



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**“La relación de pareja en la actualidad y los  
procesos de enamoramiento y desamor”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A N:**

**BEATRIZ BERENICE QUINTERO ESPINOSA**

DIRECTORA: Mtra. Blanca Leonor Aranda Boyzo

DICTAMINADORES: Mtro. Francisco Jesús Ochoa Bautista

Lic. Emiliano Lezama Lezama



Los Reyes Iztacala, Edo de México, Enero, 2015.



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.

## INDICE

Índice -----	2
Resumen -----	4
Introducción -----	5
Capítulo I Génesis del amor y proceso de enamoramiento	
I.I Origen del amor -----	11
I.II El nacimiento de Eros -----	17
I.III Enamorarse... Un proceso placentero, pero de poca duración -----	20
Capítulo II La constitución de la pareja y las nuevas formas de amar	
II.I Definición de pareja -----	26
II.II La constitución y elección de pareja -----	28
II.III Diferentes maneras de concebir la relación amorosa -----	36
II. IV El compromiso en la pareja -----	44
Capítulo III El proceso de Desamor	
III.I Motivos de la separación (cotidianidad y costumbre, celos, infidelidad, problemas de comunicación, expectativas sobre la relación de pareja) -----	48
III.II La separación de la pareja como proceso -----	62
III. III Pérdida de la individualidad -----	65
Capítulo IV El apego y su función dentro de las relaciones de pareja	
IV.I Origen de la Teoría del Apego -----	73
IV.II Estilos de Apego y la pareja amorosa -----	78
IV. III El apego y la separación en la edad Adulta: La ruptura de vínculos afectivos -----	81
Capítulo V El proceso de Duelo posterior a la separación de la pareja	
V.I Una herida emocional: El duelo y sus manifestaciones afectivas ante la pérdida -----	88

V.II La pérdida afectiva: Manejo del Duelo Amoroso -----	97
V. III El objetivo final del Duelo: La Aceptación -----	104
Conclusiones -----	109
Bibliografía -----	118

## RESUMEN

El presente trabajo ofrece un análisis acerca del amplio tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa de los individuos. Teóricos de la Psicología del Amor enmarcan la importancia de ciertos mecanismos y procesos psicológicos que se experimentan, tales como: aquellas emociones y sentimientos relacionados con el “amor”, el proceso de enamoramiento y la constitución de una pareja. Así mismo, los conflictos de pareja, que en algunos casos traen como consecuencia la ruptura y separación de la misma. Por lo anterior, se ha investigado que la ruptura amorosa, es una experiencia devastadora para el individuo; y con ello aquel proceso de duelo que tenga que experimentar y elaborar; pues afrontar la pérdida y ausencia del ser amado no resulta ser fácil para quien lo vive.

La relación de pareja y lo que implique un sentimiento de amor, son experiencias fundamentales, agradables y significativas en la vida de los seres humanos. Sin embargo, contemplar que existe la posibilidad de una ruptura y por consecuencia una separación del ser amado, produce en el individuo un estado de profunda tristeza, donde prevalece un pensamiento de que todo podría ser catastrófico e insoportable. Aunque, se identifica que enfrentar la ruptura de una relación implica dolor y tristeza, además de otros estados psicológicos, debería ser normal, y adecuado considerar que así como existe y se da el amor, es lógico que también se presente el desamor. Lo cual, no es agradable o satisfactorio para las personas pero, antes de una separación debería considerarse agotar los recursos necesarios para lograr una relación afectiva, madura, consumada, basada en el respeto, confianza, fortaleciendo el vínculo pero, manteniendo la individualidad y procurando la integridad de ambos miembros de la pareja. La dinámica de vida dentro de las relaciones de pareja, resulta ser un aspecto importante para la persona, y su bienestar psicológico, por lo cual ha aumentado el interés de investigar y estudiar los factores involucrados dentro de la convivencia de dos personas que deciden formar una pareja. Existiendo un interés profesional de aportar una nueva perspectiva y comprensión acerca de este tema.

Palabras Claves: Relaciones de pareja, amor, desamor, ruptura amorosa, duelo.

# INTRODUCCIÓN

Los teóricos de la Psicología del Amor, han dedicado gran parte de su investigación al análisis de la vida amorosa de los individuos y todo lo que implica desde el concepto de amor, el enamoramiento, atravesando por los conflictos de pareja, los cuales en ocasiones traen consigo una ruptura o separación de la pareja. Así mismo, otros psicólogos y teóricos interesados en el tema han dedicado sus estudios al tema del proceso de Duelo específicamente y aunque son pocos, al Duelo Amoroso.

El interés del presente trabajo surge con la finalidad de aportar una explicación y comprensión de aquellos aspectos involucrados en la dinámica de las relaciones de pareja, y los factores que se hacen presentes para que esta se consolide o bien en el caso de una separación el individuo la afronte con un proceso de duelo, encontrando un nuevo significado en su vida.

La “*relación de pareja*” y el “*amor*” son unas de las experiencias más agradables y significativas en la vida de los seres humanos, sin embargo la idea de pensar que existe la posibilidad de una ruptura y por lo tanto la separación del ser amado, ocasiona que el individuo se encuentre en un estado donde piense que todo podría ser catastrófico e insoportable. Si bien, romper una relación implica dolor y tristeza, además de otros estados psicológicos, debería ser normal, considerar que así como existe el amor, es lógico que exista el desamor, lo cual no es agradable o satisfactorio para las personas pero, antes de una separación debería considerarse agotar los recursos necesarios para lograr una relación afectiva, madura, consumada, basada en el respeto, confianza, fortaleciendo el vínculo pero manteniendo la individualidad y procurando la integridad de ambos miembros de la pareja.

Actualmente, debido a los trabajos revolucionarios de diversos autores, el concepto de “*amor*” dejó de ser abordado desde la filosofía y comenzó a ser un objeto de estudio de las ciencias. Hoy se puede referir al amor no sólo como un sentimiento, sino como un estado emocional-afectivo lo cual lo engloba dentro del marco psicológico. Analizar todo lo relacionado con el amor, implica proporcionar desde una definición hasta explicar cómo es

que éste se da a través del proceso de enamoramiento. En cuanto a su definición se han encontrado variadas explicaciones sin embargo, una de las que señala todo un proceso de llegar al amor maduro es la propuesta por: Fromm (1956), quien explica dos concepciones del amor: 1) El amor como sensación subjetiva exaltada y placentera, como un ensueño (Amor romántico), vivido como enajenación de la voluntad poseída por Eros, y 2) Amor como fruto de conocimiento y esfuerzo, (Amor comprometido) respeto y cuidado del otro.

Por otro lado, ha sido necesario analizar aquellos aspectos que están asociados a las relaciones de pareja como: el “*proceso de enamoramiento*”, por el cual atraviesan todas las parejas. Las explicaciones que nos permiten comprender este proceso, están orientadas a dejar claro que el individuo comienza a unirse con alguien impulsado por una atracción física, movido por el deseo y la necesidad de amar y ser amado.

Todo ser humano, como ser social y relacional estará íntimamente enfocado en crear vínculos afectivos, los cuales se inician en la infancia con el lazo materno. Las primeras formas de amor serán constituidas desde el nacimiento, el cuidado y protección que nos proporciona la madre o cualquiera que este sea, serán la base para aprender a amar, y en la vida adulta tomaran importancia.

Ahora bien, los componentes de una relación de pareja son diversos sin embargo, los más retomados son aquellos que incluyen intimidad, compromiso, pasión, eros, romance, cariño etc. Sin embargo, en el presente trabajo hemos de enfatizar sólo 3 los cuales propone: Sternberg (1986) estableciéndolos como bases fundamentales del amor: intimidad (sentimiento de cercanía y pensamientos más íntimos), pasión (atracción física e interacción emocional) y compromiso (decisión de amar a alguien en un inicio y mantener posteriormente una relación que se está desarrollando). A partir, de esta propuesta, otros autores se han permitido explicar los distintos tipos de amor, debido a que estos componentes y sus combinaciones dan como resultado diversas formas de relacionarse aunque la exigencia de los tres componentes es lo que llevara a las parejas a un amor consumado o verdadero.

Por otro lado, dentro del proceso de enamorarse se incluye la “*elección*” del ser amado, pues es el hecho con el cual comienza a decirse que la unión de dos individuos puede llamarse “*pareja amorosa*”. Si bien, todo comienza con una atracción física también se incluyen aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Desde la visión del Psicoanálisis, en toda relación amorosa se genera una idealización, valoración en ocasiones exagerada hacia el ser amado, todo es sinónimo de belleza y perfección, lo negativo se oculta como positivo, es decir, el “otro” es sobrevalorado en sus cualidades incluso se cree alcanza la perfección en todos sus aspectos como persona. Pero, una vez que el individuo enamorado deposita también sus cualidades desconoce que posterior a eso, su Yo será empobrecido colocándolo en una posición de gran vulnerabilidad, al no ser nada sin su amado.

Así mismo, la elección del objeto amoroso no es un proceso de azar o cuestión de suerte, como lo suelen creer la mayoría de los individuos, por el contrario elegir a una pareja se ve influenciado por algunos procesos psicológicos que nos constituyen desde la infancia. Algunas propuestas de cómo elegimos a la persona amada tienen base en el Psicoanálisis, donde S. Freud, resalta la importancia de la elección de la pareja la cual es influenciada por el modelo de las figuras parentales y la relación que se tuvo con ellas en la infancia. Además, aspectos en relación al narcisismo, siendo que todo individuo cuando comienza su vida amorosa, va a realizar su elección de objeto, de acuerdo a lo que es él mismo y la mujer que lo crío; según el tipo narcisista, lo que uno mismo es (a sí mismo), lo que uno mismo fue, lo que uno querría ser, o bien, la persona que fue una parte del sí mismo propio. Así mismo, no dejando fuera algunos aspectos socio-culturales que también suelen incluir dentro de dicha elección.

Por lo anterior, la “*constitución de la pareja*” comienza en la elección y una etapa posterior de enamoramiento; desde la perspectiva psicológica la unión de dos personas implicará: dos individuos compartiendo sus vidas, recibiendo reciprocidad en cada uno de los aspectos de la relación, con la capacidad de construir una relación duradera, respetando intereses propios y cuidando la integridad de cada uno. Entonces, la relación amorosa conlleva tiempo, necesariamente logrando una calidad y duración del vínculo, hasta llegar a



consolidarse a través del conocimiento mutuo y la convivencia diaria. Por lo tanto, el análisis de aspectos psicológicos como los afectos, las emociones, y hasta las expresiones corporales como los besos, las caricias, abrazos o miradas resultan ser relevantes para el análisis presente.

Por lo anterior, también es estudiado el *-compromiso-* aspecto que cada individuo establece dentro de la relación ya sea desde un principio o durante su constitución. Es una decisión, con un deseo en algún momento de formar una relación sólida donde se genere una familia. Es seguridad, confianza, amor eterno, lo cual crea un ambiente en la pareja de respeto, y ternura. Siendo un vínculo psicológico que se mantiene entre los miembros de la pareja y el cual hace posible que una relación perdure.

Con el tiempo las relaciones de pareja y su dinámica han sido modificadas pasando de un modelo tradicional de noviazgo y posterior un matrimonio, a hoy en día relaciones casuales, o bien donde se implementan nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en la modalidades de crianza de los hijos, parejas donde la mujer que trabaja es el sostén emocional y material, parejas que viven separadas y mantienen su relación. La pareja eternamente joven, sin hijos, narcisista, preocupada por su belleza externa, etc. Por ello, resulta importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y en esta dinámica se encuentra la raíz del amor, donde surge la armonía o el conflicto en la pareja.

Por lo anterior, es probable que las nuevas formas de relacionarse propicien que las parejas amorosas tengan relaciones cortas o de larga duración pero, vínculos que se encuentran rotos por distintas problemáticas, tales como: cotidianidad, y costumbre, celos, infidelidad, problemas de comunicación, expectativas sobre la relación de pareja, temas que serán abordados, introduciendo al tema del *"desamor"*, pues cuando una pareja *"está enamorada"* transcurren su relación con normalidad; en cambio los problemas comienzan cuando uno u otro *"deja de estar enamorado"*, y de ahí dichos conflictos que en ocasiones no resolverlos originen una separación. El desinterés o la falta de deseo de intimar como esa persona que se ama, es un índice de que el desamor se está presentando en alguno de

los miembros de la pareja, la desilusión por el otro, las expectativas no cumplidas respecto a la relación, etc; estarán generando el conflicto en la pareja o su posible ruptura amorosa. El amor que un día unió a dos personas, puede ser el que en otro momento los separa, por no existir, por la ausencia de éste aunque se habla de algo abstracto, además de los aspectos que cada individuo lo caracteriza, la forma de relacionarse y los deseos de estar con ese “otro”, objeto de amor que en algún momento lo hacía sentirse “completo”.

A partir de lo anterior, estudiar el fenómeno de la vida amorosa, los procesos de amor y desamor, conllevan a analizar la separación de la pareja y el proceso de Duelo que se experimenta tras una ruptura amorosa; siendo énfasis de la presente investigación. Pues cuando se habla de una separación se conoce el individuo debe atravesar por un proceso de duelo, hoy en día conocido como Duelo Amoroso, pocos autores lo han estudiado tomando en cuenta que se parte de una pérdida significativa de un individuo amado y que sigue viviendo.

No existe un proceso específico el cual se deba seguir, paso por paso, debido a que cada individuo experimentará el desamor y la pérdida de una manera única de acuerdo a su historia de vida. Con ello, el individuo se enfrentará a un proceso de “DUELO”, el cual tendrá como finalidad la aceptación de la pérdida en la medida que reconstruye su vida, teniendo presente la ausencia del ser amado.

La aceptación que se conduce por medio del proceso de Duelo Amoroso, no suele ser nada fácil para el individuo, ya que en ocasiones lo visualiza como una –resignación– siendo que no significan lo mismo, la persona tiene que reconocer que Aceptar es tomar la realidad tal cual es y los acontecimientos ocurridos, la capacidad de despedirse, y reconocer como nos afecta lo sucedido, y de qué manera se puede seguir adelante construyendo nuestras vidas afrontado la pérdida y ausencia del “otro”. En otras palabras refiriendo en términos de conductas es plantear nuevamente un proyecto de vida, donde se incluye la ausencia del ser amado, es retomar relaciones interpersonales con amigos y familiares, incluso crear nuevas amistades, realizar actividades que siempre se han querido hacer, pero por alguna razón no se ha podido, es decir, conocer nuevos lugares, integrarse a nuevas

actividades según los intereses de cada persona, y sobre todo reflexionar acerca de la pérdida, disfrutar la –soledad- o los momentos que el individuo tiene a solas consigo mismo; aunque en ocasiones a algunas personas les resulte también muy difícil encontrarse a solas y buscar una paz interior.

Con lo anterior, se destaca que los vínculos rotos entre las parejas, las separaciones y afrontar la pérdida, son experiencias que el individuo sufre, llora, y le causa un dolor a veces profundo, pero debe considerarse que superar la ruptura y una relación fallida aunque no sea un proceso fácil, permitirse elaborarlo y dejar sentir todas esas emociones y sentimientos serán de gran ayuda, además de reconsiderar la realidad y la nueva vida, que es probable contenga nuevas oportunidades de crecimiento como persona, como un ser único, capaz de amar y enamorarse de alguien sin apegos, miedos y posibilidad de una dependencia; integrando hechos pasados y aprendiendo de nuestra existencia; pues la pérdida siempre deja inevitablemente una huella en nuestra historia de vida, la cual es como una cicatriz, curada, sanada y cerrada la cual podremos contemplar serenamente sin recordarla con dolor y tristeza.

De manera general, se concluye que el estudio de las relaciones de pareja, y la vida amorosa de un individuo estará mediada por distintos factores; en el presente trabajo aquellos que se enmarcan dentro de una perspectiva psicológica, reconociendo procesos cognitivos, emocionales y conductuales, los cuales a través de las revisiones teóricas han sido seleccionados para ser explicados y posteriormente comprender como se da cada proceso relacionado con el “*amor*” y la “*pareja amorosa*”. Cada postura y propuestas serán de importancia para fundamentar lo expuesto en cada capítulo, proporcionando al final un análisis de todas las temáticas ya mencionadas, y finalmente con el interés profesional de aportar una nueva perspectiva y comprensión acerca del amplio tema de las relaciones amorosas.

# I GÉNESIS DEL AMOR Y EL PROCESO DE ENAMORAMIENTO

*“El amor no es sólo un sentimiento, es un arte”*

*Balzac*

## I.I Origen del amor

El concepto de “amor”, es utilizado cotidianamente para referirse al cariño hacia padres, hermanos o amigos. Asimismo todo lo que incluye una relación amorosa sin embargo, por sí sólo no tendría ningún sentido, por ello tendría que ser ligado íntimamente a las cuestiones de enamoramiento y las relaciones de pareja.

Para comenzar, podemos mencionar que “*el amor*”, suele ser definido como un sentimiento, ligado en ocasiones desde un romanticismo y cotidianamente al corazón; a una serie de actitudes, emociones y vivencias que un ser humano puede experimentar en algún momento de su vida. Así pues, sabemos que es un concepto abstracto y en ocasiones difícil de definir, aun cuando desde la antigüedad poetas, pintores y filósofos han intentado encontrarle un significado; y nosotros es decir, la sociedad en general hemos de adjudicarle un significado de algo que asumimos que existe, algo mágico e incluso maravilloso, pero a su vez una experiencia peligrosa y eventualmente dolorosa, impulsada por el gusto y/o deseo de estar con alguien. Podemos afirmar con gran certeza que si habláramos con diferentes personas en todo el mundo, sin dar importancia a su religión, cultura, orientación sexual o creencias personales, quizás encontraríamos que la gran mayoría en algún momento de su vida ha vivido en mayor o menor medida, lo que llamamos “*estar enamorados*”, sin precisar porqué se dio la unión, o si fue correspondido o no; asumimos también que alguna vez hemos llorado por esa persona que “nos rompió el corazón”, al menos la mayoría de las personas hemos escrito cartas o regalado objetos, hemos sentido mariposas en el estómago, sentimos que el corazón late muy rápido y nuestro cuerpo se estremece cuando esa persona que decimos amar se encuentra junto a nosotros; pero esto solo podría definir el amor en términos cotidianos.

Primeramente, es necesario aclarar que “*amor*” no es “*enamoramiento*”, ambos conceptos suelen confundirse por lo que implican dentro de la relación amorosa – la unión de dos personas, con deseos de permanecer juntas-, sin embargo el “**amor**”, tiende a ser explicado como un estado emocional/ sentimental orientado al afecto, el cual perdura, y une a dos personas, para que estas convivan y entrelacen sus vidas por mucho tiempo. Mientras que, por su parte el “**enamoramiento**”, será un proceso que se da desde el principio de una relación pero, que llega a su fin dentro de poco tiempo es decir, suele ser pasajero.

Entonces, partiendo de la Psicología podemos encontrar que el concepto del “*amor*” ha sido definido y/o explicado por diferentes autores tales como: Fromm (1956), quien propone dos concepciones del amor: 1) El amor como sensación subjetiva exaltada y placentera, como un ensueño (Amor romántico), vivido como enajenación de la voluntad poseída por Eros, y 2) Amor como fruto de conocimiento y esfuerzo, (Amor comprometido) conocimiento, respeto y cuidado del otro; o bien, Menninger (1951) quien menciona a Freud, proponiendo que la persona no cae enamorada, “se eleva” hacia el amor y este crece dentro de ella, siendo que esto comienza desde la infancia; esto es porque actualmente se acepta la idea de que el niño comienza a manifestar una vida amorosa en los primeros días de su existencia. Utilizando todos los órganos de su cuerpo, es ligado con placer una serie de objetos amorosos en respuesta a la satisfacción que estos le proporcionan.

Por su parte, Melannie Klein (1994) plantea que los sentimientos de amor y gratitud surgen directa y espontáneamente en el niño, como respuesta de amor y cuidado de su madre. El poder del amor, está presente en el niño así como los impulsos destructivos y encuentra su primera expresión fundamental en el vínculo con el pecho de la madre, al evolucionar se transforma en amor por ella como persona. Así pues, este proceso por el cual se desplaza el amor desde un punto de vista del psicoanálisis, se argumenta que ese amor de los primeros seres queridos se extiende, desde la primera infancia en adelante a todas las cosas, de esta manera desarrollamos intereses y actividades en las que ponemos algo de amor, que originalmente se dirige a las personas. En la mente infantil, una parte del cuerpo puede representar otra, y un objeto puede representar partes del cuerpo o personas.

De esta manera simbólica, cualquier objeto redondeado puede representar el pecho de su madre.

Por otro lado, el filósofo Singer, (2001; en Firestone, R., Firestone, L. y Catlett, J., 2008), sostiene que no hay sentimientos, ni datos únicos o explícitos que determinen si el amor existe o sólo está presente. *“El amor es una forma de vida aunque a menudo de corta duración”*.

El concepto de “amor”, también ha sido descrito por otros autores que han escrito acerca del tema, por ejemplo: Loyola (2007) menciona: “el amor visto como un proceso que se experimenta día a día, promovido por el deseo de establecer vínculos con las personas que nos rodean, el cual surge de la necesidad de ser amado, y de amar; y se rige por un intercambio de afecto, emociones, necesidades y experiencias de acuerdo a la situación que esté presente.

Así pues, en otros términos el “amor” podría definirse como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona, grupo de personas, animales u objetos y dependiendo del vínculo amoroso, éste puede llegar a ser erótico sexual o no; por lo tanto, el término *“Eros”* retomará también su importancia al analizar este tema.

Al respecto podemos mencionar que, radica de una necesidad de satisfacer un deseo de sentirse -amado-querido-aceptado- por ello, la persona puede sentirse con el derecho de anhelar, poseer, humillar, maltratar o incluso destruir el objeto de amor si este no le satisface plenamente; asimismo, podría estar dispuesta a suplicar, humillarse, entregarse o someterse a él, sin experimentar menor sentimiento de vergüenza, persiguiendo su único objetivo: la satisfacción de su deseo. Por ello, el *Eros* o bien, el deseo sexual de Eros, como ocurre con otros deseos, se refieren al ser amado; y desde la visión del Psicoanálisis es explicado como una pulsión psicosexual que engloba las pulsiones de vida, pulsión de vinculación que tiene un componente erótico de unión integradora con el otro.

De manera, específica se ha abordado como es definido el concepto de amor en términos cotidianos y psicológicos, evidentemente partiendo de la Psicología parece interesante encontrar varias definiciones, y diversos autores que fundamentan su descripción de acuerdo a su postura teórica; en lo personal surge un interés de construir una definición propia que contenga los elementos necesarios, los cuales engloben de manera general lo que constituye el amor en términos psicológicos.

Por lo tanto, tomando en cuenta las definiciones anteriores, se puede describir o definir lo que es el -amor- quedando de la siguiente manera: *“Un estado emocional/afectivo, caracterizado por el deseo de permanecer en unión con una persona (usualmente del sexo opuesto), ambas unidas en una convivencia diaria, con el compromiso de sostener el lazo amoroso por un tiempo prolongado”*, amor equivale a amar y ser amado; de ahí que sea considerado una forma de vida, Eros es considerado sólo un componente que se da durante el vínculo amoroso, referido simplemente a la atracción física por el otro y el deseo sexual.

Por lo anterior, el amor, tendrá o supone que debería tener un efecto positivo en la autoestima y el bienestar de los individuos, aunque en ocasiones se olvida de este aspecto y sólo se retoma el tema del amor desde una perspectiva romántica enfatizando la unión de dos personas por un lazo de cariño.

Por lo anterior, se puede mencionar también que el amor es entrega hacia al otro, es un dar y recibir; por ejemplo: López (1994) habla de que una educación para el amor, ayuda en gran medida a que los seres humanos alcancen de manera verdadera, buena y ordenada, su plenitud de amar, favoreciendo en ellos del desarrollo de las virtudes humanas, de las capacidades de dar y recibir.

Dicho autor, explica lo siguiente: El dar, el cual consiste en atender a sus necesidades dándose a uno mismo, dándoles tiempo, comprendiéndolos, perdonándolos, sabiendo ceder cuando es debido, hacer una vida agradable a los demás. Por su parte, el recibir es aprender a tomar algo- material o inmaterial- como regalo, como muestra de

aprecio, como ayuda necesaria y/o correspondencia. Lo cual fomenta en otros la capacidad de dar.

Por otro lado, nos cuestionamos entonces ¿Qué es lo que nos lleva a los seres humanos a enamorarse?, no tendríamos una respuesta concreta sin embargo, se puede hablar de que el *amor* cumple con ciertas funciones, diversas y planteadas por diferentes autores tales como: Hendrick y Hendrick (1986) y , Lee (1973; en Brenlla M., Brizzio, A., y Carreras, A.2004)., quienes describen sobre la manera de concebir la relación amorosa: *Eros* (atracción física, intensidad emocional, una relación apisonada), *Storge*(fundamentada en la amistad y la lealtad),*Ludus*(orientada a la diversión y la promiscuidad), *Manía* (obsesionada por la dependencia hacia el amante), *Pragma* (planteada en base a la convivencia referida a todos los aspectos de vida)y *Ágape* (centrada en la felicidad y bienestar de la persona amada),que conjugados van a generar varios tipos de amor. Por su parte; Sternberg (1986) establece tres bases fundamentales del amor: *intimidad*(sentimiento de cercanía y pensamientos más íntimos), *pasión*(atracción física e interacción emocional) y *compromiso* (decisión de amar a alguien en un inicio y mantener posteriormente una relación que se está desarrollando). Para él la combinación de estos tres factores dan lugar a diferentes tipos de amor los cuales van cambiando a lo largo de la relación amorosa, siendo son los siguientes: *Amistad* (intimidad sin compromiso, ni pasión), *Enamoramiento* (sólo una experiencia pasional), *Amor vacío* (compromiso, sin intimidad ni pasión), *Amor de compañeros* (intimidad y compromiso pero sin pasión), *Amor ilusorio* (mezcla de pasión y compromiso pero sin intimidad y conocimiento mutuo), *Amor romántico* (pasión e intimidad pero sin compromiso) y *Amor consumado* (la combinación de los tres componentes).

Así pues, el *Amor romántico* es aquel al que la mayoría de los individuos accede, debido a que se nutre de la fantasía, es un ideal constituido de creencias, actitudes y expectativas orientadas a la realización de la persona, es pasional y exclusivo. Sin embargo, lo que se desearía en algún momento de nuestras vidas es construir un *amor consumado*. Pero, amar y ser amado resulta difícil debido a que, conforme nos relacionamos con distintas personas, en algún momento de nuestras vidas, somos dañados emocionalmente,



tanto que se comienza a dar una negación a confiar en otra persona, y abrir nuestros sentimientos para no ser lastimados de nuevo. La persona lastimada, puede mostrarse vulnerable y auto protectora, y teme a abrirse al dolor emocional; este proceso suele ser descrito por Coelho (2004; en Firestone, R., Firestone, L. y Catlett, J., 2008); escribiendo lo siguiente: “Todo mundo sabe como amar, por que todos nacimos con esa capacidad. Algunas personas tienen talento natural, pero la mayoría necesita reaprender, recordar como amar, y todos sin excepción, deben desechar las emociones pasadas, revivir ciertas alegrías, penumbras y obstáculos, hasta ver la conexión que existe detrás de cada encuentro, porque la hay”.

Sin embargo, se puede poner énfasis en algunas cuestiones tales como: ¿Es necesario aprender a amar? Debido a que si el amor es un sentimiento de naturaleza humana, realmente, ¿Qué es lo que tendríamos que aprender? La respuesta no es quizás tan precisa sin embargo, hemos de mencionar que desde la infancia comenzamos a desarrollar las primeras formas de amor. De acuerdo a grandes teóricos de la Psicología infantil, el niño no tiene conciencia de su propia existencia -Yo- ni de la existencia de un mundo externo -Tú-. A este estado los expertos lo llaman “estado autista” (indiferenciado o adualista), dado que el bebé no es aun capaz de establecer dualidad dentro de la cual vivimos inmersos los seres humanos, en una relación yo-tú, o yo y el universo. En su primera relación con la madre, los bebés son capaces, desde los primeros días de nacidos, de reconocer rostro, voces, y el olor de las personas que les brindan cuidados maternos y también son capaces de responder a dichos estímulos con emoción y gozo (Rojas, et al. 1997). Dicha relación da pauta a que el bebé, reciba y aprenda a expresar sentimientos de cariño, agradecimiento, o caricias, simple como un beso o un abrazo. Más adelante, se profundiza en esta explicación acerca del infante y la forma de aprender a “amar” al otro.

Para finalizar este apartado mencionaremos que, en términos psicológicos ser amado y enamorarse, suele ser un proceso que pocas personas alcanzan con éxito, no por que no sean capaces de lograrlo sino, por que de alguna manera desconocen la forma de relacionarse con el otro, sin generar apegos, codependencia y sentimientos de invalidez si se pierde al ser amado; aunque este tema será abordado con profundidad en otro capítulo.

## I.II El nacimiento de Eros

Anteriormente se mencionó un poco respecto al papel que juega dentro del tema del amor y las relaciones de pareja el componente sexual, denominado *Eros*. Ahora bien, hablemos del origen de este término y como funciona en los seres humanos a relacionarse con el otro.

El origen de este término según el relato de la Sacerdotisa Diótima: “*El día que nació Afrodita los dioses celebraron un banquete. Al terminar éste, Penia es decir, la pobreza se presentó para mendigar. Vio entonces en el jardín de Zeus a Poros, es decir el ingenio, riqueza o recursos, embriagado por el néctar y adormecido. Buscando poner remedio a su indigencia, Penia decidió tener un hijo con Poros y echándose a su lado concibió a EROS*”. Así pues, nacido de la pobreza, la carencia, la necesidad o el déficit, Eros busca saciarse de riqueza, belleza o poder. De este modo Eros es el demonio del deseo, que busca afanosamente aquello de lo que carece y que al enamorarse cree describir en el otro el objeto que ha de colmar su indigencia (Villegas, 2006).

Eros, nace entonces de la necesidad y el recurso de sentirse pleno, sin embargo ésta plenitud se dice no es alcanzada en su totalidad, por ello nunca se encuentra saciado y siempre busca la satisfacción de su deseo con un objeto de amor. Así mismo, Villegas, (2006) propone que existen dos formas de intentar aplacar a Eros, una orientada a su satisfacción *inmediata*, reduciéndolo a su dimensión de **carencia** (necesidad, deseo o apetito sexual) y la otra buscando su satisfacción *completa* o *definitiva* a través del enamoramiento, máxima aspiración de **plenitud** del espíritu (romanticismo), que constituyen los dos polos de cuya tensión se alimenta el erotismo y que solo resuelve su fusión con el otro.

Por lo tanto, dicha carencia, apetito o necesidad sexual denominada *Deseo Sexual*, será relativamente fácil de satisfacer, sin embargo encontrar el objeto que cubriendo las expectativas llene de plenitud al individuo, no será fácil. Biológicamente, el deseo sexual puede satisfacerse, algunos autores argumentan la producción de ciertas sustancias que

producen placer en el organismo tales como la dopamina, productora de satisfacción y placer, relacionada con dosis altas en el aumento de energía, motivación y euforia.

La activación de ciertas sustancias fisiológicas son las que hallan en la base del fenómeno de la atracción física, sin embargo no es relevante retomarlo desde nuestro punto de vista psicológico. Por el contrario, estudios psicológicos se han centrado en el estudio del amor sexual o el impulso sexual como factor que mueve al individuo a buscar un objeto amoroso.

Por lo anterior, se puede mencionar que el famoso Psicoanalista Sigmund Freud, utilizó los nombres de Eros y Thanatos para referirse a dos instintos básicos que actúan en el hombre, y en la realidad -según planteó- en toda forma de vida. Estos son los instintos de vida y muerte, Eros y Thanatos, respectivamente, utilizando el nombre de dos dioses de la mitología griega.

Eros -el instinto de vida- es un instinto cuya característica es la tendencia a la conservación de la vida, a la unión y a la integridad, a mantener unido todo lo animado. Un instinto que tiende a la unión, a la vida, que posibilita el sexo como placentero y como generador de nueva vida. Por el contrario, Thanatos, es el instinto de la muerte; designa las pulsiones de muerte que tienden hacia la autodestrucción con el fin de hacer que el organismo vuelva a un estado inanimado, a la desintegración, es decir hacia la muerte Freud, (1920; en Rossi, L. 2005).

Ambos instintos son parte de todos los seres vivos, y comienzan a funcionar o están presentes desde que cada individuo nace. Entre ellos hay una permanente lucha que crea tensión, tanto en el individuo en particular, como posiblemente también en la sociedad humana.

Como ya se mencionó, los nombres que tomó Freud para ambos instintos se basan en la mitología griega. Eros era el dios del Amor; el dios que unía a los dioses con los hombres y que mantenía todo unido como un continuo (el amor une). Finalmente como sea percibido el concepto, en todo caso, sea el de Freud o el estrictamente mitológico, designan

algo mucho más amplio que el concepto que hoy le damos a eros a través de la palabra erótico, la cual está solamente asociada al sexo.

En otros planteamientos, Freud consideró que todo el comportamiento humano estaba motivado por las pulsiones, las cuales no son más que las representaciones neurológicas de las necesidades físicas. En un principio se refirió a ellas como pulsiones de vida, las cuales persisten en la vida del sujeto, motivándole a buscar comida y agua; y la vida de la especie, motivándole a buscar sexo. La energía motivacional de estas pulsiones de vida, que impulsa nuestro psiquismo, les llamó libido. Su experiencia clínica lo llevó a considerar el sexo como una necesidad social.

Así mismo, Freud empezó a creer que las pulsiones de vida no explicaban toda la historia y que la libido es una cosa viviente. Por lo tanto, el principio de placer nos mantiene en constante movimiento, y la finalidad de todo este movimiento es lograr la quietud, estar satisfecho, estar en paz, no tener más necesidades. Se podría decir que la meta de la vida, bajo este supuesto, es la muerte. Como ya se mencionó anteriormente, Freud empezó a considerar que “debajo” o “a un lado” de las pulsiones de vida había una pulsión de muerte. Y empezó a defender la idea de que cada persona tiene una necesidad inconsciente de morir.

Así pues, la sexualidad desde el Psicoanálisis, representa un principio de cohesión, de ligazón; y la meta es crear unidades y mantenerlas, representando la pulsión de vida; mientras que el fin de la pulsión destructiva es lo contrario, disolver y destruir las cosas.

Finalmente, las pulsiones de vida, también designadas como Eros, incluyen tanto las pulsiones sexuales como las pulsiones de autoconservación (el conjunto de las necesidades ligadas a las funciones corporales que se precisan para la conservación de la vida del individuo).

### I.III Enamorarse... Un proceso placentero, pero de poca duración.

Tras abordar el concepto de amor, retomemos ahora el “*proceso de enamoramiento*”, se ha mencionado que es aquel que se presenta al inicio de la relación y se encuentra sumamente ligado al “*amor*”, por lo tanto ambos van a jugar un papel importante dentro de la relación de pareja.

El enamoramiento es una etapa que la pareja inevitablemente tendrá que vivir, dicho proceso puede ser descrito como aquel que, provoca una intensa activación fisiológica la cual se va a reflejar en tres niveles: emocional, cognitivo, y conductual. Es decir, a nivel afectivo se siente una intensa atracción hacia la persona amada, deseo de ser correspondido, euforia al ser correspondido y depresión cuando no, también se siente atracción sexual. A nivel cognitivo aparecen pensamientos intrusivos y preocupación por el otro, se idealiza, se desea conocerle y ser reconocido, se fantasea continuamente con él, desaparece de su atención todo lo que no tenga que ver con el ser amado y surge gran incertidumbre respecto a poder conseguir y/o mantener su amor. Finalmente a nivel conductual, existe un acercamiento por conocerle y hacerse conocer, se le ofrecen presentes para ganar su amor y se deja de lado lo que no tiene que ver con la persona amada (Espina, 1996).

Por lo tanto, el deseo de intimar y la imposibilidad temporal de lograrlo estimulan la fantasía y la idealización del otro y la relación con él, lo cual favorece el enamoramiento. De ahí, que autores como, Hatfield y Walster, (1978; en Espina, A., 1996) describan el enamoramiento como un proceso en el cual a partir de un estado de ausencia de relaciones íntimas, de incompatibilidad con la pareja actual o de un periodo de transición en el ciclo vital, surge un sentimiento de soledad y un deseo de encontrar alguien que llene ese vacío afectivo, junto con la incertidumbre de que eso pueda darse.

Desde el punto de vista del Psicoanálisis, el enamoramiento se caracteriza por la atracción física y la idealización que cada uno sobrevalora al otro y niega aspectos negativos. Específicamente Freud et al. (1920), describe que: la persona amada ocupa el

lugar del ideal del yo, por lo que entre los amantes se establece una relación comparable a la del hipnotizado con el hipnotizador, que afecta en su totalidad el equilibrio narcisista. Así la libido del yo se deposita en el objeto y le hace adquirir un lugar y una importancia protagónica. De ahí que se considere que en la fase del enamoramiento, en su fantasía los enamorados imaginan haber encontrado un antídoto contra el vacío. Sin embargo, el enamoramiento revela también la soledad de la persona frente al otro, a pesar de la felicidad que lo inunda; esto considera el origen del dolor y la plenitud ya que el enamorado vive entre la ilusión de sentirse completo y la realidad de la constante ausencia del objeto amoroso.

Así mismo, desde del Psicoanálisis, el proceso de enamoramiento implica el uso de varios mecanismos de defensa. 1) La escisión, 2) Negación, 3) Proyección e 4) Idealización. Mediante la escisión se pone en un lado todo lo bueno del ser amado y en el otro lado todo lo negativo, nos queda así la percepción de una persona que sólo tiene cosas buenas. Pero, además el amante deposita aspectos positivos propios, con lo cual aparece a sus ojos como lo más maravilloso, finalmente se idealiza como toda fuente de bondad y belleza (idealización). Por lo tanto, este proceso implica un empobrecimiento del Yo, al depositar en el “otro” todo lo bueno y coloca al enamorado en una posición de gran vulnerabilidad, al no ser nada sin su amado, Hinshelwood (1992; en Espina 1996).

Por lo anterior, el “enamoramiento” es visto como un proceso que se inicia por la atracción física de la otra persona, lo que podríamos llamar el “flechazo amoroso”, el objeto de amor se idealiza debido a que se focaliza la atención en esa persona, encontrando solamente cualidades y belleza; la pasión llevará a la fusión de los dos cuerpos de los amantes, por ello que en ocasiones se rompen vínculos con la familia y se forma un nuevo lazo con la pareja (Orlandini, 2003).

Así pues, autores como Klein (1946; en Espina 1996); decía que detrás de toda idealización se encuentra la persecución, o bien si exageramos las cualidades positivas de otra persona, es porque ocultamos aspectos negativos; debido a que supone que entre más

maravilloso sea el ser amado, más gratificante sería la relación, por ese amor movido por un deseo de sentirse omnipotente unido a la persona amada, de manera que nada les falte.

Desde el punto de vista Psicoanalítico se trata de reproducir la unión omnipotente con la madre, y para ello se desfigura la realidad con el otro a costa del empobrecimiento propio, lo cual aumenta el anhelo. Si se está con el ser amado se tiene todo, de lo contrario ocurre un derrumbe. Dicho proceso de enamoramiento es normal y está relacionado con profundos anhelos del ser amado, pero poco a poco cede a un amor más realista en el que se aceptan aspectos negativos del “otro” y de uno mismo, el hecho de que no se puede dar todo y que nos va a pedir algo a cambio.

Por otro lado, autores como Stendhal, (1946; en Orlandini, 2003) describe el nacimiento del amor en 7 etapas:

1. *La admiración:* Significa el gusto por la belleza del cuerpo, de las maneras, de las palabras o los sentimientos.
2. *Se inicia la fantasía:* El admirador comienza a hacer fantasías con la persona que lo atrae.
3. *La esperanza:* Uno se ilusiona con la idea de ser amado por la persona que nos encanta.
4. *Ha nacido el amor.* Se experimenta placer en ver, escuchar, tocar y estar lo más cerca posible del objeto amado y que nos ama.
5. *Comienza la primera cristalización:* El enamorado adorna con bellos cristales que extrae de su imaginación. La figura de su amada. Desde el momento que ama, el amador ya no ve nada como es.
6. *Nace la duda:* Luego de las primeras señales de amor, la mujer obedeciendo a la coquetería, al pudor o prudencia, se muestra indiferente, fría, colérica y llena de desazón a su enamorado. Esa incertidumbre sería el combustible de la pasión romántica y cuando una mujer se entrega fácilmente no ocurrirá la segunda cristalización.
7. *La segunda cristalización:* El amador, lleno de dudas, reanuda la cristalización con la atribución de nuevos encantos de su amada.

Relacionado con lo anterior el autor: Pedro Manassé en 1985, escribe sobre la pareja; y menciona 6 estados cualitativos siendo los siguientes: 1) Proyectos (estado inicial), 2) Romance, 3) Rutina, 4) Madurez, o bien 5) Desencanto y por consiguiente 6) La separación.

Por otro lado, Isabel Larraburu (2007 en Villegas. M., 2006), quien menciona que “la experiencia del enamoramiento, puede encararse como un instinto biológico que incluye deseo sexual, amor romántico y apego”. Como ya se había mencionado anteriormente, el deseo sexual es inevitable en la relación amorosa, por lo que será también un factor que induzca a la caza de un compañero, en conjunto con la pasión y la energía depositada hacia el individuo.

Tras analizar, lo que fundamentan diversos autores, se puede argumentar que finalmente el proceso de enamoramiento, conlleva a que la pareja construya una relación más comprometida y estable, o bien, después de un determinado tiempo se dé una separación. No podríamos afirmar con certeza que es lo que debería suceder sin embargo, resaltaríamos la importancia que el proceso de enamoramiento tiene desde el inicio de la formación de la pareja, para que ambos miembros continúen unidos hasta consolidarse.

Cabe aclarar que el enamoramiento no sólo es la atracción física, sino fundamentalmente ese encanto de querer conocer el misterio que es el otro. La mejor manera de enamorarse es dándose tiempo para conocerse y entenderse, para tomar conciencia de la valía y dignidad que tenemos como personas. Por ello, es importante tener presente que el enamoramiento es sólo un proceso que conlleva al – *amor verdadero*-, y no por ello deja de ser un aspecto importante dentro de las relaciones de pareja. Así mismo, debe asumirse que una vez que termina esta etapa, no quiere decir que el cariño y deseos de seguir con la persona amada hayan desaparecido, por el contrario cuando pasa el tiempo de enamoramiento, la pareja supone debería continuar una relación más comprometida, madura, consciente de compartir proyectos, ilusiones, sueños, conjugar sus planes de vida y seguir respetando espacios y tiempos para cada uno como individuo.



Aunque, abunda la información respecto al proceso de enamoramiento es de utilidad también agregar que, para algunos individuos es una vivencia mágica el paso de enamoramiento al amor, y ello implica un trabajo psíquico en el que cada uno considera que no será capaz de llenar las expectativas y los deseos del otro. Se conforma un “NOSOTROS” que incluye el conflicto y los planes compartidos. Así pues, parece pertinente mencionar que la pareja funciona con un mecanismo de feed-back (relaciones que se alimentan recíprocamente), por ello, dentro de la proyección se crean expectativas que al no cumplirse traen consigo frustraciones y conflictos en ambos miembros de la pareja (Manassé, 1985).

Por lo tanto, el enamoramiento en ocasiones resulta ser lo opuesto a la tranquilidad, y representa un estado mantenido de emociones excesivas que varían del placer a la inquietud o sentimiento de tristeza. El individuo permanece en un estado exaltado de emociones, su metabolismo se acelera y la intensidad de sus sentimientos hacia el ser amado, lo mantiene activo.

Para concluir este capítulo, se puede mencionar que, analizar ambos conceptos: amor y enamoramiento, no ha sido una tarea fácil sin embargo, desde una perspectiva psicológica se ha de rescatar aquellas explicaciones que nos sean de utilidad para el presente trabajo. Queda esclarecido que amor y enamoramiento no son lo mismo, pero se encuentran estrechamente ligados dentro de las relaciones de pareja.

Así mismo, mientras que el enamoramiento será un proceso inicial en una relación pero de poca duración, el amor suele ser ya no sólo un sentimiento, sino también un estado emocional al que se llega después de determinado tiempo, en el que una pareja ya ha convivido y entrelazado sus vidas. Si bien, el enamoramiento es impulsado por la atracción física y el deseo sexual de permanecer con el ser amado, una vez que se deja a un lado la idealización y se llega a una etapa en la cual se conoce y se acepta al “otro”, puede hablarse de que se encuentran en un estado de “amor”, tal vez amor verdadero, o simplemente un

amor consumado, donde ambos miembros de la pareja deciden permanecer juntos, reconociendo su esencia y los aspectos que los conforman como personas.

Diversos autores ya mencionados, definen ambos conceptos pero, se tiene presente que desde el punto de vista del Psicoanálisis podemos encontrar una explicación clara y fundamentada del proceso que cada individuo atraviesa desde la infancia, cuando comienza a expresar sus primeras formas de amor. Y desde la Psicología, hemos de rescatar aquellos aspectos o procesos psíquicos, que el ser humano experimenta cuando se enamora; por ejemplo, cuando se idealiza al ser amado y el papel que juega el Yo, al quedar descubierto ante la presencia del objeto de amor, o bien, los sentimientos que se encuentran ya implícitos cuando se dice sentir amor por alguien, y además las diversas formas de expresarlo; o simplemente el deseo sexual presente en toda relación amorosa, un deseo que mueve a todo aquel individuo que se muestra atraído por el “otro”.

Entonces, es claro que el amor sentimental o la primera fase de enamoramiento, viene acompañado de una idealización de la persona que se ama, en la cual se magnifican sus cualidades reales, pero cuando ese sentimiento crece y ambos se conocen, debido a que el afecto genera un conocimiento mutuo, la pareja sólo está empezando a caminar unida, aceptando sus cualidades que desde siempre le han atraído y sus lagunas de defectos, que construyen al objeto de amor, aceptándolo como es en realidad y logrando un amor verdadero.

Finalmente, el enamoramiento es un proceso importante y vivirlo es muy gratificante para los individuos, todos en algún momento de su vida han de experimentarlo. Sin embargo, llegar al verdadero amor, será aún más una experiencia placentera, pero para que este paso se dé, hay muchos otros aspectos a analizar como la constitución de la pareja que se abordará en el siguiente capítulo.

## II LA CONSTITUCIÓN DE LA PAREJA Y LAS NUEVAS FORMAS DE AMAR

*“El amor no está en el otro, está dentro de nosotros mismos;  
nosotros lo despertamos.  
Pero para que despierte necesitamos del otro”.*  
Paulo Coelho.

### II.I Definición de pareja

De manera general, ya se han mencionado algunos aspectos en relación al amor, y al proceso de enamoramiento; ahora bien, tal como el amor es un enigma, en ocasiones de la misma manera se piensa que la *-la pareja-* es una fusión rara, misteriosa y describirla implicaría entrar en el juego de tantas definiciones posibles como cuando hablábamos del *amor*.

Para la humanidad la *“pareja”* es sinónimo de unión, permanecer con alguien sin duda con un sentimiento de amor, o cariño, principalmente impulsado por la atracción física hacia esa persona. Sin embargo, desde un punto de vista psicológico podemos valorar una relación de amor, valiéndose de la reciprocidad, entre dos personas adultas, con capacidad de construir con el tiempo una relación profunda, permitiéndose conservar la integridad y la individualidad propia. El suficiente conocimiento de uno por el otro, permitiría una convivencia de acuerdos, y matices de tipo pasional-emocional que complementarían la relación; aunque no negando un riesgo de dependencia, siendo comprobado por diversos autores y especialistas en esta temática que, la experiencia de un amor comprometido es evidentemente aun más satisfactorio que cualquier otro amor que pueda darse a lo largo de nuestras vidas, y aún cuando es difícil de construir, las parejas que lo logran muestran una mejor calidad de vida, en cuanto a una relación sentimental notoriamente más estable.

Ahora bien, pareciera ser de primera instancia que –amor- equivale a pensar en –pareja-, o bien, que “enamoramiento” se iguala a la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico. Pero, si bien es cierto que pareja es sinónimo de unión de dos personas, entonces podría definirse como tal: “un conjunto de dos personas que tradicionalmente se conformaban con un hombre y una mujer; y que dichas personas forman un lazo intenso y duradero, previendo de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un tiempo definido o indefinido”.

Aunque, para autores como: Manassé (1985), la pareja es definida como un conjunto de dos personas, usualmente del sexo contrario, que deciden acompañarse mutuamente en la vida durante un lapso de tiempo definido o indefinido. Psicológicamente significaría complementarse; o bien, Caceres, C., Manhey, C., y Vidal, C. (2009) quienes mencionan que, el término pareja puede hacer referencia a cualquier vínculo amoroso-erótico estable, que posee un proyecto común respecto a un futuro, por lo tanto no necesariamente implica un vínculo legal. Es decir, en términos más cotidianos el concepto de “*pareja*”, se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, siendo aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia, formando parte del plan de familia no solamente el casamiento, puede ser únicamente juntarse sin intención de formalizar la unión en un registro civil, y además la opción de tener o no hijos que generalmente son tomados como el corolario de esa unión.

Así pues, analizar acerca del fenómeno de la pareja incluye conocer un poco el contexto donde se desenvuelve cada individuo, ya que eso en gran medida influirá en la manera en que ambos ven y actúan dentro de la relación. La forma en la que una pareja vive su relación viene determinada tanto por las características particulares de sus miembros (estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas previas, etc.), como por el contexto cultural y social en el que se inicia y se desarrolla (factores culturales, roles de género, etc.). Todos estos aspectos van a ser determinantes en las dinámicas de interacción que se generen en la pareja y, por consecuencia en el ajuste y la calidad de la misma, (Melero, 2008). Las relaciones de pareja son un proceso que abarca la naturaleza

humana y por ello, sabemos que el amor es sólo un elemento que la conforma, aunque no es el único. De ahí, la importancia de diferenciar cada factor dentro del presente trabajo.

Así pues, tras encontrar una serie de definiciones sobre “la pareja”, comenzamos a cuestionarnos acerca de su constitución, debido a que esta suele ser definida es especial como una unión de dos personas; tema que se abordará a continuación.

## II.II La constitución y elección de pareja

Ontológicamente, el ser humano es un ser en relación. Relación que se expresa en todas sus dimensiones y componentes, desde las más espirituales como el amor, la libertad, la justicia la búsqueda de la verdad, pasando por las psicológicas que son los afectos, las emociones, hasta las expresiones más corporales como un beso, una mirada, una caricia (Loyola, et al. 2007).

Por ello, hablar de relaciones humanas es englobar aquellos aspectos que definen el vínculo entre las personas, en este caso la pareja amorosa; focalizando los aspectos psicológicos tales como, las emociones y sentimientos que se hacen presentes cuando dos personas se deciden formar una pareja.

Reconocemos que todos los días iniciamos o continuamos complejas relaciones entre personas, porque desde los primeros años de nuestra vida, los seres humanos nos sentimos atraídos unos por otros y experimentamos el deseo de establecer vínculos. Surgiendo así la atracción, la amistad y el enamoramiento, que se erigen sobre la base del intercambio de afectos, emociones, significados, necesidades, experiencias y acuerdos que logran una integración a cada situación que se presente (Loyola, et al. 2007). Por lo tanto, cuando nos relacionamos con otros esperamos correspondencia, de amar y ser amados; comprender y ser comprendidos justo esto es una cuestión importante dentro de las relaciones de pareja.

Ahora bien, la constitución de la pareja, estará sumamente ligada a la forma de cómo elegimos a esa persona, pues el logro de la intimidad con una persona del otro sexo,

suele ser la principal meta en la vida. Pero, a veces no es tan fácil para algunas personas encontrar a la persona “correcta”; actualmente, la juventud está más enfocada en conseguir relaciones casuales, dónde sólo importa en ocasiones los encuentros de tipo sexual; eso es debido a la necesidad sexual, la cual es fácil de satisfacer, y el deseo sexual induce a la caza de un compañero. De ahí que en la teoría varios autores definan distintos tipos de pareja, o mejor dicho la forma en que se constituyen y llevan a cabo su convivencia, estos tipos pueden ser: noviazgo y matrimonio, siendo los más comunes por cultura y costumbres. Sin embargo, en la actualidad algunas familias se han vuelto más permisivas y desde la adolescencia se permiten relaciones sentimentales con el sexo opuesto; esto ha conllevado a que jóvenes mantengan relaciones “abiertas” (también llamadas amigovios), donde el compromiso queda excluido totalmente y la convivencia suele perdurar algún tiempo. Así mismo, los roles entre la mujer y el hombre ahora son compartidos, si bien la mujer puede trabajar, y dedicarse al hogar, el marido puede entonces también aportar labores en el hogar sin ningún problema; aunque todavía existen casos donde, el hombre no acepta tan fácilmente que se lleven a cabo ese tipo de convivencia. Por ello, se conoce hoy en día diversas formas de relación y la manera en que se forma el vínculo no excluye lo que se ha venido analizando, en cuanto a el proceso de enamorarse y la constitución de la pareja.

Por otro lado, la elección de una pareja podría tener también una influencia de tipo social, pues se elige al hombre o mujer, según sean atractivos dentro de un grupo que conforma la sociedad; aunque históricamente el papel que juega la mujer es restringido en cuanto a la elección. Al hombre se le ha incentivado a una conducta activa de acercamiento sexual, en cambio a la mujer se le ha reforzado una conducta más pasiva. La mujer ha estado limitada a ser elegida y el hombre a poder elegir.

Pero, ¿Cómo es que se constituye una pareja? ¿Por qué queremos estar unidos a alguien y formar una relación en la cual puede o no existir amor? ¿Realmente formar una pareja es simple como su definición? Y Además ¿Cómo lograr que esa unión perdure por un tiempo prolongado?

Evidentemente podríamos tener respuestas variadas y sumamente interesantes a cada una de las interrogantes; pero, comencemos por algo aparentemente simple; las

personas desde la antigüedad y por naturaleza tienen necesidad de convivir con otros, de formar grupos y cuando esto sucede se crean vínculos afectivos, que en determinado momento se convertirán en significativos para cada una de las personas, siendo desde un cariño de amistad o hermandad, o hasta un amor de pareja. Cuando ciertos vínculos se crean, es entonces que la persona comienza a satisfacer su deseo de sentirse amada, o querida por algunos miembros de la comunidad con la que suele convivir; sin embargo, eso no es suficiente para sentirse pleno debido a que durante nuestras vidas van a existir separaciones o rupturas de relaciones con algunas personas, aunque en este trabajo solo estamos enfocando la relación amorosa de pareja y la pérdida de la misma.

Entonces, la constitución de la pareja va a iniciar desde una atracción física- sexual entre ambas personas, pero el cariño o amor que pueda llegar a darse es lo que mantendrá unidas a las dos personas para que permanezcan en una relación estable; por supuesto sin olvidar que el tipo de convivencia que establezcan también será un factor que influya para que se mantengan en unión.

La autora Perla Ortiz (2000; en Doring, M. 2000) en el libro “La pareja o hasta que la muerte nos separe, menciona que, el amor erótico es la base de la pareja, pues se basa en la atracción sexual, un amor erótico elegido libremente pero que ha de hacerse estable, por ello de este amor dependerán la estabilidad y permanencia del objeto.

Sin embargo, enfatizando en la elección de la pareja, se pueden citar autores como: Stone (1990; en Espina, A. 1996), quien menciona que un factor importante a la hora de elegir pareja son las cualidades personales; o Klein (1994) quien postula que la elección se da a partir de la relación que se tuvo con los padres o las fantasías que se tienen de ella. Es decir, desde una teoría psicoanalítica la elección de la pareja estará influenciada por el modelo de las figuras parentales y la relación que se tuvo con ellas en la infancia, además de que la elección del objeto amoroso proporcionará al individuo la oportunidad de resolver situaciones traumáticas no resueltas en la infancia (p.ej. complejo de Edipo) y así acceder al amor maduro.

Tal como se menciona en la obra de Freud (1914) en “Introducción al Narcisismo”, en cuanto a la elección del objeto amoroso, podemos retomar lo que ya se ha mencionado en el capítulo 1 y en las líneas anteriores acerca de la infancia donde, el niño obtiene sus primeras satisfacciones sexuales en la relación con su madre y por ello va a elegir sus objetos sexuales de acuerdo a sus primeras vivencias de satisfacción.

Además, Freud plantea en su estudio del narcisismo en relación con la vida amorosa del ser humano, que el individuo va a tener su elección de objeto, de acuerdo a lo que es él mismo y la mujer que lo crío. De hecho señala que algunas personas (como el caso de los homosexuales) eligen su objeto de amor de acuerdo a modelo de su persona propia, dicho tipo de elección de objeto amoroso ha de llamarse *narcisista*. Sin embargo, supone todo individuo se mostrará inclinado a sus experiencias de acuerdo a su infancia.

Así mismo, se menciona que los caminos para la elección del objeto que se ama pueden ser:

- 1) Según el tipo narcisista:
  - a) A lo que uno mismo es (a sí mismo)
  - b) A lo que uno mismo fue
  - c) A lo que uno querría ser
  - d) A la persona que fue una parte del sí mismo propio
- 2) Según el tipo de apuntalamiento:
  - a) A la mujer nutricia
  - b) Al hombre protector

Se entiende por Apuntalamiento, cuando el sujeto apoya sobre el objeto las pulsiones de autoconservación en su elección del amoroso. El apuntalamiento, entendido como toma “apoyo” sobre algo, mencionado por Freud, que las pulsiones sexuales encuentran sus primeros objetos de apoyo sobre las pulsiones del yo, del mismo modo que las primeras satisfacciones sexuales se experimentan en apoyo sobre las funciones corporales necesarias para la conservación de la vida.



Por su parte, Laplanche y Pontalis (1967) definen el apuntalamiento de la siguiente manera: “Término introducido por Freud para designar la relación primitiva de las pulsiones sexuales con las pulsiones de autoconservación: las pulsiones sexuales, que sólo secundariamente se vuelven independientes, se apoyan sobre las funciones vitales que les proporcionan una fuente orgánica, una dirección y un objeto.

Por otro lado, se menciona que en la vida amorosa el sentimiento de sí (grandeza del yo), retoma también su importancia, debido a que cuando el individuo no es amado deprime dicho sentimiento, mientras que si es un ser-amado, este sentimiento se realza. El ser amado constituye la meta y la satisfacción en la elección narcisista del objeto. El individuo que ama ha de sacrificar por así decirlo, un fragmento de su narcisismo y sólo puede restituirlo a trueque de ser amado. En todos los sentimientos de sí, parece guardar relación con el componente narcisista de la vida amorosa.

Finalmente en cuanto a los planteamientos desde la visión del Psicoanálisis, la vida amorosa en el individuo tiene relación con el ideal de yo, es decir, el amar en sí y tener la sensación de satisfacer ciertas necesidades al elegir un objeto amoroso, enriquece el desarrollo del yo y la libido depositada en él cumpliendo los ideales de éste. De ahí que se considere que en el enamoramiento exista un desborde de la libido Yoica sobre el objeto, dándose una idealización de dicho objeto de amor. Entonces, se ama siguiendo el tipo de elección narcisista del objeto, lo que uno fue y ha perdido, o lo que posee los méritos de lo que uno tiene; es decir se ama aquello que posee los méritos que le hacen falta al yo, para alcanzar el ideal.

Por otro lado, en cuanto aquellos factores que mantienen o propician que la pareja permanezca unida; Diks (1967 en Espina, A., 1996), recoge variables socioculturales y plantea que dentro de la relación de pareja hay que tener en cuenta tres aspectos: 1) El individuo en sus características personales, 2) Los factores socio-culturales que gravitan en torno a la pareja y 3) Los factores inconscientes con los vínculos amor-odio.

Así mismo, se ha encontrado que desde un punto de vista Psicodinámico, el proceso de elección de pareja estaría relacionado con las experiencias que la persona ha tenido en la relación con sus padres. JurgWilli (1968; en Valdivia, C., 2005) y otros autores de la corriente transgeneracional en terapia familiar señalan que, frecuentemente “se elige una pareja que pueda corregir un desarrollo familiar defectuoso”, de tal forma que las relaciones amorosas ofrecen la posibilidad de corregir experiencias traumáticas de la infancia o de años posteriores. Se espera entonces encontrar una pareja que sea una especie de bálsamo para las heridas y frustraciones sufridas en la familia de origen (Valdivia, 2005).

Por su parte, el autor Maureira, en el (2011) redacta un artículo sobre los cuatro componentes de la pareja y plantea lo siguiente: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor como componentes básicos en una relación de pareja. Los tres primeros son de tipo social y dependerá de la cultura donde se viva las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. El amor por su parte, es un componente biológico por lo cual es independiente de la cultura y es específico en cada individuo.

Por otro lado, Yela, (2002), plantea que las relaciones amorosas se pueden dividir en tres fases fundamentales: *el enamoramiento* (intensa pasión y deseo de intimidad), *el amor romántico pasional* (estabilización de la elevada pasión, desarrollo de la intimidad y comienzo del desarrollo del compromiso) y *amor compañero* (descenso natural de la pasión y máxima intimidad y compromiso). Una vez que la persona ha caído en un estado de enamoramiento, el paso fundamental para que se inicie una relación amorosa, será la reciprocidad, del enamoramiento; si existe este enamoramiento mutuo, la fuerte pasión y deseo de estar unidos, se dará como establecida la relación amorosa.

Se conoce, que existen diversos factores que propician tanto la elección como la permanencia de unión de dos individuos, sin embargo hemos de analizar cuáles son aquellos que desde el punto de vista Psicológico podrían ser sumamente influyentes dentro de la relación de pareja.

Si bien, los aspectos emocionales permean que la relación de pareja, esté rodeada de sentimientos de amor, es también cierto que los aspectos socioculturales permitirán que dos personas creen una relación y formen una pareja dentro del marco social. Por ejemplo: Melero, et al. (2008) propone algunos factores socioculturales tales como: 1) *La individualidad*, entendida como la priorización de los logros personales frente a los de relación: solvencia económica, éxito laboral, sobrevalorización de la libertad personal y anteposición de los propios deseos, etc. Puesto que toda relación implica cierta dosis de sacrificio personal, el hecho de que existan influencias que sobrevaloren estos aspectos pueden tener repercusiones negativas sobre el ajuste a la relación. 2) *Expectativas sociales*, que definen qué se entiende por una relación y qué comportamientos han de esperarse del otro. Y 3) *Idealización del amor*, la cual dentro de la sociedad es en parte responsable de que el sentimiento de amor romántico resulte un prerrequisito imprescindible para la consolidación y mantenimiento de la relación de pareja; todo lo anterior, es retomado debido a que las tendencias sociales repercuten en la forma de entender y vivir la relación de pareja y, por tanto en el ajuste y la satisfacción con la misma.

El impacto de la sociedad respecto al amor y las relaciones de pareja, puede ir más allá de las presiones sociales, debido a que influye de una forma importante sobre los tabúes sexuales y afectivos, las normas de interacción, los roles sociales, los valores, y el modo de concebir la realidad, son internalizados y cada individuo lo adapta como mejor le parece en cada relación interpersonal que establece. Sin embargo, se reconoce que lo más factible es tener presente los factores que contribuyen al mantenimiento de la relación amorosa, siendo aquellos que tiendan a incrementar la satisfacción amorosa y las barreras ante la separación.

Así pues, la relación de pareja puede ser considerado un proceso en cuanto a la elección de la persona con la que se desea estar, si bien dicha elección puede caracterizarse principalmente por que el otro me atrae físicamente, dentro de una visión psicológica ha sido importante mencionar aquellos factores de tipo emocional – sentimental y procesos psico-sociales que entran en juego en la elección de pareja. Tal como se mencionó anteriormente, desde la infancia nos relacionamos con nuestros padres a quienes nos

enseñan amar, de ahí que comencemos a dar muestras de cariño y con el tiempo a prepararnos para amar a una persona con quien compartiremos nuestra vida, lo que aprendamos en nuestra cultura y medio social en cuanto a la forma de dar amor, es lo que supone proyectaremos, cuando deseamos tener una pareja amorosa.

Los teóricos de la psicología del amor, y especialmente los terapeutas de pareja, indican que la relación amorosa no es algo estático, sino que evoluciona no sólo por el paso del tiempo, sino por la propia forma de comportarse de cada uno de los dos. Y tanto la calidad, como la duración de la propia relación amorosa dependen de la conducta de ambos. En este sentido, durante el enamoramiento, un factor que determina que éste perdure, se intensifique, o que por contra desaparezca es la –reciprocidad-. En muchos casos, no nos enamoramos de alguien que nos parece muy atractivo física y psicológicamente si no tenemos esperanza de que “alguien” nos corresponda con sus emociones o comportamientos. Por el contrario, el interés mostrado por otra persona hacia uno mismo intensifica el que ya de por sí se tenía por aquélla, de forma que, en una suerte de retroalimentación positiva, la emoción va adquiriendo cada vez más intensidad al tiempo que facilita la aparición de comportamientos que establecen una nueva relación: el amor de pareja (Chóliz y Gómez 2002).

Para que el amor de pareja se consolide hace falta desarrollar dos importantes componentes que durante el enamoramiento y hasta el momento de establecer una relación estable han de tener una relevancia. Se trata de la intimidad y el compromiso. Así, los tres componentes fundamentales de una relación de amor, como ya se habían definido en el capítulo 1, aquellos propuestos por Sternberg et al. (1989): pasión, intimidad y compromiso; serán útiles para definir cualquier relación de pareja en función del grado que observe cada uno de ellos. Los amantes son confidentes, confían el uno con el otro, se apoyan mutuamente, muchas veces dependen de la otra persona para solucionar problemas, se alegran cuando el compañero es feliz, comparten emociones, les gusta estar juntos y se echan de menos cuando se encuentran separados; todo este complejo de emociones y conductas es a lo que se llama *intimidad* (Chóliz y Gómez et al. 2002).

Ambas personas que conforman la relación, desarrollan proyectos vitales conjuntos, se implican y se esfuerzan por conseguir los objetivos que se han marcado. Confían el uno con el otro y se encuentran cada vez que se necesitan. Pretenden que su relación sea estable y duradera y están satisfechos por el vínculo que han establecido, están comprometidos; es simplemente una decisión de compartir con el otro. Los amantes se sienten atraídos físicamente, se gustan y se desean, se excitan y obtienen placer sexual; disfrutan juntos y prefieren la presencia del otro a la de cualquiera otra persona, se hacen felices, se idealizan, desencadenan fuertes sentimientos, piensan en el otro cuando están separados. El componente pasional incluye, evidentemente el placer sexual, aunque no se agota en éste.

Tener una pareja se considera la realización, la plenitud, y debe tomarse en cuenta que la pareja se elige libremente, con esa libertad permanente que caracteriza al individuo. Teniendo presente que no existe un control del manejo de las emociones de cada individuo; mucho menos se encuentra a nuestro alcance cada pensamiento e ideología acerca de cómo se cree en el amor y la forma en cómo llevar a cabo las relaciones, sin duda es similar en cada cultura, pero muy distinta en cada una de las personas que conforman la sociedad.

## II.III Diferentes maneras de concebir la relación amorosa

Por lo anterior, independiente de cuál sea el proceso de elección de pareja, al final observaríamos la unión de dos personas. Incluso hoy en día con la libertad de expresión de afecto entre hombres y mujeres, también es “normal” encontrar parejas no sólo heterosexuales, sino también homosexuales y bisexuales. Pero, ese aspecto no es de importancia dentro de esta visión, lo que se pretende enfatizar ahora son las distintas formas de concebir las relaciones de pareja, debido a que las nuevas formas de amor, y de relacionarse con la persona amada son producto de una evolución en la sociedad aún cuando en algunos lugares se pretende conservar el modelo tradicional de mantener una relación con la persona que se desea.

La relación de pareja y la pareja en si misma hoy en día se concibe de una manera distinta, comúnmente desde la antigüedad es normal dejar saber que las personas establecen un vinculo de tipo *conyugalel* cual está basado en el amor, un amor estable y duradero; es decir, lo que llamamos un matrimonio. Sin embargo, con el tiempo han ido evolucionando las formas de amar y de relacionarse con la pareja, en muchos casos las parejas en primer lugar rompen el vinculo después de un determinado tiempo y en otros casos los miembros de la pareja deciden vivir juntos pero sin casarse, es decir, vivir en unión libre para – probar- si realmente quieren y logran permanecer juntos a través de la convivencia diaria.

Por lo tanto, la familia tradicional compuesta por padre, madre y dos hijos ya es poco probable que se mantenga; en algunos lugares se dan también familias con hijos adoptivos, segundos matrimonios, y relaciones de solteros que viven independientemente uno del otro, parejas homosexuales, o como se mencionó anteriormente personas que viven juntas sin casarse; etc.

Pareciera ser, que la –moda- es tener relaciones de corta duración o bien formar una pareja con una relación estable pero, teniendo la opción de vivir juntos sin casarse o durar bastante tiempo manteniendo un noviazgo con un grado mayor de compromiso, pero sin lograr formar una familia como tal viviendo a diario juntos.

Por su parte, autores como: Alberto Orlandini et al. (2003), menciona algunos tipos de pareja y su clasificación, los cuales se muestran a continuación:

- 1) De acuerdo a la formalidad del vínculo:
  - Informal, ocasional, caprichosa
  - Formal: concubinato, noviazgo, o matrimonio
- 2) Según compartan la vivienda:
  - Sin convivencia
  - Con convivencia
- 3) En cuestión del estado civil:
  - Soltero/ soltero
  - Soltero/casado

- Casados
- Divorciados
- Viudos
- 4) Tomando en cuenta la edad:
  - Entre jóvenes
  - Entre adultos
  - Entre adultos mayores
  - Grupos mixtos: joven, adulto y otros.
- 5) Según el sexo de los amantes:
  - Heterosexual
  - Homosexual
- 6) Conforme a la homogeneidad de los compañeros
  - Homogéneos (edad, raza, etnia y otros aspectos)
  - Heterogéneos
- 7) De acuerdo a la duración del vínculo sentimental
  - Breve
  - Intermitente
  - Duradero
- 8) Según la cohesión del vínculo de la pareja
  - Estable
  - Inestable

Por otro lado, un estudio realizado en el 2004 por el Instituto Británico TheFutureLaboratory yMatch.com, y completado en España por diferentes psicólogos y expertos; a través de encuestas realizadas a personas de 5 países (España, Reino Unido, Francia, Alemania y Suecia). Los resultados muestran en primer lugar que, ante los nuevos hábitos sociales cobra más importancia la búsqueda de pareja a través de Internet, lo que permite elegir a una persona con unas características concretas y que se ajuste a lo que estamos buscando. En segundo lugar, las relaciones duraderas en lugar de los encuentros de una noche han vuelto otra vez al juego; piensan que la monogamia es esencial para una relación duradera, a pesar del creciente interés en todos los aspectos sexuales y

experimentales. Además, consideran que el matrimonio es un hecho anticuado, argumentan: “Cada vez somos más felices, sin el matrimonio”. Tras las encuestas realizadas se ha manifestado que el matrimonio se ve desacreditado como un paso hacia el compromiso. El amor mutuo, la confianza y el respeto ahora son más importantes. Por otro lado, en cuanto al sexo creen que éste ha llegado demasiado lejos en el dominio público. Así pues, que el sexo es para el dormitorio, y el dormitorio es un lugar privado, no un escaparate para el público. El sexo se ha convertido en un deporte y en una actividad en sí mismo en vez de ser parte de la intimidad de una relación. Por otro lado, en cuanto a la búsqueda de la pareja los entrevistados revelan que las relaciones sean más de compartir momentos, energías y aventuras; los romances son acción, hacer, compartir, pero también viajar especialmente en lo espiritual. Consecuentemente, quieren parejas que puedan entender, apreciar y participar en los cambios que quieren comenzar; la mayoría ve estos cambios como algo vital y quieren conocer a alguien que pueda compartir estos cambios de una manera entusiasta. Finalmente, se habla de un Síndrome de las Relaciones Aceleradas, refiriendo que las relaciones y la intimidad están avanzando más rápido que nunca. En nuestra creciente sociedad de las prisas, el tiempo o la falta de él está teniendo un enorme impacto en cómo encontramos el amor, la compañía y el sexo. Mientras las horas de trabajo se expanden y el tiempo de ocio descende, nadie puede permitirse perder el tiempo en una relación que no va a salir adelante. Y por eso, cuando conocemos a una persona queremos que cumpla con todas nuestras expectativas de forma rápida. Cabe mencionar que para analizar datos más exactos del estudio mencionado es recomendable consultar el artículo original, ya que en el presente trabajo sólo se rescató la información de interés.

Ahora bien sabemos que, ha habido un cambio en la idea de las mujeres eran las amas de casa y el padre era el que llevaba el dinero a casa, ya que ahora las mujeres también, como ellos, trabajan a jornada completa. Las generaciones anteriores de mujeres podían haberse casado por tener una seguridad económica o para iniciar una familia. Actualmente, ya no necesitan depender de un hombre o de una relación para ninguna de las dos cosas. Esto ha llevado a un cambio en el poder y significa que las mujeres ahora tienen un potencial mayor para llevar las riendas en una relación.



Por otro lado, existen varios tipos de parejas, o formas en que se relacionan las personas, algunas de ellas podrían ser:

-Pareja liberal: Es aquella donde cada uno hace lo que quiere, prácticamente todo, está permitido, aunque claro hay que fijar las reglas. Son aquellas personas que salen más por separado que juntos, en las que muchas veces parece que no tuvieran pareja.

-Pareja posesiva: Todo lo contrario, es aquella en la que no se puede hacer nada sin contar con el otro. Son los celosos, los que siempre van juntos a todas partes, los que sobre todo al principio de la relación van juntos de la mano y no se sueltan ni para ir al baño. Aquellos que cuando quieres hablar con uno de ellos, el otro pone la oreja y te acaba contestando él.

-Pareja indiferente: Estos no se sabe porque siguen juntos. Algo habrá, porque entonces no se explica. No se demuestran cariño, se tiran perlas el uno al otro en público, a matar. Sin embargo, siguen juntos y estarán así muchos años. Se han acostumbrado a estar juntos.

-Pareja empalagosa: Esto además de un tipo de pareja, es también una etapa dentro de cualquier relación. Es la etapa en la que no paran de liarse y de meterse mano, estén donde estén, y de darse besitos, sin que les importe nada.

-Pareja dependiente: Uno depende del otro y está sometido a él. Siempre es uno el que decide que hacer, donde ir, que les gusta hacer a los dos. Mientras que el otro, cuando pasa el tiempo ya no se acuerda ni de quien era, pero tiene tan lavado el cerebro que posiblemente ni intente acordarse.

-Pareja destructiva: Se pasan el día echándose cosas en cara, discutiendo, esa es la base de su relación. Hasta se acostumbran a ello, se puede llevar a extremos muy desagradables.

-Pareja perfecta: Es aquella que delante de la gente da la apariencia de que todo es genial, maravilloso, somos los mejores, los de más éxito profesional, los que más salimos, viajamos. Y que sin embargo es solo apariencia.

Y por último estaría la "Pareja madura": Aquella en la que se respetan el uno al otro, se quieren, se aceptan como son, se complementan.

Por su parte, Manrique (2001) menciona que cada relación amorosa adquiere una forma a través de la cual los amantes se conciben a sí mismos. Además, condiciona la gama de estados sentimentales posibles para esa pareja. Así mismo, señala cuatro modos de relación amorosa:

**1) Relación asimétrica:** Se trata de relaciones en las que cada miembro de la pareja realiza un papel o conducta que complementa aspectos que encajan en las del otro.

**2) Relación coordinada:** Consiste en que cada miembro de la pareja posee una identidad diferenciada que comparte y, en ocasiones se adapta a la del otro.

**3) Relación formal:** En este modo de relación, cada miembro de la pareja realiza un guión que ya está establecido por otro, ya sea la familia o la sociedad. Por ejemplo: el hombre se comporta como un caballero y la mujer como una princesa.

**4) Relaciones objetales:** Son relaciones en las que uno de los miembros de la pareja o los dos son, meramente un objeto, o instrumento de uso para el otro, o para el cumplimiento de fines del otro.

Los tipos de pareja descritos anteriormente, pueden o no ser exactamente las formas de relacionarse hoy en día, es decir, podríamos observar pero no con precisión y concluir si pertenecen a algunas de las descripciones anteriores; sin embargo si habría que destacar que las nuevas formas de relacionarse han mostrado que las parejas tienen más dificultades para administrar sus tiempos, espacios, actividades, y resolver los problemas que se les puedan presentar.

Ahora bien, Psicológicamente hablando dentro de la práctica clínica para los terapeutas sistémicos, no hay un vínculo causal directo entre el pasado y el presente, los

comportamientos de las parejas no son sólo ampliaciones de comportamientos del pasado sino que son parte de una espiral de interacciones en que la conducta de cada uno es causa y consecuencia de las conductas del otro. Los comportamientos de una pareja pueden tender hacia la complementariedad, en la que uno de los miembros se sitúa en posición de “superioridad” con respecto al otro; o pueden tender hacia la simetría, en la que ambos miembros pueden tener igual capacidad de asumir responsabilidades y tomar decisiones.

Así pues, a partir de este planteamiento se describen algunos tipos de pareja que se han llegado a observar en el consultorio, y aunque algunos son estrictamente parejas que se dan por situaciones problemáticas, no se evade que estas puedan existir en cualquier población.

#### 1. La esposa enamorada y el esposo frío

En el proceso de elección, el marido es un hombre que necesita a una mujer que se dedique a él, que lo admire y con quien pueda asumir funciones directrices. Él aparece como más independiente, necesitado de admiración y con dificultades para recibir críticas. Ella aparece como más dependiente, humilde y dispuesta a renunciar a todo por su pareja; tiene una marcada necesidad de afecto y necesita un hombre en quien pueda apoyarse.

Más profundamente, ambos buscan aprobación y validación permanente porque ambos padecen de baja autoestima, pero la diferencia radica en la forma como se las arreglan con este conflicto básico.

#### 2. La esposa maternal y el marido desamparado (el cuidador y el enfermo)

Cuando se elige este tipo de pareja, el marido busca a alguien que lo cuide y lo regale como una madre y ella busca a alguien de quien preocuparse, cuidar y salvar. Ambos están de acuerdo en que ella será la madre y él se comportará como hijo.

Él aparece como un hombre cariñoso, más bien dependiente y poco competitivo y ella aparece como humilde, sin exigencias y con gran capacidad de sacrificio. Las mujeres suelen pertenecer a las profesiones “auxiliadoras” como las asistentes sociales, las enfermeras y los profesionales de la salud “mujeres adictas a la relación”.

### 3. El marido bonachón y la esposa infantil

En el proceso de elección el marido se siente llamado a salvar a una mujer desamparada y sumida en complicaciones. Él quiere ser “madre” de su esposa y está demasiado dispuesto a sacrificarse en el matrimonio. Él aparece como un hombre atento, bueno, responsable y confiable, y ella aparece como egocéntrica, emocionalmente expresiva y necesitada de afecto de los demás.

### 4. Los “Ni contigo, ni sin ti” (parejas simétricas, lucha por el poder, juntos se matan y separados mueren)

Estas parejas al inicio de la relación mantienen un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía. Aparecen como personas más bien independientes, exigentes consigo mismas, algo desconfiadas y muy preocupadas de la reciprocidad y la justicia. Más profundamente son personas dependientes, que temen la autonomía y el ser abandonadas por otro. En los casos más disfuncionales, cada uno siente temor a ser abusado por el otro, para lo cual tiende a exagerar su postura de dominación.

Sin duda, estas clasificaciones son realizadas, tomando en cuenta que las parejas han tenido o mantienen un matrimonio, sin embargo como se menciona desde que se elige a la pareja, estos patrones de conducta pueden ser comunes y hasta “normales” ser observados dentro de la sociedad. Y cuando son analizados desde la clínica, se encuentra que las parejas tienen problemas para relacionarse, como ya se mencionó anteriormente.

Para concluir, se puede decir que las relaciones de pareja que actualmente se llegan a formar, sin duda traerán consigo un proceso de elección y enamoramiento como se ha venido mencionando, cumpliendo las características que conforman ambos procesos, sin embargo, la manera en que logren conjugarse o relacionarse los miembros de la pareja, será en función de las características personales de cada uno, sus experiencias, expectativas, ideales y costumbres que hayan sido aprendidas en su cultura o familias. Además influirán los acuerdos y compromisos que cada uno tenga dentro de la relación. Por ello, sería un atrevimiento generalizar el comportamiento y las maneras de relacionarse de cada una de las parejas.

Actualmente, como lo menciona: Velasco (2004) la pareja mexicana es mostrada con una identidad difusa, polarizada, fragmentada por diferentes tendencias que buscan un equilibrio: parejas con nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en la modalidades de crianza de los hijos, parejas donde la mujer que trabaja es el sostén emocional y material, parejas que viven separadas y mantienen su relación.

La pareja eternamente joven, sin hijos, narcisista, preocupada por su belleza externa, prototipo de la cultura anglosajona de los últimos decenios, compete y choca con el ideal de la pareja tradicional y mexicana, fincada en tener hijos y formar una familia nuclear.

Todas estas nuevas modalidades de relación implican acomodados intrapsíquicos y nuevas reglas de interacción, proceso que con su evolución parece estar provocando rompimientos estructurales de la pareja tradicional, fracturas que se espera apunten a una estabilidad e integración con el paso del tiempo.

## II.IV El compromiso en la pareja

El proceso o la relación que se da después del enamoramiento, supone que la pareja evoluciona en una relación amorosa, esperando que haya un amor comprometido con esa persona que se desea estar. Es precisamente, este también un tema a analizar debido a que el “*compromiso*”, en ocasiones suele no ser un aspecto importante dentro de las relaciones de pareja sobre todo en la población de jóvenes; pues en los adultos es más común

encontrar que quieran mantener una relación estable y duradera con el objeto de amor. La palabra en sí misma puede alterar a muchos con sólo escucharla; y aunque sabemos que el compromiso prevalece sobre la pasión y el deseo, aquella persona que dice comprometerse, acepta y afirma con total firmeza que será fiel, y respetará por sobre todas las cosas a la persona amada; sin embargo, no siempre se cumple tal requerimiento de inició lograr que una relación se mantenga por un tiempo prolongado implica un esfuerzo por parte de ambas personas y además que todos los factores que intervienen para que esta relación se inicie sean favorables, así como principalmente que cada una de las personas se encuentre en una estabilidad emocional y madurez necesaria para mantenerse unido a su pareja.

El término compromiso, puede significar varias cosas para todas las personas, y un problema en muchas relaciones de pareja es poder asumir el significado de compromiso distinto al que puede mostrar su compañero (a). Pareciera ser, que adquirir un compromiso con la persona que se ama, dentro de un determinado tiempo equivaldría a una total dependencia, de tal forma que en la medida de que el individuo se hace sumamente dependiente, desarrolla un compromiso más fuerte.

Como un intento de definir qué significado tiene el compromiso dentro de las relaciones de pareja se puede mencionar, autores como: Díaz-Loving y Sánchez (1999) en su modelo teórico de acercamiento-alejamiento del ciclo de vida de la pareja, refiere que la etapa de compromiso se da tomando como antecedente el romance y la pasión; de tal suerte que si éstos se dan con intensidad, la relación de pareja se incrementa tanto en vínculo como en el deseo de permanecer y hacer una vida junto al lado de la persona amada. Es decir, hoy en día el compromiso es consecuencia del amor que se tienen “los amantes” y cuando éste se acaba, ambos integrantes deciden acabar también con su compromiso. La presencia de dicho compromiso, no es para sustentar el amor, sino para perpetuar la funcionalidad de la relación; aunque con ello implique sepultar el sentimiento de romance y la pasión.

En ese mismo año, Sánchez Aragón y Díaz Loving (1999) en una investigación empírica buscan definir nuevamente lo que es el compromiso, argumentando lo siguiente: “El compromiso es la decisión de formar una relación sólida. La convicción de la pareja es

la persona con la que se quiere vivir, pues es una etapa en la que se toman las cosas con más formalidad, guiando a futuro, el deseo de formar una familia. Es la parte fundamental de la existencia humana, depende de la decisión voluntaria y del peso que la sociedad le confiere”. Entre sus características se encuentran, por un lado: la unión de la pareja, la fidelidad, la constancia y el entendimiento; mientras que por la otra parte está: el tratar de no fallar, la responsabilidad u obligación adquirida y la limitación de la libertad. En términos de emociones y sentimientos se define como: amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño, agrado; negativamente como ansiedad, nerviosismo y sacrificio. Finalmente, en términos conductuales, encuentra que el compromiso en la fase donde se comparte todo, se procura al otro, se comunica, sinceramente, lo cual sirve para crear acuerdo entre la pareja; todo dentro de un ambiente de respeto y ternura.

Por su parte, Arriaga y Agnew, (2001; en Torres, T. y Ojeda, A. 2009) definen el término compromiso como el vínculo psicológico que se mantiene con una pareja y el cual es proporcional a la probabilidad que una relación perdure/permanezca. Sin embargo, el tiempo que dure no es algo que se tenga totalmente controlado, sólo se podría establecer en función de cada relación de pareja.

Por otro lado, el compromiso puede ser visto como un contrato que hemos establecido con nuestra pareja. En los momentos en donde ya no se está “locamente” enamorado, el compromiso suele tener una prioridad importante, ya que si bien en general en este momento uno puede registrar atracción o deseos de tener conductas infieles, la prioridad suele pasar por ese acuerdo, por esos sentimientos y por ese compromiso que libremente en la mayoría de los casos decidimos establecer. O bien, en otros casos algunas personas no registran esos deseos, ya que hay quienes se mantienen fieles y no sienten o sintieron ganas de estar con otras personas.

En la actualidad, algunos individuos suelen escapar de la responsabilidad y el compromiso valorando que primero está el interés propio, dedicarse tiempo y espacio disfrutándolo de manera individual o en algunos casos con amigos o la compañía de otra

persona. Así pues, el individuo no sólo escapa de una relación amorosa, sino del compromiso de construir y apoyar un hogar o familia estable.

Expertos en terapia de pareja aseguran que, hoy en día, una de las características principales que definen una relación de pareja es el sentimiento de compromiso que existe entre sus miembros. Rusbult (1980; en Melero, et al. 2008) definió el compromiso como un estado psicológico que representa una orientación a largo plazo que incluye sentimientos de apego a la pareja y el deseo de mantener una relación. Para estos autores, el compromiso implica componentes emocionales y cognitivos, que influyen directamente en un amplio rango de conductas que son esenciales para el crecimiento y mantenimiento de la relación. De esta forma, el compromiso facilita el refuerzo del proyecto afectivo común, promoviendo la estabilidad Lauer y Lauer (1986; en Melero, et al. 2008) y la calidad de la relación.

En resumen, resulta interesante analizar el compromiso siendo una de las variables psicológicas que definen el concepto actual de relación de pareja. Sin embargo, existen además una serie de áreas o características de la relación que resultan básicas para su estudio, y valorar la calidad de la misma.

Por lo anterior, y además de otros aspectos a analizar como: la monotonía, la costumbre, la trivialidad, el aburrimiento, los celos, la infidelidad; etc. hay parejas que pueden durar juntas poco o mucho tiempo, y recuperarse de una pérdida de la persona amada no suele ser nada fácil, aún cuando muestran fortaleza e insensibilidad posteriormente, creando sentimientos para protegerse por lo que vivieron anteriormente con su pareja; aunque también podemos ver personas que están en una relación, pero muestran total dependencia, viven por la otra persona y se olvidan de sus sueños personales, sus metas, su propia identidad, para poder asumir la de su pareja y complacerlo siempre para evitar enfrentarse al dolor de perderlo. La pérdida del ser amado, y el proceso de duelo es un tema que más adelante se abordará con mayor profundidad; por el momento en el siguiente capítulo abordaremos aquellas características que propician que la relación de pareja sea duradera o por el contrario surja una separación.





### III EL PROCESO DE DESAMOR

*El amor, más que el desamor, es lo que hace a la historia.*

*Zurea De Pazanin*

#### III.I Motivos de la separación de la Pareja (cotidianidad y costumbre, celos, infidelidad, problemas de comunicación, expectativas sobre la relación de pareja)

En el capítulo anterior se abordó un poco sobre aquellos motivos que pueden propiciar que la pareja llegue a la etapa del desamor y/o la separación. Sin embargo, ahora serán analizados detalladamente pero, para comenzar hablemos del *–desamor–*.

Cuando acaban las emociones positivas ante el encuentro con el otro, cuando la rutina y la vida en común apagan la comunicación, el interés por el otro, y uno tiene una sensación incluso de extrañeza ante la presencia de la pareja, es cuando puede decirse que comienza el desamor.

El desamor es ya normal en la actualidad, la aparición del desengaño, la decepción, la ruptura, son temas que las personas pueden comentar a diario, algunas sí con un sentimiento de tristeza pero, aceptando que de alguna manera sea natural que existan y que son procesos, los cuales en algún momento todos experimentamos al dar por terminada una relación. Sin embargo, vivenciar el proceso como tal no ha de ser tan fácil, y analizar este tema es sumamente complejo, debido a los planteamientos que realizan algunos autores. Si bien, ya teniendo conocimiento de lo que es el amor y lo que implica un proceso de enamoramiento, podríamos resumir diciendo que “amor” equivale a ser feliz, a encontrarse en un estado donde no hay dolor, ni tristezas pero, ¿Acaso donde hay amor, no hay dolor?, diría que no precisamente pero, psicológicamente hablando tendríamos que continuar

separando cada uno de los factores que entran en juego. En primer lugar, la relación de pareja así como induce a un proceso de enamoramiento, suena lógico que también conlleve al desamor, pero este proceso pareciera ser aun más complejo de explicar y/o definir, y además de comprender como es que lo vivencia cada uno de los individuos aunque de manera muy general.

Si referimos que el desamor es un proceso, así como lo es enamorarse, comenzaríamos a diferenciar algunas etapas o fases por las que el individuo atraviesa y más aún tiene que enfrentar cuando siente o dice ya no estar enamorado de su pareja.

En primera instancia, hay una pérdida de interés en la persona que se decía amar, o desear; ese mínimo interés que se tiene por la otra persona incluye una falta de deseo sexual.

Cuando comienza la relación y más específicamente en el período del enamoramiento, cada uno se siente necesitado por el otro y se reconocen mutuamente en su manera diferente de ser. Sin embargo, con el paso del tiempo, el conflicto surge cuando cada uno se empeña en satisfacer los deseos propios, y la pareja no responde a ellos. Incluso intentan impedir la autonomía del otro miembro de la pareja. Así sobreviene la ambivalencia y la desilusión y aparecen los sentimientos negativos y hostiles respecto a la pareja. Tal como lo plantea: Valdivia et al. (2005), el individuo se encuentra en una etapa denominada: “*desilusión*”, es decir lo que fue particularmente atractivo en un momento, ahora tiene efectos secundarios indeseados. Las cualidades que se perciben en la pareja como positivas al principio, porque permitían un mejor desenvolvimiento personal, después son sentidas como una amenaza al vínculo.

Por supuesto no dejamos de lado que el desamor sea una experiencia dolorosa, y devastadora para la persona, sin embargo como lo plantean las autoras Caceres, Manhey y Vidal et al. (2009), “la experiencia del amor se vincula a la experiencia de la pérdida, por lo tanto aceptar el Amor, es aceptar la posibilidad de la pérdida y atreverse a pesar de ello”.

Por ello, el desamor es una experiencia dolorosa tanto para quien deja ser amado como para el que deja de ama.

Actualmente, la pareja se construye a través del amor, pero también resulta evidente que ese sentimiento no lo es todo, por ello en el presente capítulo se plantea que existen varios motivos que pueden hacer probable que la pareja llegue a enfrentar una etapa de desamor o bien, se haga presente una separación, porque se deduce que el amor no fue suficiente debido a que no sólo de él depende que ambos miembros de la pareja permanezcan en unión.

Dichos motivos, los analizaremos brevemente a continuación:

## 1) Cotidianidad y Costumbre

Cuando ambos miembros que forman la relación de pareja comienzan a convivir de manera que sus actividades diarias las realizan en conjunto o bien, sus vidas están tan entrelazadas que aún sin vivir juntos, la mayor parte del tiempo está presente uno del otro, puede empezar a aparecer la costumbre, es decir; la probabilidad de que comience a existir cierto aburrimiento y poca estimulación al estar con nuestra pareja. Así pues aspectos que tenían un interés especial para nosotros, empiezan a ser menos atractivos. El problema de la rutina y lo cotidiano, hace que muchas personas que parecen tener todo resuelto: hijos, casa, trabajo, salud, etc., busquen nuevas emociones o intenten ponerle un poco de pasión y emoción a sus vidas. Debido a que el acostumbramiento en algunos casos puede afectar el deseo, haciéndole sentir a estas personas una sensación de vacío, que en algunos casos intentan llenar poniéndole un poco de vértigo a sus vidas con alguna aventura sentimental, es decir, con una infidelidad de por medio, aunque no necesariamente tiene que darse ese suceso.

## 2) Celos

Algunos escritos sobre este tema mencionan que, uno de los deseos más profundos que poseen los seres humanos es el de ser únicos y exclusivos. Pues desde los primeros años de vida se exige el amor exclusivo de la madre. Por ello, cuando en una relación se siente que el amor de la persona amada le ha sido quitado o está en peligro de serlo por una tercera persona, los celos aparecen.

Los celos son una de las emociones naturales en nuestra sociedad, como el odio o el amor, pero éstos pueden poseer rasgos negativos como positivos. Debido a que se tiende a percibir los celos normales como una muestra de afecto por parte de la persona amada, una cierta cantidad de celos sería necesaria. Sin embargo, si en una pareja los celos son permanentes, éstos tienden a desgastar y perturbar la relación afectiva, porque surge el reproche, el reclamo, la exigencia de ser incondicional hacia el ser querido.

Bowlby (1997) estudió el apego en los seres humanos y postuló que en ellos se conserva la tendencia a una figura de apego durante toda la vida. Esta teoría ha ido afirmándose en las últimas dos décadas, y a ella se han adherido importantes profesionales de la psicología. Explica: “la madre, figura de apego inicial puede ser sustituida por otra persona, por ejemplo, la pareja”. Si nos adherimos a esta teoría, los celos serían la emoción que manifiesta la ansiedad ante la posible pérdida de nuestra necesaria figura de apego, la cual nos brindaría seguridad psicológica.

Por su parte, Freud distinguía dos clases de celos: 1) Celos infantiles, fraternales que surgen como consecuencia de la competencia entre hermanos por los cuidados de la madre. La característica de estos celos es que no tienen nada que ver con la sexualidad. 2) Celos sexuales, los cuales para Freud siempre son patológicos, en tanto el desplazamiento proyectado de una conflictiva interior se hace sobre otra persona, generalmente la pareja.

De acuerdo a lo expresado, los celos serían entonces una reacción natural ante la posible pérdida de nuestra pareja. Sin embargo, lo que determinará que los celos sean

patológicos o normales es su intensidad y el hecho de que se deban a una causa justificada o infundada.

El perfil psicológico de la persona que siente celos se relaciona con la baja autoestima y la inseguridad. Estas personas, además de tener reacciones emocionales negativas, tienen necesidades de estimación y demanda continua de aprobación. La persona celosa reclama un sacrificio, desea ser amado incondicionalmente, siendo incapaz de sacrificarse, puesto que suele ser demasiado egoísta y desconfiado. Por ello, los celos son considerados una emoción compleja negativa. Surgen ante la sospecha real o imaginada de una amenaza a una relación considerada valiosa. Pines (1998), define los celos como una respuesta a lo que se percibe como una amenaza que se cierne sobre una relación considerada valiosa o sobre su calidad. Entendidos como una emoción, los celos son una respuesta que nos alerta de que una relación que queremos mantener está siendo amenazada.

Por otro lado, tratándose de un mecanismo psicológico clave para hombres y mujeres. Las experiencias subjetivas de celos son una reacción común en todos los jóvenes ya que comparten con su pareja un compromiso de exclusividad creyendo que esta es de su pertenencia.

Así pues, Boyland (1972; en Barrera J, 2014), señala la fuente de la infidelidad en “un fuerte sentimiento de soledad provocado por el abandono de la pareja. La simple curiosidad de experimentar lo prohibido, la comunicación deficiente entre la pareja, el estrés, la falta de deseo o pasión, comprensión, las frustraciones sexuales, el desvanecimiento del romanticismo inicial y los conflictos no resueltos de la vida cotidiana son el principio donde crece la infidelidad y a la que todos estamos expuestos.

Los celos como una emoción compleja, incluyen variables que aún están en investigación tales como: las características de la persona que siente celos como aquellas que son propias de la situación real o tipo de relación que se mantiene; destacando el atractivo físico de un rival, la satisfacción, compromiso y duración de una relación. Sin

embargo, desde el punto de vista psicológico los celos se correlacionan principalmente con la dependencia y la inseguridad y/o temor, cuando estos se presentan podemos decir que estamos frente a una persona celosa(o) en potencia. El miedo sólo logrará que se desencadene esta conducta, por ello los celos se suelen dar más en personas dependientes con una autoestima frágil.

Se debe tener presente que, en una pareja es importante respetar la libertad de cada miembro, su estado anímico y sus necesidades. Cuando en ocasiones uno de los integrantes de la pareja se cree propietario de los sentimientos de él o de ella, entonces; el equilibrio se rompe y aparecen los celos.

### 3) Infidelidad

Existen diversas definiciones sobre lo que es la infidelidad, pero en términos generales se entiende como el contacto sexual que una persona mantiene con alguien que no es su pareja socialmente establecida, (novio, esposo, o pareja con la que se vive). Puede hablarse de otras acciones que indican que una persona ha sido infiel, como cuando se está enamorado de otra persona que no es su pareja, sin embargo sino ha existido contacto sexual, la infidelidad no ha sido del todo consumada.

Algunas teorías psicológicas explican el acto de una infidelidad en los individuos por ejemplo: Fairbain (1952; en Vargas J. e Ibáñez E., 2005), explica que el sujeto internaliza un conjunto de objetos cuando es niño. Los objetos libidinales son aquellas sensaciones y personas que le producen satisfacción (madre, padre, etc). Y por el contrario los objetos anti-libidinales, son aquellos que le causaran rechazo o insatisfacción. Para poder manejar adecuadamente ambos tipos de objetos, el niño los internaliza y los vuelve inconscientes. En este sentido, el objeto anti-libidinal se percibe como semejante a la figura parental, la cual es necesaria para la identidad social. Sin embargo, dicha figura, al mismo tiempo que es necesaria, es percibida como controladora, moralista e hiper-crítica. Por ello, en el momento en que se fusiona la pareja con la figura parental, se perturba la función sexual; y es necesario el objeto libidinal para llenar el vacío sexual, pero no

necesariamente es una persona con la que el matrimonio sea factible. Por lo tanto, se busca a un amante, la cual se encuentra fuera del matrimonio, como una figura libidinal con quien tener sexo que es necesario para llenar esta satisfacción.

Esta teoría explica un poco las razones por las cuales una persona siente la necesidad de buscar una pareja sexual adicional a la que puede tener en un preciso momento como pareja “estable”. Las motivaciones que mueven al sujeto, según la teoría son de tipo inconsciente, sin embargo, ha de tomarse más importancia al hecho de que la persona tendrá la conciencia de lo que está haciendo al buscar otra pareja sexual y el conjunto de conflictos que esto trae a su matrimonio, o relación que tenga en este momento.

Otra teoría que explica la infidelidad es la de Bowen (1989; en Vargas J. e Ibáñez E., 2005). Para entenderla, es necesario explicar el concepto de diferenciación-indiferenciación. Una persona indiferenciada, de acuerdo a Bowen, es aquella cuyo Yo se encuentra muy fusionado con su familia de origen; es decir, que existe poca diferenciación entre su yo y el de su padre, madre y hermanos. Por lo tanto, es muy dependiente de todo lo que le ocurra a su familia. En este sentido, una persona indiferenciada tiende a actuar de acuerdo a sus emociones, le es difícil distinguir entre sus emociones y la razón. En cambio, la persona diferenciada, puede poner distancia entre su persona y su familia, por lo que cuando actúa, puede razonar y tener un panorama mucho más objetivo de lo que está ocurriendo. Otro concepto importante para explicar la infidelidad es la de los triángulos. Cuando la tensión entre dos personas es muy grande, entonces se tiende a buscar a otra persona con la cual repartir dicha tensión. De esta forma, una alternativa de triángulo, puede ser meter al hijo, o a la suegra, al psicólogo tal vez, dentro de los problemas del matrimonio principalmente. Aunque comúnmente hablaríamos de un amante, de esta forma éste llega a tener funciones de estabilidad dentro del matrimonio a pesar de que generalmente se le considera como destabilizador. Desde esta perspectiva, cuando un miembro de la pareja llega a buscar una tercera persona, es porque esta es la manera en la cual puede cubrir en forma más completa y plena sus necesidades emocionales.



Por lo anterior, hay quien supone que la infidelidad puede traer como consecuencia la estabilidad de la pareja. Esto se debe a que, se ha analizado que posiblemente cuando la persona que es infiel abandona su relación “ocasional” está regresará posiblemente con su pareja inicial con mucha mayor intensidad a su relación. Los sentimientos de culpa y otro tipo de factores emocionales y sociales hacen que la relación sea más sólida y se intensifique. Sin embargo, como lo mencionan: Canto, J., García, P., y Gómez, L. (2009), no hay investigaciones empíricas que puedan probar esto. Esta concepción procede más bien de la experiencia clínica. Además, podríamos hablar de una probabilidad y todo dependerá también del tipo de relación que se tenga con la otra persona.

Por otro lado, cabe mencionar que la infidelidad en la antigüedad se conoce que se daba más frecuentemente en el varón y eso era motivo de orgullo entre sus amigos, sin embargo hoy en día es abierta pues ya lo hacen tanto hombres como mujeres.

Algunos escritos mencionan que en los matrimonios, la infidelidad esconde un conflicto conyugal real y permite que el miembro afectado distraiga la atención y ponga todo el énfasis en la herida emocional sufrida y se oculten los verdaderos problemas que se desplazan hacia un tercero. Sin embargo, en las parejas de “solteros”, o noviazgos comprometidos, es más común pero no aceptable que se presente un acto de infidelidad, la persona que ha de ser engañada enfrenta un proceso inevitablemente doloroso y en ocasiones muy difícil de aceptar. El tener la “capacidad” de perdonar a su pareja de tal engaño, dependerá sin duda de diversos factores, pero, se considera que incluso el gran amor que se le pueda tener al otro, a veces no será suficiente para lograr un perdón.

#### 4) Problemas de Comunicación

Actualmente la mayoría de los problemas en las relaciones amorosas están basados en la comunicación, pues los malos entendidos y confusiones en lo que se expresa a veces ocasiona que la pareja no pueda resolver sus problemas –hablando- .

Los miembros de la pareja tienen la necesidad de expresar sus emociones, sentimientos, pensamientos, puntos de vista, y su amor, por medio de la comunicación no sólo corporal sino verbal; sin embargo en muchas ocasiones no es fácil poder llegar a una negociación o acuerdo con el ser amado, además que poder comunicar requiere de ciertas habilidades que cada individuo adquiere conforme se desenvuelve en su medio social.

Algunos estudios argumentan que los aspectos relacionados con la comunicación en las relaciones de pareja son una de las variables más estudiadas en la relación afectiva. Como lo describe Melero, et al. (2008) “La importancia de la comunicación reside en el hecho de que es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y se transmite información relevante al otro siendo además el vehículo principal utilizado en la resolución de problemas, aspectos esenciales para la calidad de la relación”. Además de que las habilidades comunicativas se han asociado con la satisfacción y la duración de la relación.

Por otro lado, en lo que respecta a las diferencias de género, los hombres entienden la comunicación como un medio para la transmisión de hechos, mientras que para la mujer, tiene un fin en sí misma y es un símbolo de interés y amistad Beck (1988; en Melero et al. 2008).

A partir, de este planteamiento Beck define algunas diferencias en las cuales se ponen de manifiesto los siguientes aspectos:

- ✓ La mujer utiliza las preguntas como una forma de mantener la conversación y demostrar su implicación en temas de la relación, mientras que para el hombre, es un medio para obtener información.
- ✓ La mujer establece conexiones entre lo que el otro acaba de decir y lo que ellas quieren decir; el hombre, a menudo, parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.

✓ La mujer está más dispuesta a compartir sentimientos y secretos, mientras que al hombre le interesan temas menos íntimos tales como deportes, política, economía, etc.

✓ La finalidad de la propia comunicación es también diferente. La mujer tiende a discutir sus problemas, compartir experiencias y brindar seguridad; para el hombre la discusión de un problema es interpretado como una demanda explícita de solución, como consultas ante las que debe dar una solución.

Sin embargo, lo anterior no indica que así sucede en todas las parejas; pues cada relación carecerá de distintas habilidades y sus problemas pueden ser a consecuencia de otros motivos.

Como ya se ha mencionado, la capacidad comunicativa, depende de cómo aprendemos a comunicarnos, si somos capaces de transmitir a los demás mensajes claros, que permitan que el otro comprenda la opinión propia y así compartir de forma equitativa pensamientos, sentimientos y emociones.

La importancia de tener una buena comunicación con la pareja ha de permitir acercarse, conocerse, dialogar, amarse, y consolidar su vínculo amoroso, pues recordemos que la relación de pareja es una dinámica entre dos personas, un vínculo afectivo, donde el crecimiento dependerá de ambos miembros de la pareja.

Poder lograr una buena comunicación con la pareja, escuchar y respetar los puntos de vista de cada uno, sin duda favorecerá la relación y la duración de ésta probablemente sea más prolongada, sin olvidar que existen otros motivos o problemas que pueden presentarse en las relaciones amorosas.

## 5) Expectativas sobre la relación de pareja

En la actualidad, cuando se forma una pareja además del proceso para elegir y unirse con otra persona por un vínculo afectivo, se trae consigo una serie de expectativas de

lo que se espera tanto de la persona amada como de la relación misma. Por ello, se ha considerado también un motivo por el cuál en algún momento determinado en la relación exista una ruptura; esto es por qué las nuevas parejas y la manera en que funcionan se han modificado con el paso del tiempo, los roles tanto en hombres como mujeres, y las actividades a desempeñar dentro de la relación ahora son totalmente distintas.

La interacción que pueda darse dentro de la relación, será un “acuerdo” que establezcan ambos miembros de la pareja, sin embargo existen aspectos que se esperan del ser amado y que no dependen propiamente de la pareja, es decir, cuando una persona espera que su pareja realice acciones que demuestren su amor, tales como detalles, hacer regalos, o situaciones que expresen sus sentimientos, estos dependerá únicamente del miembro de la pareja que decide realizarlo, pero normalmente la otra persona esperaría que su pareja, actué con acciones que sabe le son de su agrado, o le hagan sentirse correspondido.

Así pues, como lo menciona Estrada (2003), el término “pareja” puede ser descrito como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades, engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza. Pero, la relación de pareja implica algo más que la simple suma de dos personalidades; es ante todo, una nueva entidad conformada por las características de dos elementos que crean una relación con una identidad propia. Formar una pareja implica entonces, llevar a la relación lo que se ha vivido y aprendido en la familia de origen. Así, la forma en que el ser humano se desarrollará como pareja se ve influida por los roles que se han asimilado desde la infancia en el contexto familiar, por la cultura en la cual viven y por las propias cogniciones.

De ahí, que los roles tradicionales ya no sean tan comunes y en la actualidad las funciones de la mujer también incluyan salir a contribuir económicamente para el hogar, y el hombre se desempeñe en nuevas del hogar, adaptándose a nuevos roles.

Ahora bien, cuando las parejas llegan a tener riñas o problemas quizás el hecho de que no solucionen sus conflictos, y lleguen hasta el límite de una separación; se debe un poco a que los miembros de la pareja no se conocen bien antes de unirse, sobre todo cuando

estamos hablando de los matrimonios; inclusive el conocimiento de uno mismo, es de importancia cuando quieres fortalecer dicho vínculo con tu pareja. Por ello, los problemas más comunes pueden deberse a aspectos relacionados con el sexo, las metas, la toma de decisiones en diferentes situaciones, la actividad laboral, entre otros.

Por lo anterior, en ocasiones se considera que el desconocimiento de la pareja debido a las expectativas que cada miembro tiene, impiden conocerse realmente entre sí, y con ello la convivencia se torna difícil; y más aún cuando no se solucionan los conflictos, lo más probable es que la pareja se fracture.

De cualquier manera, cada miembro de la pareja tendrá sus expectativas de cómo desea ser tratado y que espera de la relación o vínculo afectivo que establece con otra persona, pero incluso se pueden tener expectativas específicas sobre situaciones cotidianas (como quien prepara el desayuno), y aspectos más trascendentales como la duración de la relación, la fidelidad, si se quiere tener hijos y cuántos, la calidad, intensidad y frecuencia de la vida sexual, la dedicación al desarrollo profesional, el trabajo, manejo del dinero, las relaciones con la familia política, los amigos o el uso del tiempo libre, entre otras. Debido a esta variación es recomendable que cada miembro de la pareja conozca sus expectativas propias, es decir, que concepción se tiene de la vida en pareja, que se espera y que se considera importante dentro de una relación; así mismo como ya se mencionó en el apartado de comunicación, puede resultar funcional expresarle claramente a la pareja la expectativas propias que se tienen acerca de lo que se espera de la relación, pedir algo que se desea o decir lo que se piensa acerca del otro; además de tener expectativas realistas que correspondan a lo que se está viviendo en el momento, pues muchas veces se espera que la pareja responda a una serie de exigencias que no son razonables, ni realistas. Por ejemplo, esperar que siempre estén de acuerdo, suponer que la otra persona sólo puede sentirse a gusto o disfrutar a nuestro lado, o dar por sentado que sabe exactamente qué es lo que nos hace sentir felices.

De esta manera, es probable que los miembros de la pareja compartan, convivan, entiendan y eviten algunos conflictos durante el desarrollo de su relación, aunque cuando se

habla de que la pareja está totalmente consolidada en un matrimonio los problemas que puedan llegar a tener en muchas ocasiones pueden ser o no resueltos y continuar juntos, o bien, llegar a una separación; sin embargo no hay que dejar de lado que como se ha venido mencionando existen otra serie de motivos por los cuales las relaciones de pareja llegan a una ruptura amorosa. Un modelo que explica claramente la disolución de una pareja por ciertos motivos como los mencionados anteriormente es el de Duck (1982) quien elaboró un Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones en el que integra a los múltiples factores que detonan la ruptura de la relación en cuatro aspectos:

1) Pre-existencia de fatalidad: parejas que presentan falta de similitudes están destinadas a terminar su relación en poco tiempo.

2) Fracaso involuntario: cuando las formas de comunicación o interacción no son eficaces para el buen desarrollo del vínculo.

3) Pérdida por proceso: la relación se va desgastando conforme pasa al tiempo y favorecida por el conflicto.

4) Muerte repentina: El vínculo termina abruptamente por factores fuera de control por parte de un miembro de la pareja, lo que hace muy poco probable el hecho de que se pueda restaurar el vínculo.

Finalmente, los miembros deberán tomar la decisión de permanecer, desatender o terminar el vínculo; de acuerdo a los sentimientos y prioridad de cada uno que tengan en el momento de que su relación se encuentre en crisis.

Concluyendo, de forma específica se han mencionado algunos motivos por los cuales las relaciones de pareja llegan a fracturarse o romperse totalmente presentándose una separación, algunos escritos sobre las relaciones amorosas revelan muchos más motivos, sin embargo, para el presente trabajo no ha sido necesario tomarlos en cuenta, no es que se les reste importancia, más bien lo que se pretendía es sólo dar un panorama general de las razones por las cuales los miembros de una pareja amorosa llegan a tener conflictos y con ello se hace visible un proceso de desamor y una posible separación.

### III.II La separación de la pareja como proceso

Actualmente, resulta difícil asumir que el desamor ha llegado a nuestras vidas, ya que el hombre es animal de costumbres y por tanto hay quien se resigna ante este sentimiento no creando otras expectativas y continuando en una relación formal, quizás sin satisfacción pero claro está, no es probable que el otro acceda a ello.

Teniendo como conocimiento que el desamor no les ocurre a los dos miembros de la pareja, pues cuando la relación ya no se encuentra en condiciones favorables para que el vínculo entre ambas personas continúe, es sólo un miembro el que comenzará a mostrar desinterés, y falta de deseo de permanecer con su pareja. Dicha persona se cuestionará que sucedió y porque ya no se siente como antes, preguntando ¿Acaso el amor terminó?, es común esta y otro tipo de interrogantes; sin embargo, cuando la pareja comienza a tener diversos problemas para relacionarse, entonces hablaremos de que se encuentran en una etapa de desamor, y quizás el inicio de una separación. Algunos autores no argumentan respecto a un proceso específico de la separación de la pareja, sin embargo uno de los objetivos del presente trabajo ha sido poder identificar con más claridad dicho proceso por el cual los individuos atraviesan cuando rompen con una relación amorosa.

El desamor se vive como un sentimiento de duelo por la pérdida del amor por el otro. Los intentos de compensar, producto de los sentimientos de culpa, no lleva más que a un rechazo finalmente por el otro, cuando uno se da cuenta que es inútil tratar de compensar, que el sentimiento es real y que estamos ante una farsa. Y más aun, que ya no existe un “amor” o “sentimiento” suficiente para estar unido a la otra persona, también refiere al desamor.

Se puede decir que, cuando fallan las ganas de compartir, de experimentar, de hacer cosas juntos, de construir, de acercarse en la unión, deshacer el amor, de hablar sobre las cosas de dos, de hacer proyectos juntos, divertirse y reír, de emprender y ayudar al otro, cuidarle y protegerle, es cuando ha llegado el desamor y muy probablemente consigo una separación.

Autores como: Manrique et al. (2001) menciona que, la relación a partir de un estado de enamoramiento inicial, se acaba o evoluciona hacia una relación amorosa. El amor erótico con las características de mutualidad, unicidad y fortaleza, tarda años en desarrollarse y en ser sólido. Con el paso del tiempo y para ello se precisan años de vida en pareja, se llega a una relación estable. Es una relación amorosa, buena y satisfactoria – cuando lo es- propia de la madurez, pero tiene el riesgo de la rutina y el tedio, siendo el desgaste que éstos producen, quizá su punto más vulnerable. Ese desgaste hace aparecer nuevos malestares y también nuevas posibilidades que hacen necesario que la relación se enfrente a la novedad, al desafío, a lo no previsto, de eso tiene que alimentarse y los caminos son variados.

Otros autores como la Socióloga Diane Vaughan (1986) ha descrito la historia natural de lo que ella llama “desemparejarse”, donde el inicio del enamoramiento sucede de forma unilateral y asimétrica. Uno de los amantes comienza a sentirse insatisfecho y de modo inadvertido para el otro, fractura el espacio íntimo, reduce algunos aspectos de su comunicación e inicia la construcción de un mundo privado que excluye a la pareja. En el caso de una posible separación, el desenamorado ya está preparado mentalmente, tiene el poder de abandonar o reconciliarse, lleva ventaja sobre su pareja y sufre menos por la separación.

Resulta evidente que los individuos se aterroricen ante la posibilidad de dejar de ser amados, sin embargo las parejas modernas ven el desenamoramiento con naturalidad, reconocen que el tiempo desgasta la pasión y el enamoramiento es un proceso transitorio.

Algunos consejos que propone Orlandini, et al. (2003) para evitar el desenamoramiento, son los siguientes:

- No idealizar el objeto amoroso, mirar a tu amado tal y como es.
- No domesticar a la pareja, evitar quitarle su libertad, su gracia y su “mundo”.
- No quitarle hijos, carrera, ni proyectos personales.
- No abandonar la atención de su apariencia, porque la pérdida de atractivo del cuerpo ayuda a matar las pasiones.



-El cortejo y la coquetería deben mantenerse a través de los años para conservar el romanticismo.

-Controla tu mal humor, porque el mal trato acaba con cualquier pasión.

-Fusionarse pero conservar su diferenciación, pues se sabe que cualquier pareja enamorada se fusiona, pero es agobiante permanecer pegados todo el tiempo.

-Ponle límite a tu posesividad, por que es dañina y el celoso termina perdiendo más de lo que quiere.

-Recrearse, redescubrirse, y renovarse, el amor necesita ilusión y comienzo a lo desconocido.

-Dedícale tiempo al sexo, trata de satisfacer a tu ser amado, enriquece el erotismo y evita la monotonía.

-Negociar y compartir el poder.

-Mantengan una comunicación transparente, aprende a escuchar y hablar.

-La convivencia no es fácil, debe intentarse con una buena voluntad y disposición de aprender a compartir cosas, pero también requiere pequeños renunciamentos.

Desde luego, seguir estos consejos no garantiza que las relaciones de pareja duren para siempre, pero si quizás para resolver conflictos, y llevar una convivencia más grata con la persona que se ama, y que ambos miembros que conforman la pareja, logren sentirse bien emocionalmente consigo mismos y con su pareja.

En resumen el desamor y el dolor son una experiencia trascendente de la vida en pareja. Si bien, es cierto que cuando se pierde la pareja se pierde una parte importante del sentido que la vida en pareja proporciona; no quiere decir que la persona “desilusionada” no pueda salir adelante y continuar con su vida, al contrario el trabajo psíquico será arduo y doloroso pero, con el tiempo aprenderá a aceptar y aprender que el amor y desamor son procesos que todo ser humano enfrenta en algún momento de su vida.

Las personas deberían tomarse un tiempo para reflexionar la separación, y dar cuenta si se echa de menos al otro en las cuestiones relacionadas con el amor: deseo de compartir, de su compañía, deseo de sus caricias, de su cuerpo, cuidarle, protegerle, y saber

qué piensa, siente y hace o deja de hacer, ante la sospecha de la llegada de tales sentimientos en presencia del otro.

### III.III Pérdida de la individualidad

Ahora bien, ante la llegada del desamor y la pérdida del ser amado se ha analizado que los individuos, dejan a un lado su vida propia, su esencia; por entregarse en una relación con la pareja, durante todo el proceso de enamoramiento. Entonces, nos preguntamos: ¿Por qué al amar, nos olvidamos de nosotros mismos?, es cierto y sabido que el desear estar con la persona que se ama, es en algún momento un TODO, el amor se relaciona con todo lo que constituye a la persona, pero también será el logro de mostrar que se es querido, aceptado y deseado por otra persona; distinta a un familiar o amigo. Debido a que el amor de pareja surge distinta manera, podemos afirmar que el hecho de amar, mantendrá al individuo en un estado de gracia, más allá del bien y el mal, de plenitud, y satisfacción; donde todo es posible y en el cual no existen límites, ni obstáculos. Pero, está no es la respuesta la interrogante, la explicación que tenemos tiene base en la teoría psicoanalítica como algunos planteamientos ya descritos anteriormente.

Como ya se ha explicado, el individuo posee características propias de su existencia en este mundo, su realidad se ve permeada no sólo por lo que él puede llegar a creer que es, sino también por lo que las personas que lo rodean le hacen creer que es o no es. Cuando se relaciona con los otros, va comenzando a aprender cómo expresar sus sentimientos desde el amor hasta el odio; pasando por la tristeza, el enojo, la culpa, la alegría; etc. Sin embargo, dentro de este juego de emociones y sentimientos, el individuo buscará la manera de amar y ser amado por alguien. Freud, postula que desde la infancia las personas, amamos e incluso nos apegamos de inicio a nuestros padres (mamá-hijo, padre-hija), durante la niñez se presentan una serie de procesos psíquicos, los cuales constituyen la primera forma de amor. Los primeros cuidados maternos y en ocasiones paternos, orientan al niño a apegarse o bien generar muestra de amor por aquella persona que cuida de él, protege y expresa preocupación; el infante al sentirse identificado con la figura de objeto de amor comienza a expresar afecto u odio. Así pues, desde la infancia aprendemos a responder a afectos

básicos, como placer o dolor; resultado de los primeros deseos liberados principalmente hacia la madre. Cabe mencionar que el tema del Apego, se explicará con mayor amplitud en el capítulo siguiente.

Ahora bien, retomando la interrogante se tiene la idea de que al amar, debe existir un algún sacrificio para poder estar con la persona deseada, lo que implica dejar de lado algunos intereses personales. Sin embargo, evidentemente es una idea errónea y fundamentada por muchos autores, pero pocas veces discutida dentro de la pareja.

Encontrar a alguien que cubra tus necesidades de sentirse querido y aceptado, no implica en primer lugar, dejar de ser uno mismo, ni dejar de hacer o no cumplir algunos proyectos personales, tampoco queremos decir con ello que la otra persona no sea tan importante, para no compartir dichos planes; por el contrario se debe recordar que antes de estar con alguien somos una sola persona, el concepto como tal lo dice: – individuo- y por ello debemos conservar la esencia aún estando con alguien más. En segundo lugar, se debe tener presente y ser consciente de que en ocasiones no siempre la pareja estará presente, en absoluto una dependencia no traerá consigo nada positivo para ambos. En tercer lugar, y no porque sea menos importante sino, porque merece ser retomado con mayor amplitud me refiero a la –Aceptación de uno mismo-, en ocasiones se habla mucho respecto a la Autoestima, concepto utilizado trivialmente, pero que autores como: Walter Riso (2005) en su libro *¿Amar o depender?* menciona que, un estilo de vida orientado a la libertad personal genera tres atributos psico-afectivos importantes tales como: 1) La defensa de territorialidad (límites de la propia privacidad), 2) Al rescate de la soledad (elección voluntaria), 3) Autosuficiencia (sentirse capaz de hacer lo que sea sin la pareja); es decir, la autorrealización, el conocimiento máximo de uno mismo optimizará que la persona se sienta independiente y capaz de realizar o llevar a cabo su vida sin tener a su pareja presente, enfatizando del autor la frase: *“Amar no es anularse, sino crecer de a dos”*, es claro que en una relación amorosa no debemos olvidar que somos seres libres, autónomos, dignos y con responsabilidad de nuestras acciones, Rogers, (1889; en Martínez, 2006).

Hoy en día, cuando la relación de pareja termina aquellos que la componían deben enfrentar la difícil tarea de redefinir aspectos importantes de su individualidad. Pues, con la disolución de la pareja, cada uno pierde al otro como referente, que mantenía y confirmaba algunos aspectos que formaban parte de su imagen personal.

Además, como lo describe Igor Caruso (1969): “En la separación se produce una muerte en la conciencia, y de tal muerte surge la –desesperación– pues, dos personas que estaban fundidas en una unión dual que tiene como modelo la “díada” madre-hijo, la pérdida del objeto de amor, que al mismo tiempo es un fuerte objeto de identificación conduce a una autentica mutilación del YO, sin embargo para que la victoria de la muerte no sea absoluta inmediatamente se ponen en juego mecanismos de defensa”. Así pues, el dolor producido por la separación, es un dolor narcisista; y el individuo confrontará una catástrofe con su YO pues el objeto de amor es al mismo tiempo objeto de identificación para el Yo y al romperse el vínculo con dicho objeto, el yo se siente mutilado y lo vive como la pérdida de su identidad; poniendo en juego dichos mecanismos de defensa del yo, según categorizados aconteciendo cuando los impulsos del ello están en conflicto unos con otros, y cuando estos impulsos entran en conflicto con los valores y creencias del superyó, cuando así una amenaza externa planteada al yo. Dichos mecanismos se describen brevemente a continuación:

### **1) Agresividad**

Se ha encontrado en estudios Psicoanalíticos, comprobando que la aflicción considerada como “no egoísta”, contiene en realidad una gran dosis de agresividad y esconde el reproche. La agresividad origina la desvalorización del Yo, pues el compañero respondía a poderosas esperanzas con el ideal del Yo, aún cuando la conciencia registrará aspectos negativos. Ahora debe ser desvalorizado para que el Yo profundamente lesionado, pueda reconciliarse con un ideal del Yo, sacudido y decepcionado, y le sea posible seguir viviendo.

Por lo tanto, la agresividad como mecanismo de defensa permitirá una – desidentificación- con el objeto de amor, es decir, el amor se transforma en odio, pero así mismo es la forma más segura de que el Yo acepte la ausencia y declare definitiva la muerte ausente en la conciencia.

Por su parte, Laplanche y Pontalis et al. (1994) definen la agresión como: “una tendencia o conjunto de tendencias que se actualizan en conductas reales o fantasmáticas, dirigidas a dañar a otro, a destruirlo, a contrariarlo, a humillarlo, etc. La agresión puede adoptar modalidades distintas de la acción motriz violenta y destructiva; no hay conducta tan negativa (rechazo de ayuda) como positiva, tanto simbólica (por ejemplo ironía) como efectivamente realizada que no pueda funcionar como agresión.

Así pues, la agresión no solo se aplica a las relaciones objetales o consiguismo, sino también a las diferentes instancias psíquicas (Ej. conflicto entre el yo y el superyó. La agresividad depositada en el superyó implica que a mayor monto de agresión mayor severidad de superyó sobre el yo).

## **2) La indiferencia**

Este mecanismo de defensa se iguala a la expresión “me importa un bledo” y los factores que caracterizan este mecanismo son: la disminución del Ideal del yo por la desidentificación e inflación correlativa del narcisismo. Se trata de restar importancia a la separación por medio de una disminución del ideal de yo e inflación del narcisismo. Conlleva una fuerte inhibición depresiva y no exitoso contra la desesperación.

Sigmund Freud decía que lo contrario del amor no es el odio sino la indiferencia. Así mismo, se considera que la indiferencia es una máscara del egoísmo, que utiliza para ocultarse y no aparecer como tal, crea un estado, en el cual, no se distingue el bien y el mal. Puede tratarse de un sentimiento o una postura que se caracteriza por no ser ni positivo ni negativo.

Al mostrarse indiferente, la persona se vuelve apática, no siente ni actúa, se mantiene al margen permaneciendo inactivo, genera un estado de insensibilidad, de anestesia afectiva, de frialdad emocional, y una situación de desapego.

Aunque, el egoísmo utiliza el mecanismo de la indiferencia cuando se trata de satisfacer necesidades ajenas o lejanas a nuestro entorno, demuestra que no hemos evolucionado como seres sociales, sino que buscamos nuestro beneficio sin considerar donde comienzan los derechos de los demás. La eliminación de esta indiferencia debe convertirse en nuestra principal prioridad si anhelamos alcanzar un estado de bienestar social.

### **3) Huida hacia adelante**

El mecanismo anterior no está en capacidad de rechazar con éxito la desesperación, pues contradice al superyó que aún se defiende. Y como nuevo mecanismo de defensa se pone en juego ahora la huida hacia adelante, la cual está determinada, ante todo por el superyó con miras a la conservación del Yo y se manifiesta primordialmente como huida en la actividad, escape constante en tal situación, especialmente en las personas conformistas y obsesionadas por el poder. Una aparente alternativa es la huida en busca de placeres, sostenida más bien por el Ello, las dosis flotantes de la libido buscan nuevos objetos.

Su objetivo es lograr la conservación del YO al dirigir la libido flotante hacia un nuevo objeto. Puede estar dirigida hacia la actividad al buscar ocupaciones laborales, sociales, de juego, o bien dirigida hacia la búsqueda de placeres (vicios).

Cabe mencionar que los mecanismos de defensa no se presentan siempre en este orden cronológico ni permanecen aislados en forma tan exacta. Más bien están entretreídos y ocasionalmente pueden ponerse en conflicto entre sí, son más o menos conscientes y se dirigen lentamente hacia la meta, a veces en forma muy imperfecta. Además estos mecanismos son inconscientes y se encargan de minimizar las consecuencias de un evento demasiado intenso, para que el individuo pueda seguir funcionando normalmente.

La ideologización por su parte, solo se refiere a que por medio de la racionalización y la ayuda de creencias religiosas e ideologías les es posible legitimar la muerte e incluso lograr un enriquecimiento psíquico.

Por otro lado, los mecanismos de defensa desde la teoría Psicoanalítica, son un conjunto de actividades psíquicas y de operaciones mentales que, ante cada situación actúan en forma artificiosa, autónoma e inconsciente, o sea excluyendo de la conciencia aquellos impulsos, que si fueren reconocidos, crearían angustia y sentido de culpa. Igualmente con una función en la persona para escapar, vencer, o ignorar las frustraciones y amenazas. Freud (en Freud A., 1980); se encarga de definir estos otros mecanismos de defensa los cuales se describen brevemente a continuación:

- **Negación:** que consiste en evitar una representación desagradable, pero no anulándola ni rechazándola, sino negando la realidad de la representación en sí misma.
  
- **Sublimación:** Es un mecanismo creador de nuevos valores, enriquecedor de la personalidad y tiende a la búsqueda del reconocimiento social y a la acción benéfica. Es el desarrollo del sacrificio, el humanismo, el afán de saber y las manifestaciones artísticas. Es la transformación de un impulso inaceptable, ya sea sexo, rabia, miedo, o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable o incluso productiva.
  
- **Disociación:** Refiere al mecanismo mediante el cual el inconsciente nos hace olvidar enérgicamente eventos o pensamientos que serían dolorosos si se les permitiese acceder a nuestro pensamiento (consciente). Diferenciando lo gratificante de lo insatisfactorio.

- **Proyección:** Este mecanismo consiste en el desalojo, expulsión o rechazo de cualidades o defectos propios sentidos como negativos, los cuales, modificados o deformados, son atribuidos a los demás.
  
- **Regresión:** es el retorno a un funcionamiento mental de nivel anterior ("más infantil"). Ejemplo: los niños pueden retraerse a un nivel más infantil cuando nacen sus hermanos y mostrar un comportamiento inmaduro como chuparse el pulgar o mojar la cama.
  
- **Formación reactiva o reacción formada:** sirve para prevenir que un pensamiento doloroso o controvertido emerja. El pensamiento es sustituido inmediatamente por uno agradable.
  
- **Aislamiento:** es la separación del recuerdo y los sentimientos (afecto, odio).
  
- **Desplazamiento:** es la condición en la cual no solo el sentimiento conectado a una persona o hecho en particular es separado, sino que además ese sentimiento se une a otra persona o hecho. Ejemplo: el obrero de la fábrica tiene problemas con su supervisor pero no puede desahogarlos en el tiempo. Entonces, al volver a casa y sin razón aparente, discute con su mujer.
  
- **Racionalización:** es la sustitución de una razón inaceptable pero real, por otra aceptable. Ejemplo: un estudiante no afronta que no desea estudiar para el examen. Así decide que uno debe relajarse para los exámenes, lo cual justifica que se vaya al cine a ver una película cuando debería estar estudiando.

Así pues, los sentimientos y procesos psíquicos a los que se enfrenta el individuo con la separación o ruptura de una relación; de momento parecieran no poder ser soportados, los factores que pueden intervenir en que tan intenso o doloroso sea el proceso de separación, podrían ser: la duración de la relación, los motivos de separación, y que



dinámica se había estado llevando a cabo dentro de la relación además, es notorio que quien decide terminar la relación es quien quizás se observará menos afectado con toda la situación. Por lo tanto, la pérdida de la relación de pareja representa un gran impacto en la individualidad de cada uno de sus miembros, resulta entonces comprensible que en ocasiones se prefiera aferrarse a la pareja, más allá de lo que implique continuar vinculado al objeto amoroso aún con ausencia de afectos.

Cuando se pierde a la pareja, se pierde el sentido de la vida, mientras más significativo sea lo perdido más duele, pero ello no implica dejarse morir, si bien ya hay una muerte emocional-afectiva, físicamente seguimos vivos, y los motivos para continuar la vida deberían de ser reflexionados por la persona dolida. Sin embargo, no he de juzgar cierto comportamiento, es normal que toda persona que concluye una relación se sienta triste y desanimada en todos los aspectos, o bien, simplemente no quiera seguir adelante.

## IV EL APEGO Y SU FUNCIÓN DENTRO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

*“Si consideras que algo o alguien en tu vida  
es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema.*

*Walter Riso*

### IV.I Origen de la Teoría del apego

Una vez realizado un análisis acerca del proceso que se da en la vida amorosa, en este capítulo se abordará el tema de Apego y su influencia dentro de las relaciones de pareja. Parece importante retomarlo debido a que como se ha mencionado, los seres humanos aprendemos desde la infancia a relacionarnos con figuras importantes en nuestras vidas, tales como: nuestros padres, familiares, amigos y principalmente el vínculo con la pareja amorosa.

Entonces, para hablar de la **Teoría del Apego**, se puede referir que sus inicios parten del estudio científico sobre la manera en que los niños responden al cariño que sus padres les dan y la influencia por la manera en que los padres cuidan a sus hijos. Partiendo de la –necesidad- que tiene el bebé de estar próximo a su madre, siendo protegido y cuidado.

Así pues, la teoría del apego tiene origen en la figura histórica de **John Bowlby** quien nace en Londres en 1907. Su interés por los procesos afectivos en la infancia comenzó mientras cursaba sus estudios universitarios de medicina en Cambridge. Durante sus estudios, y sus trabajos en instituciones con niños privados de la figura materna le condujeron a formular dicha teoría. Describiendo el Apego como: *una necesidad básica de vinculación afectiva que se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital*. El interés principal de Bowlby, era el estudio del efecto de la privación maternal en el desarrollo posterior del

niño. Sus primeras investigaciones se centraron en la importancia de la interacción real con los padres en el desarrollo de la personalidad del niño.

Los estudios sobre el vínculo realizados por Bowlby en 1997, muestran la importancia de las figuras de apego en el ser humano y la necesidad de objetos externos que signifiquen para el sujeto protección. En los primeros años de vida, el vínculo entre el bebé y la madre es de naturaleza tal, que los dos forman una unidad; en esta etapa de cercanía simbiótica, se desarrollan las conductas de apego, que no coinciden con la calidad nutricia del objeto, es decir, la fuerza del apego hace que el vínculo se pueda dar aún con un objeto no nutricional (Hidalgo, 2005).

Así mismo, el “Proyecto Baltimore”, (un estudio longitudinal donde se evaluaba la interacción madre hijo desde las tres semanas de vida hasta el año y el apego a través de la “Situación Extraña”), concluyó que “el aspecto más importante de la conducta materna comúnmente asociado con la dimensión seguridad-inseguridad del apego; es la sensibilidad materna ante las señales y comunicaciones del bebé”, (Melero, et al. 2008).

Así pues, el trabajo de Bowlby estuvo influenciado por Konrad Lorenz (1903-1989) quien en sus estudios con gansos y patos en los años 50's, reveló que las aves podían desarrollar un fuerte vínculo con la madre (teoría instintiva), sin que el alimento estuviera de por medio. Pero fue, Harry Harlow (1905-1981), con sus experimentos con monos, y su descubrimiento de la necesidad universal de contacto quien le encaminó de manera decisiva en la construcción de su teoría.

El bebé –según la teoría de Harlow- nace con un repertorio de conductas las cuales tienen como finalidad producir respuestas en los padres, la succión, las sonrisas reflejas, el balbuceo, la necesidad de ser acunado y el llanto, no son más que estrategias -por decirlo de alguna manera- del bebé para vincularse con sus padres. Con este repertorio los bebés buscan mantener proximidad con la figura de apego, resistirse a la separación, protestar si se lleva a cabo ansiedad de separación y utilizar la figura de apego como base de seguridad desde la que se explora el mundo.

Bowlby sienta las bases de la teoría del apego en su trilogía *El apego y la pérdida* (1993), *La ansiedad y la ira* (1973) y *La pérdida* (1980). Los postulados básicos que en ella se recogen pueden resumirse en los siguientes puntos:

- ✓ Las personas, al igual que otras especies animales, cuentan con conductas innatas con una fuerte base biológica que favorecen su supervivencia.
- ✓ Las conductas innatas son fruto del aprendizaje filogenético, pero se pueden modificar adaptativamente a nivel ontogenético en interacción con nuestro entorno.
- ✓ En nuestra especie, la modificación de estas conductas instintivas se realiza en función de la meta perseguida, por medio de sistemas homeostáticos que se autorregulan.
- ✓ Los patrones tempranos de relación con los cuidadores principales se interiorizan y gobiernan las sucesivas pautas de relación con otras personas.
- ✓ Los niños pequeños necesitan desarrollar una dependencia segura respecto a sus padres, antes de poder enfrentarse por sí mismos a situaciones desconocidas.
- ✓ Durante los primeros años, mientras el niño adquiere la capacidad de autorregulación, la madre constituye su ego y su superego.
- ✓ La mayoría de las emociones intensas surgen en torno a la formación, mantenimiento o pérdida de los vínculos de apego.
- ✓ Los seres humanos están motivados para mantener un equilibrio dinámico entre la conservación de la familiaridad, las conductas reductoras de estrés y las antitéticas de exploración y búsqueda de información (Melero, et al. 2008).

El apego, es considerado una característica normal y saludable del ser humano a lo largo de su ciclo vital, más que como un signo de inmadurez que necesita ser superado en la edad adulta.

En relación a las principales funciones del vínculo de apego, López (1993 en Melero et al, 2008): afirma que “no puede entenderse adecuadamente el apego sin tener en cuenta su función adaptativa para el niño, la madre o los progenitores y, en último término, la especie”, recogen la literatura sobre el tema y concretan las siguientes funciones:

- Desde un punto de vista objetivo, filogenético, la función principal del sistema de apego es asegurar la supervivencia de la especie, al mantener a la cría en contacto con el cuidador principal, encargado de satisfacer sus necesidades fisiológicas (alimentación, sueño, sed, calor, etc.) y de asegurar su supervivencia. Esta función se manifiesta, en la complementariedad de conductas entre cuidadores y crías: las crías muestran conductas que atraen la atención del cuidador, mientras que en los progenitores aparecen las conductas de cuidado.

- Desde un punto de vista subjetivo, ontogenético, la función del apego es la búsqueda de seguridad física y emocional a través de la presencia y el contacto con las figuras de apego. De este modo, funcionan como una base de seguridad desde la cual explorar el mundo, ya sea la relación con el ambiente o la interacción confiada con los demás.

- Otras funciones complementarias son:

- \*Ofrecer y regular la estimulación necesaria acorde al desarrollo evolutivo del niño, que permita su progreso en el área cognitiva, social y afectiva.

- \* Fomento de la salud física y psíquica mediante el fomento del sentimiento de seguridad y confianza.

- \*Desarrollo de capacidades sociales a través de la interacción, tales como la empatía, el conocimiento social y el acceso a modelos de identificación a través de la interiorización del modelo observado. Es aquí donde el niño mantiene formas de contacto íntimo (besos, abrazos, caricias) y sistemas de comunicación desformalizados que posteriormente mediatizarán todas las experiencias afectivas y sexuales.

\*Proporcionar placer: las conductas de apego tienen también un fin en sí mismas, al tener la capacidad de convertirse en juego placentero.

Bowlby, (et al, 1979) concluye que los vínculos cumplen una función adaptativa al regular el sentimiento de malestar producido por el estrés ambiental. En lo que respecta a las funciones del apego en la edad adulta, se sugiere que el objetivo principal del sistema de apego es la consecución del “*sentimiento de seguridad*”, como meta del sistema de apego en la etapa infantil.

Se considera que, en la edad adulta esta búsqueda de seguridad tiene una connotación principalmente psicológica, puesto que una vez las necesidades fisiológicas o de protección son asumidas por la persona adulta, permanece la urgencia de formar relaciones íntimas y de que dicha relación cubra las necesidades de afecto existentes. Decir apego, no significa infantilizar la vida adulta, sino reconocer una característica vital del ser humano. Partiendo de que la meta es la búsqueda de seguridad afectiva, la expresión y el grado de dichas necesidades y la forma de restaurar el equilibrio afectivo, es lo que diferencia un vínculo de apego infantil y un vínculo adulto.

El Apego es entonces, el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La tesis fundamental de la Teoría del Apego, es que: *el estado de seguridad, ansiedad, o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto* (Melero, et al. 2008). O bien, como lo define (Orlandini, et al. 2003) En la pareja madre/ bebé o padre/bebé el instinto que determina la ternura y los cuidados a la criatura se denomina conducta de atención. De modo instintivo y complementario, el niño tiende a fusionarse con la madre y a esto se le nombra conducta de Apego, el cual resulta máximo en los primeros años y luego se va reduciendo por el desarrollo de la autonomía y después por la emancipación; sin dejar de lado la importancia de sentirse seguro y protegido por algún objeto amoroso.

Ahora bien, resulta interesante analizar los estilos de apego que pueden generarse a partir de la relación niño-madre, y los estilos que en la edad adulta pueden ser

representados a partir de la infancia, para a su vez analizar como los individuos crean el vínculo amoroso y la dinámica de la relación de pareja cuando se hace presente el Apego; dicho tema es abordado en el siguiente apartado.

## IV.II Estilos de Apego y la pareja amorosa

Desde el punto de vista afectivo, la relación entre la pareja en la edad adulta es la imitación y reproducción de la relación entre el niño y su figura de apego. Cada miembro de la pareja se relacionará dependiendo su sistema o estilo de apego previamente configurado a lo largo de su vida.

Los estilos de Apego, definidos por Bowlby y Ainsworth, han sido considerados como prototipos o estilos de amar dentro del contexto de una relación de pareja. Sin embargo, primeramente mencionaré cada estilo de acuerdo a la infancia, posteriormente se conoce que el individuo desarrollará un sistema de conductas dependiendo el estilo de apego aprendido.

Se puede partir de la reacción del niño si lo dejan sólo por un momento, de acuerdo al Estilo de Apego en la infancia:

- ✓ El niño seguro: Continuará lo que está haciendo, y cuando sus padres regresen el niño les mostrará cariño normal sin ningún problema.
- ✓ El niño ansioso: Empezará a llorar y a buscarlos desesperadamente, detendrá todo lo que estaba haciendo hasta encontrar a sus padres, y ya que los tenga de vuelta les mostrará cariño y afecto sin mayor problema.
- ✓ El niño distante: Seguirá con lo que estaba haciendo, parecerá que no se da cuenta que sus padres se ha ido y cuando ellos regresen, el niño se sentirá frustrado y le costará trabajo mostrar cariño.

Claro está que el Estilo de Apego que teníamos de niños no es definitivo, pues cuando somos adultos el apego ya no dependerá solo de la manera en que nos relacionamos con nuestros padres, sino que incluye como nos relacionamos con las figuras de autoridad,

relaciones sociales, parejas sexuales. Principalmente, tomando en cuenta cómo influye en las relaciones de pareja, se tiene la siguiente definición de los estilos de Apego, pero en la edad adulta.

➤ **Apego Seguro:** Se caracteriza por la capacidad de la persona para establecer relaciones íntimas y sentirse cómoda teniendo una cierta dependencia de la pareja o dejando que la pareja depende de ella. Este es el apego más positivo en una relación de pareja, porque facilita la formación, consolidación y mantenimiento de relaciones de pareja duraderas y satisfactorias.

➤ **Apego Evitador:** Se caracteriza por manifestar incomodidad cuando las relaciones son demasiado cercanas y desconfianza en la otra persona, que le llevaría evitar depender de ella y mostrar cierta frialdad o incapacidad para expresar los sentimientos. Se muestran atraídas hacia otras personas evitadoras. Tienden a mostrar menos con sus sentimientos o expresar sus emociones de forma espontánea.

➤ **Apego Ansioso:** Tiende a demandar continuamente mayor intimidad y atención por parte de su pareja y muestra una preocupación desmedida ante un posible abandono. Estas personas son muy sensibles ante los desaires y amenazas, tienden a reaccionar de manera desproporcionada ante ellos.

Cabe mencionar que las persona con estilo de apego ansioso y evitador, muestran una relación negativa con la satisfacción en la relación.

Por su parte, Modelo Bidimensional de Kim Bartholomew(1993 en Vargas, A; Díaz, R y Sánchez, R., 2000) propone que el apego que se compone de cuatro estilos:

➤ **Seguro:** que caracteriza a las personas que tienen modelos positivos de sí mismas, se sienten cómodas con la cercanía y la intimidad física y emocional.



- **Inseguro preocupado:** que caracteriza a las personas que tienen una imagen negativa de sí mismas, y positiva de los demás, experimentando un gran deseo de cercanía y temor al abandono.
  
- **Evitante /despreocupado:** Mostrado en personas que confían en sí mismas y desconfían de los demás, sintiendo incomodidad con la cercanía emocional y tendiendo a exhibir actitudes de auto-confianza compulsiva.
  
- **Evitante/temeroso:** Refiere a personas que no confían en sí mismas ni en los demás, y experimentan sentimientos de miedo y deseo de cercanía la vez.

Desde la teoría del Apego, la satisfacción de las necesidades afectivas que generan seguridad, estabilidad y bienestar es una prioridad para el individuo, pues necesita dicha sensación de cuidado y protección de su figura de apego (su pareja) para explorar el mundo que los rodea, y así desarrollarse personalmente; tal como lo mencionan Shaver y Hazan (1998 en Bowlby, J. 1986), “el amor de pareja implica la integración de tres sistemas conductuales, el apego, el cuidado y la sexualidad”, asimismo fundamentado por Bowlby sosteniendo la existencia de una serie de sistemas conductuales entrelazados (apego, cuidado y apareamiento sexual) tienen la función de asegurar la supervivencia de la especie.

Sentirse querido y tener a quien querer son dos aspectos esenciales en el individuo que aportan bienestar físico y psicológico contribuyendo su salud como persona. Por ello, lograr una relación amorosa, cuando ambos miembros de la pareja mantengan un estilo de Apego seguro, probabilizan la duración y calidad de la relación, siendo saludable y constructiva para ambos.

### IV.III El apego y la separación en la edad adulta: La ruptura de vínculos afectivos.

El ser humano, siendo un individuo extremadamente social, se encuentra predispuesto a formar vínculos, a amar, a disfrutar a las personas con las que establece relaciones afectivas y arriesgarse al sufrimiento de perderlos.

Como ya se ha mencionado la pérdida es una de las experiencias más dolorosas que un ser humano puede sufrir, podría decirse que la felicidad y bienestar producidos por el amor, en algún momento son equivalentes al dolor y sufrimiento producidos por su falta.

El apego infantil que se produce, llega a ser el mismo cuando se es adulto, pues su función sigue siendo la misma la de protección y seguridad, y es altamente probable que el estilo de apego que se desarrolla en la infancia sea el que se muestre en las relaciones que ese establecen con una pareja en la etapa adulta. A esto Weiss (1991 en Bowlby, J. et al. (1986) menciona que, la figura de apego en la edad adulta no proporciona seguridad protegiendo sino “potenciando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad”. La gran diferencia es que quién proporciona esta seguridad en la adultez suele ser la pareja romántica. Así los padres pasan a ser figuras “en reserva”, asumiendo una posición secundaria dentro de la jerarquía de las figuras de apego. Por lo tanto, se ha encontrado que varios autores coinciden en la idea de que en la infancia se puede presentar un desapego con los padres, aunque el niño muestre ambivalencia pues, puede llorar o sentir afecto en cuestión de horas o días sin ningún problema, sin embargo en la edad adulta no funciona de la misma manera.

Así pues, aunque la vinculación en la edad adulta comparte ciertas similitudes con la de la infancia. Hazan y Zeifman (1999 en Melero, et al. 2005) ven cuatro en común:

- ✓ El contacto físico tanto en las relaciones materno-filiales como en las de pareja se observan interacciones íntimas únicas de este tipo de relación y diferentes al resto.
- ✓ Los criterios de selección tanto los niños como los adultos se vinculan “preferentemente a aquellos que responden a las necesidades propias y que son agradables, responsivos, competentes y familiares”.
- ✓ La reacción ante la separación: La separación de la figura de apego crea ansiedad y estrés en los dos sujetos aunque los adultos pueden sobrellevar mejor las separaciones y normalmente la interferencia del sistema de apego en el sistema exploratorio es menor que en la infancia. Si la separación es duradera se producirá un “desapego o una reorganización afectiva”.
- ✓ Los efectos sobre la salud física y psicológica: la ruptura de la relación con la figura de apego hace al sujeto más vulnerable de enfermedad física y psicológica.

En este apartado sólo se ha pretendido enfatizar como el Apego y sus estilos pueden influir ya no sólo en el proceso de la relación amorosa con una pareja, sino también cuando dicha relación llega a un momento de separación o ruptura, pues el individuo tendrá que enfrentar la pérdida del ser amado, rompiéndose el vínculo afectivo y además superar el apego que se tenía con la pareja. El duelo que pueda ser experimentado será explicado con mayor profundidad en el siguiente capítulo, por el momento analicemos sólo la cuestiones que competen al Apego y la separación de la pareja.

Cuando una relación de pareja está llegando a su fin, y esa relación en la que se estaba vinculada, se caracterizaba por un apego o una dependencia, es poco probable que la persona acepte con claridad la realidad, pues no querrá perder su poder de manipulación, depositando su felicidad en otro ser humano, y su vida misma. Cabe mencionar que el

apego no equivale a una *dependencia*, si bien en el apego se plantea una “necesidad” de sentirse protegido, es considerado finalmente sólo un instinto y la manera en que los seres humanos crean sus primeros vínculos amorosos con la madre o sus cuidadores, mientras que la dependencia ha sido definida como, propiamente una necesidad de ser amado por “alguien” y es considerada específicamente un estado psicológico que se presenta en las relaciones de pareja. Así pues, la dependencia se caracteriza por la depresión, la persona dependiente no puede amar y comprender al otro, sin odiarlo, despreciarlo y envidiarlo, vive con el temor de ser rechazada y abandonada mientras sufre la intensa necesidad de ser amada y protegida (Olivares y Velázquez, 1997). Aunque, como lo menciona Freud, el ser humano no logra trascender sus vínculos con los seres que en la infancia lo alimentaron, amaron, cuidaron y protegieron. Señalando que el hombre está destinado irremediamente a elegir en la vida el camino de la dependencia: la de ser amado por personas que representan esos poderes maternos.

Ahora bien, desde la teoría del Apego la regulación del afecto –una teoría de cómo las personas regulan sus emociones negativas- se cree que las diferencias individuales en el estilo de apego se desarrollan a partir de las experiencias de los niños cuando regulan su ansiedad con sus cuidadores, es decir, las representaciones cognitivo – afectivas de uno mismo y los demás en contextos relacionales, las expectativas sobre las relaciones sociales, así como las emociones experimentadas en ese contexto están basadas, en parte, en representaciones de experiencias relacionales que ocurrieron en el pasado. El estilo de apego refleja una estrategia para organizar las emociones y las cogniciones sobre uno mismo y los otros (Bowlby 1986).

De manera similar, los estilos de apego adultos deberían ir asociados a patrones característicos de respuesta ante la ansiedad. Los individuos seguros deberían controlar sus sentimientos negativos de un modo relativamente constructivo reconociendo su ansiedad y buscando apoyo y consuelo en los demás, estrategias aprendidas que tiene origen en experiencias con cuidadores receptivos. Los individuos evitativos es probable que demuestren una escasa conciencia de sus sentimientos negativos y pocas manifestaciones de ira y ansiedad, aprendidas como estrategias para reducir sus conflictos con los

cuidadores que les rechazaban o permanecían insensibles. Y los individuos ansiosos – ambivalentes es probable que tengan una conciencia constante de sentimientos de forma hipervigilante y manifiestan expresiones intensificadas de miedo, ira, han aprendido estas estrategias como una forma de mantener el contacto con cuidadores inconstantes (Feeney, y Noller, 1996).

Al nacer ninguno de nosotros somos capaces de regular nuestras propias emociones. La relación más temprana que se establece y nos permite aprender a regular nuestro sistema emocional es la vinculación afectiva o apego con el cuidador más próximo, que se encargará de responder a nuestras señales o reacciones emocionales. Esto dependerá de la proximidad y seguridad alcanzada a través de la conducta de apego y por supuesto de la disponibilidad del cuidador primario. Estos lazos o vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo hacen sentir al individuo los primeros sentimientos positivos (seguridad, afecto, confianza) y negativos (inseguridad, abandono, miedo).

Estas regulaciones de sentimientos y emociones en el individuo pueden ser observadas no sólo durante la relación de pareja sino también cuando esta llega a su fin, pues el adulto experimenta una serie de emociones, cuando siente estar perdiendo su objeto amoroso, su figura de apego, o bien en palabras simples un ser al que ama demasiado, la necesidad de estar próximo a esa persona, de sentirse seguro y protegido, y lo más importante ser amado, se convertirá en una necesidad más profunda, y ocasionará un profundo dolor que tendrá que ser experimentado para superar dicha separación.

Por otro lado, la Angustia de Separación (AS) estudiada por Bowlby, considerada una etapa del desarrollo del niño, la cual es experimentada cuando lo separan físicamente de sus padres o bien de sus cuidadores; aunque poco se ha estudiado, existen estudios que revelan que también es experimentada en los adultos. Primeramente, esta AS permite que el niño desarrolle su capacidad de estar a solas. Sin embargo, tanto en la infancia como en la etapa adulta esta angustia puede convertirse en un trastorno; es decir, el Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS) es una manifestación psicopatológica, caracterizada por la incapacidad del niño de quedarse y estar a solas. En este caso el niño es capaz de

separarse apropiadamente de la persona que es emocionalmente significativa para él. La angustia del TAS es excesiva y sobre lo esperado para el nivel de desarrollo del niño, es decir, no es una angustia normativa. La mayor frecuencia del TAS surge en la infancia media entre los 7 y 9 años de edad, aunque puede ser más temprano, incluso durante la etapa preescolar. Aunque se conoce que la prevalencia del TAS disminuye con la edad, la ansiedad o conductas de evitación relacionadas a la separación, pueden persistir hasta la adultez. Los niños o adolescentes que presentan un TAS cuando sean adultos tendrán mayor predisposición a presentar trastornos de angustia con agorafobia –miedo intenso a los espacios abiertos, o donde no se puede recibir ayuda- (Pacheco y col., 2009).

Por otro lado, desde la teoría psicoanalítica, la ansiedad es la respuesta ante un peligro real o imaginado de pérdida del objeto amado; y el concepto de la separación incluye dos perspectivas distintas aunque tienen relación, y son:

- 1) La separación como un proceso a través del cual el niño desarrolla una conciencia de lo físico y lo mental respecto a lo demás.
- 2) Separación como experiencia al ser separado de las figuras parentales.

Sin embargo, la importancia que tienen los vínculos afectivos, es que gracias al amor se produce un vínculo, y si este se pierde no hay posibilidad de hablar de vínculos, así mismo la vinculación afectiva es el resultado del comportamiento social de cada individuo, es decir, mientras que cada miembro de una pareja vinculada tiende a permanecer próximo al otro y provocar un comportamiento conservando la proximidad, por otro lado cuando ambos individuos no están vinculados no muestran tendencia a este comportamiento, de hecho uno de los miembros puede resistirse intensamente a cualquier aproximación.

Sustentado por Bowlby et al. 1986, explica que la formación de un vínculo es descrita como enamorarse; mantener un vínculo, como amar a alguien, y perder una pareja, como pena, pesadumbre por la pérdida. De manera similar, la amenaza de pérdida provoca ansiedad y la pérdida afectiva, pena; mientras que ambas situaciones pueden provocar ira.

Por lo que la pérdida de un vínculo, implica experimentar dolor; ello siendo parte de la existencia humana, y aunque no estamos acostumbrados a aceptar el dolor, tendremos que aceptar un proceso de crisis emocional provocada por una pérdida gradual, repentina o inesperada, crisis que implica un riesgo y una oportunidad para que se dé un cambio en nuestras vidas, para continuar y reconstruir una realidad aceptando dicha pérdida. La separación indicará cada una de las experiencias que nos dicen que una parte de nosotros está ausente, pero, aislarse es una de las formas de afrontar dicha separación además de experimentar diversos sentimientos de enojo, culpa, ira, abundante tristeza etc., intentar mitigar el dolor pensando en una posibilidad de reconciliación, o volver a tener cerca lo que se ha perdido. Tenemos claro que sin el otro no recibimos vida, ni sobrevivimos, pues el “otro” es quien alimenta, carga, limpia, protege, y cuando es posible hacerlo por uno mismo, el “otro” cuida, guía y protege.

Tenemos claro que tras una separación existen sentimientos ambivalentes hacia la otra persona: por un lado todos los aspectos relacionados con el Apego como ya se han citado anteriormente y por otro existen otros muchos negativos tales como: la hostilidad, rencor, culpa, pero sobre todo un deseo de inaccesibilidad a una persona que hasta ahora estaba presente ante cualquier adversidad.

Finalmente, la conducta de apego puede ser manifestada en relación con diversos individuos, mientras que el vínculo se limita a unos pocos. El vínculo, puede ser definido como un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo. Así pues, el vínculo presenta un sello conductual manifestado en la búsqueda para lograr y mantener proximidad con el objeto de apego, (Bowlby, 1988).

A manera de conclusión a este capítulo se puede mencionar que desde los trabajos pioneros de Hazan, Shaver, Zeifman entre otros, y su origen por J. Bowlby, la teoría del Apego se ha utilizado para analizar las relaciones afectivas en la vida adulta. Estos autores, coinciden en que las experiencias emocionales, las conductas asociadas a enamorarse, a mantener lazo y a la separación – pérdida del compañero, son compatibles con la

concepción inicial del Apego en la infancia. Como se ha mencionado, son cada vez más los estudios sobre la experiencia emocional y la regulación de las emociones en los distintos patrones de apego en el adulto sin embargo, la información respecto a la relación entre el apego, y su función en las relaciones de pareja, sobre todo cuando esta se disuelve, aun es escasa.

Así pues, hay autores, como Bowlby, que relaciona la separación o ruptura de una pareja con la separación que sufre un niño de su figura de apego. El apego es definido como una vinculación afectiva intensa, duradera, que se desarrolla y consolida entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza ya que esto proporciona seguridad, consuelo, confianza y protección. Así mismo, Weiss estudió el proceso de divorcio en las parejas y encontró similitudes con los niños separados de sus padres, es decir, con el vínculo del apego roto. Observando que la separación provoca una serie de emociones mezcladas, confusas y conflictivas en los dos miembros de la pareja, como son la ira, el rechazo, la pena y la ansiedad o pánico. Estas reacciones afectivas, respuesta a la inaccesibilidad de la antigua figura de apego, intolerable para el sujeto, juegan un importante papel en la dinámica de pérdida y separación

Pero, finalmente una ruptura no significa sólo el desprenderse de la figura de apego, o de romper una convivencia. Una ruptura sentimental/ amorosa, supone alteraciones en la vida personal, económica, social, familiar etc, e incluso, judicial en el caso de los matrimonios. Reponerse de eso y continuar con la vida supone un proceso de adaptación, un duelo, donde la persona tiene que aprender a vivir con la pérdida de la pareja, y con los cambios que esa ruptura supone. El tema del proceso duelo que atraviesan los individuos tras una pérdida del ser amado, y la adaptación emparejada a la superación de dicha pérdida, se abordará en el siguiente capítulo.



## V EL PROCESO DE DUELO POSTERIOR A LA SEPARACIÓN DE LA PAREJA

*El dolor está en nuestra vida cotidiana, en el sufrimiento escondido,  
en la renuncia que hacemos y culpamos al amor por la derrota de nuestros sueños”.*  
Paulo Coelho.

### V.I Una herida emocional: El duelo y sus manifestaciones afectivas ante la pérdida.

Durante el transcurso de nuestra vida, en algún momento nos encontramos con el dolor de una separación y/o pérdida de un ser amado, y es necesario comprender que nos sucede. Este proceso por el cual atravesamos, para superar o bien aceptar una pérdida, se denomina ***Duelo***.

El término “*duelo*” ha recibido varias definiciones, estudiado por diversos autores, y aunque sus descripciones y definiciones etimológicas no tienen una variación considerable, ha sido pertinente mencionar algunas de ellas, por ejemplo: algunos coinciden en su etimología, “**Duelo**” viene del latín *dolus* que significa –dolor, aflicción- y es la respuesta emotiva natural a la pérdida de alguien o de algo. Se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a una separación o a cualquier tipo de pérdida. Por su parte, el término “**luto**” del latín *lugere*= llorar es la aflicción por la muerte de alguna persona querida; Se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos. La “**aflicción**”, es un sinónimo de pérdida y corresponde al hecho objetivo de la privación o pérdida, algo que fue y ahora ya no es. Y la “**pena**”, es sólo la respuesta emocional ante la pérdida, tomando en cuenta el duelo como un –dolor- emocional (Castro, 2008).

Otras definiciones que podrían fundamentar más la finalidad del presente trabajo son aquellas que han sido escritas describiendo un duelo no sólo por la muerte de un ser

amado, sino, por pérdidas significativas de otra índole tales como la separación de una pareja, o en algunos casos aspectos materiales. Por ejemplo: Freud en su texto “Duelo y melancolía en 1917, introdujo el término “Duelo” para referirse a un afecto normal que se presenta en los seres humanos como “reacción frente a la pérdida de una persona amada. De esta manera, señaló Laganche (1956, en Centeno, C. (2013). “el duelo es un proceso que consiste en desprenderse de un objeto de amor sobre el cual, los actos de amor ya no pueden efectuarse más”. En este sentido el duelo no sólo se presentaría frente a la muerte de un ser querido, sino también en situaciones de relación que implique para el individuo una falta o algo que debe dejar atrás y no podrá recuperar, pero que normalmente deja un recuerdo.

Así pues, en una frase: un “Duelo”, es la experiencia que vivimos ante una “Pérdida”; más exactamente una pérdida significativa, refiriendo a que se deja de tener ese “algo” o “alguien”, un objeto entendido ya sea como: una relación, una posesión, un ser querido, una posición social, etc. Y así una vez presentándose una situación de –pérdida- o separación del objeto, comienza un proceso de duelo.

Se debe tener presente que las personas pueden decidir irse, no necesariamente morirse, simplemente no estar en nuestras vidas. Las cosas pueden cambiar y las situaciones pueden tornarse totalmente contrarias a como las hemos conocido y proyectado. Puede que nuestra condición de seres humanos no esté totalmente capacitada para aceptar y dejar sentir dolor por una pérdida, sin embargo, con el tiempo puede que se comience a aprender que hay que estar preparados para atravesar por estas pérdidas, como lo es la ruptura de una relación.

Ahora bien, para reconocer el impacto emocional que el individuo experimentará tras una pérdida afectiva, habría que tomar en cuenta que no todas las pérdidas son iguales, ni todas suceden del mismo modo, y mucho menos se tiende a relacionar igual los mismos acontecimientos. Sabemos que dos personas pueden experimentar ante un mismo hecho, sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos distintos, incluso externarlos de una manera totalmente diferente.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y experimentar el sufrimiento y la frustración que contiene su ausencia y se termina cuando ya somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestro presente y en lo que tenemos a nuestro alrededor.

Según algunos autores como: González, (2010); menciona la importancia de conocer y comprender por qué a cada individuo nos afecta las pérdidas de una u otra manera, independientemente de lo personal que puede ser la experiencia de perder a quien amamos, a continuación se pueden señalar algunos factores que determinan el impacto de la pérdida:

1. *Cómo sucede la pérdida:* La cual refiere a que tipo de pérdida es la que ha sucedido y en esta medida se conocerá y valorará el impacto de haber perdido algo significativo. Estos tipos pueden ser: 1) pérdida esperada, 2) repentina, 3) natural, 4) incierta, 5) violenta.

2. *Qué relación existía con lo perdido:* Este aspecto permite valorar afectivamente, el tipo de vínculo o relación que se tenía con lo que se ha perdido, por ejemplo: **una relación afectiva**, positiva de la cual recibíamos seguridad, cuidados, compañía y cariño; o puede ser una relación de dependencia, al perder ese objeto amoroso, puede sentirse una incapacidad de poder seguir siendo autónomos, una sensación total de abandono; y finalmente una **relación ambivalente** en la cual existen sentimientos positivos como negativos, y puede sentirse cierta sorpresa al reconocer que existen ambos sentimientos en dicha relación.

3. *Otras experiencias y modelo familiar:* Este factor refiere a las pérdidas que pudo haber experimentado el individuo en su pasado, cómo la afrontó y elaboró en el pasado, además del modelo familiar que se ha tenido.

4. *Apoyo social:* El tener una pérdida afectiva, requiere algunos días para reponerse, por ello en algunos países, la ley laboral concede tres días de permiso para no laborar en caso de un fallecimiento de algún familiar, sin embargo; en cuanto a otras pérdidas como una ruptura de pareja, se esperaría por lo menos el apoyo de personas cercanas familiares

y/o amigos que se mantengan cerca del individuo afectado, ofreciendo ánimo, y un apoyo de amistad.

Así mismo, ante una pérdida afectiva significativa cada persona puede experimentar sentimientos, pensamientos, emociones, sensaciones y conductas similares, sin embargo, cada reacción es única y con un modo peculiar, cada sentimiento y emoción contendrán matices y cualidades propias e individuales. Por lo tanto, González, et al. 2010; ha definido algunas manifestaciones que pueden presentarse ante una pérdida afectiva, las cuales se mencionan a continuación:

- **Manifestaciones físicas:** Cansancio, falta de fuerza y energía, dolor en articulaciones, dolor muscular, temblores. Fatiga, dificultad para respirar, nudo en la garganta, sequedad en la boca, náuseas, vómito estomacal, etc.
- **Alivio:** Puede ser una sensación experimentada al principio de la separación, en algunos casos donde se considera que se ha estado sufriendo, y entonces se encuentra un alivio.
- **Irrealidad:** Una de las primeras reacciones al estar enterados de que estamos frente a una separación, la incredulidad de lo que está sucediendo.
- **Búsqueda desesperada:** El estar en un estado de dolor y sufrimiento puede acercarnos a realizar una búsqueda de lo que hemos perdido, sintiendo una necesidad excesiva de recuperar el ser amado.
- **Presencias:** Esta manifestación se presenta normalmente en un duelo por muerte, donde la persona doliente puede llegar a sentir la presencia de ese ser perdido. Sentir que lo acaricia, escuchar sonidos, percibir un aroma, etc.
- **Ira:** Tras una pérdida significativa podemos vivirlo como algo injusto, o inoportuno; y sentir rabia e ira es una reacción normal y totalmente humana. Pudiendo así culpar a un objeto externo de lo sucedido.
- **Culpa:** Toda pérdida significativa lleva consigo una dosis de culpa, la cual puede ser dirigida hacia el exterior o el interior de nosotros mismos. Y es necesario en algún momento deshacerse de ella, pues puede generar alguna autodestrucción.

- **Lágrimas:** Es una manifestación que se puede identificar como normal, ante cualquier pérdida. El llanto está totalmente aceptado durante los primeros días, posteriormente puede que disminuya su expresión incluso que se elimine.

- **Dolor:** Puede no ser una sensación grata o cómoda para quien lo está sintiendo. El individuo puede querer rechazarlo pero es una sensación/o emoción que estará presente en nuestro cuerpo, y es normal porque la pérdida evidentemente está afectando el organismo.

- **Tristeza:** Sentirse triste tras una pérdida es natural, sin embargo no es de las primeras manifestaciones que aparecen, puede que esta se haga presente en la medida de que se acepta lo perdido como un hecho irreversible.

- **Soledad:** Una pérdida puede generar un estado de soledad en el individuo, soledad física y emocional, y por toda la gama de sentimientos que se presentan quizás en algún momento se prefiere estar aislado del mundo.

- **Deseos de morir:** La soledad por la ausencia, día a día se hace irrevocable y desesperadamente a gritos puede expresarse estos deseos de querer morir.

- **Relatar la pérdida una y otra vez:** En ocasiones la persona puede necesitar contar como fue la historia de la pérdida una y otra vez, pareciera no tener un fin, pero esta idea es equivocada, pues tras narrar una y otra vez los hechos, la persona puede ir reconstruyendo y organizando los acontecimientos y con ello comprender que la pérdida quizás era determinante y ahora solo terminar de aceptarlo.

- **Sueños:** Es habitual soñar con la persona ausente, es variable el contenido y la frecuencia de esos sueños; puede ser gratificante pero cuando se despierta quizás tenga un efecto brusco al darse cuenta de la realidad.

- **Creencias anteriores a la pérdida:** A veces se tienen ideas o creencias específicas en cuanto a estilo de vida que se lleva antes de la pérdida, en ocasiones no sustentadas en hechos reales; sin embargo, cuando esta sucede algunas creencias pueden venirse abajo y es necesario poder manejarlas y reflexionar sobre dichas ideas.

- **Pérdidas añadidas:** Es también normal y común que tras la pérdida significativa de un ser amado, se añadan otras pérdidas tales como: amigos y/o familiares, aspectos sociales, proyecto de vida, etc.

Por otro lado, Worden (1997) menciona que debido a que la lista de comportamientos normales en un duelo es tan extensa y variada, estas conductas pueden describirse divididas en cuatro categorías generales: a) sentimientos, b) sensaciones físicas, c) cogniciones, y d) conductas. A continuación se describen que contiene cada categoría:

### **A) Sentimientos**

*Tristeza:* La tristeza es el sentimiento más común que se ha encontrado en las personas en duelo, este sentimiento no se manifiesta necesariamente a través de la conducta de llorar, pero sí lo hace así a menudo.

*Enfado:* El enfado se experimenta con mucha frecuencia después de una pérdida. Puede ser uno de los sentimientos más desconcertantes para el superviviente. El enfado proviene de dos fuentes: 1) de una sensación de frustración ante el hecho de que no había nada que se pudiera hacer para evitar la muerte, y 2) de una especie de experiencia regresiva que se produce después de la pérdida de alguien cercano.

*Culpa y autorreproche:* Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que ocurrió o algo que se descuidó alrededor del momento de la muerte. La mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.

*Ansiedad:* La ansiedad en el superviviente puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad a fuertes ataques de pánico y cuanto más intensa y persistente sea la ansiedad más sugiere una reacción de duelo patológica.

*Soledad:* La soledad es un sentimiento del que hablan con mucha frecuencia los supervivientes, particularmente los que han perdido al cónyuge y que solían tener una estrecha relación en el día a día.

*Fatiga:* A veces se puede experimentar como apatía o indiferencia. Este nivel tan alto de fatiga puede ser sorprendente y molesto para la persona que normalmente es muy activa.

*Impotencia:* Un factor que hace el acontecimiento de la muerte tan estresante es la sensación de impotencia que puede suscitar. Este correlato cercano a la ansiedad se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida.

*Shock:* El shock se produce muy a menudo en el caso de las muertes repentinas.

*Anhelo:* Es una respuesta normal a la pérdida. Cuando disminuye puede ser señal de que el duelo se está acabando.

*Alivio:* Muchas personas sienten alivio después de la muerte de un ser querido, sobre todo si ese ser sufrió una enfermedad larga o particularmente dolorosa.

*Insensibilidad:* Puede presentarse una ausencia de sentimientos. Después de una pérdida se sienten insensibles. De nuevo, esta insensibilidad se suele experimentar al principio del proceso de duelo, al tener conocimiento de la pérdida.

### **B) Sensaciones Físicas:**

1. Vacío en el estómago.
2. Opresión en el pecho.
3. Opresión en la garganta.
4. Hipersensibilidad al ruido.
5. Sensación de despersonalización: «Camino calle abajo y nada parece real, ni siquiera yo».
6. Falta de aire.
7. Debilidad muscular.
8. Falta de energía.
9. Sequedad de boca.

### **C) Cogniciones:**

Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un breve espacio de tiempo. Pero a veces, los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir una depresión o problemas de ansiedad.

*Incredulidad:* Éste suele ser el primer pensamiento que se tiene cuando se conoce una muerte, especialmente si la muerte es súbita.

*Confusión:* Muchas personas que sufren un duelo reciente dicen que su pensamiento es muy confuso, que parece que no pueden ordenar sus pensamientos, que tienen dificultad para concentrarse o que olvidan las cosas.

*Preocupación:* Se trata de una obsesión con pensamientos sobre el fallecido. A menudo incluyen pensamientos obsesivos sobre cómo recuperar a la persona perdida.

*Sentido de presencia:* Éste es el equivalente cognitivo de la experiencia de anhelo. La persona en duelo puede pensar que el fallecido aún está de alguna manera en la dimensión de espacio y tiempo de los vivos.

*Alucinaciones:* Tanto las alucinaciones visuales como las auditivas se incluyen en el espectro de conductas normales porque son una experiencia normal de las personas en duelo. Suelen ser experiencias ilusorias pasajeras, muchas veces se producen en las semanas siguientes a la pérdida, y generalmente no presagian una experiencia de duelo más difícil o complicado.

#### **D) Conductas:**

Existen una serie de conductas específicas que se asocian a los duelos normales. Pueden variar desde trastornos del sueño y del apetito a distracciones y aislamiento social. Las siguientes conductas se presentan normalmente después de una pérdida y generalmente cambian con el paso del tiempo.

*Trastornos del sueño:* No es extraño que las personas que están en las primeras fases de la pérdida experimenten trastornos del sueño. Éstos pueden incluir dificultad para dormir y despertar temprano por las mañanas. Los trastornos del sueño a veces requieren intervención médica pero en los duelos normales se corrigen solos.

*Trastornos alimentarios:* Los cambios en la alimentación son notorios, aunque se pueden manifestar comiendo demasiado o muy poco; comer poco es una conducta que se describe con más frecuencia. Los cambios significativos en el peso pueden provenir de cambios en los patrones alimentarios.



*Conducta distraída:* Las personas que han tenido una pérdida reciente se pueden encontrar a sí mismas actuando de manera distraída y haciendo cosas que al final les producen incomodidad o les hacen daño.

*Aislamiento social:* No es extraño que las personas que han sufrido una pérdida quieran aislarse del resto de la gente; esto es normalmente un fenómeno efímero y cambia con el paso del tiempo.

*Soñar con el fallecido:* Es muy normal tener sueños con la persona muerta, tantos sueños normales como sueños angustiosos o pesadillas.

*Evitar recordatorios del fallecido:* Algunas personas evitarán los lugares o cosas que les provocan sentimientos dolorosos.

*Suspirar:* Suspirar es una conducta que se observa con frecuencia entre las personas en duelo. Es un correlato cercano a la sensación física de falta de respiración.

*Llorar:* Ha habido interesantes especulaciones sobre el potencial valor curativo de las lágrimas. El estrés produce un desequilibrio químico en el cuerpo, y algunos investigadores creen que las lágrimas se llevan las sustancias tóxicas y ayudan a restablecer la homeostasis. Las lágrimas alivian el estrés emocional, pero cómo lo hacen es todavía una incógnita.

Ahora bien, el motivo por el cual se explican las características del duelo “normal”, y cada una de las reacciones, conductas y experiencias asociadas a la pérdida, es porque nos ayuda a discriminar si una persona se encuentra en un proceso de duelo, aunque no necesariamente muestre y experimente cada reacción.

Es pertinente, hacer nuevamente un énfasis en que el presente capítulo se pretende abordar como se lleva a cabo un proceso de duelo respecto a la pérdida de una persona amada, es decir, cuando en una pareja se suscita una ruptura amorosa. Por ello, el duelo se considera un proceso natural e inevitable que se produce ante la percepción de la pérdida definitiva de una persona querida (no necesariamente una muerte) con la que se comparten vínculos afectivos o bien ante la pérdida de dichos vínculos. El duelo, es una reacción emocional ante la pérdida e implica necesariamente dolor y sufrimiento, desencadenando una serie de manifestaciones personales, conductuales, sociales y cognitivas; como ya se ha

mencionado anteriormente. Supone una transformación en las relaciones de la persona con su entorno y con ella misma, y tiene como finalidad la reestructuración de éstas, un reajuste y readaptación de la persona (Castillo, Chaves y Tomé, 2001).

Así pues, en el duelo amoroso no hay un proceso común y específico las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas pueden variar, pero la forma de experimentarlas e interpretarlas es lo que hace al duelo un fenómeno con entidad propia. En el siguiente apartado se explicará el proceso con sus elementos que lo componen y como pueden ser experimentados por la persona doliente.

## V.II La pérdida afectiva: Manejo del duelo amoroso

Tras una pérdida significativa, se necesita un periodo de tiempo para recuperar un equilibrio en nosotros mismos y nuestra vida diaria. Es decir, “Aceptar” la separación o ruptura amorosa, tal como ha sido definido: “el duelo amoroso, es la reacción emocional que vive una persona ante el final de una relación sentimental que ha mantenido con otra persona, o hasta que se percibe que dicha relación ha terminado, e implica dolor y sufrimiento” (Castillo, Chaves y Tomé, et al. 2001). Tal como lo menciona Caruso, I. et al. 1969, cuando los amantes se separan, esto significa una parcial muerte propia, un desgarramiento psicológico, a veces más doloroso que la muerte real de la persona. Por lo tanto, en este proceso la persona repite una serie de rituales o busca lugares con un significado especial que evoca recuerdos y vivencias, tratando de revivir las experiencias o lo que ocurrió antes de la ruptura amorosa. Romper un vínculo afectivo, implica la aceptación final de un proyecto y la disolución de la propia identidad lo que además trae sensaciones de fracaso, baja autoestima y dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado.

Así pues, el proceso de duelo ha sido estudiado por diversos Psicólogos, retomado por gran cantidad de autores quienes principalmente enfatizan en una serie de etapas que el individuo afronta durante el proceso, por ejemplo: Luz Quintana (2007) en su artículo titulado “Cuando se lastima el corazón”, cita a Elizabeth Kubler- Ross (1975), quien

después de una entrevista a pacientes con enfermedades terminales, plantea cinco etapas que estos llegaban a experimentar: 1) Negación: mecanismo de defensa para aceptar la realidad de lo que sucede, incredulidad. 2) Ira: inconformidad con lo que sucede, es el miedo por lo que vendrá después. 3) Negociación: en nuestra mente a pedir ayuda para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación. 4) Depresión: es un enojo dirigido hacia dentro, incluye sentimientos de desamparo, impotencia, culpa, tristeza y soledad. 5) Aceptación final: como un fin cuando se ven las cosas con realismo, sin adherirse al pasado.

Por su parte otros autores mencionan las siguientes etapas: 1) Negación, 2) identificación con la muerte, 3) ambivalencia y culpa, 4) identificación con el muerto y 5) aceptación. Por ejemplo: Díaz (2012) define cuatro etapas: 1) Negación de la realidad, 2) Experimentamos, ira, enojo, culpa y frustración, 3) Se llega a un compromiso con uno mismo y con el mundo, las emociones y sentimientos anteriores van disminuyendo, 4) Finalmente, se acepta que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva. No ha sido necesario definir cada una de las etapas, pues hacen referencia a cuando el individuo afronta una pérdida significativa por “muerte”, lo cual no es de nuestro interés; además los sentimientos y emociones que se experimentan han sido ya descritos anteriormente.

Por otro lado, Bowlby (et al. 1958), como ya se mencionó en el capítulo anterior, es un autor que nos dice que los seres humanos establecemos vínculos emocionales muy intensos y creamos sentimientos de seguridad y pertenencia con aquellas personas a las que tenemos apego. Estos vínculos crean una representación mental de esa persona u objeto, es decir sentimos apego hacia la idea que nos hemos hecho de esa persona. Por lo tanto, él entiende el Duelo como el proceso por el que pretendemos recuperar ese apego, (vinculo tan intenso); siendo que no es necesario que la persona querida fallezca, sino que basta con perder el vinculo afectivo con esa persona o que cambie la percepción (significado) que se tiene de ella, hasta el punto que se considere que ha desaparecido (Castillo, Chaves y Tomé, et al. 2001). Así mismo, Bowlby (1980) postuló a partir del análisis de una serie de estudios empíricos relacionados con la pérdida de un cónyuge (persona, cosa, expectativa, estatus,

etc.) que el transcurso del duelo “normal” podía ser comprendido subdividiendo en cuatro fases diferenciadas, que no implican un verdadero desarrollo secuencial. Las fases son las siguientes:

**1) Fase de aturdimiento o de shock:** La primera reacción frente a la noticia de la pérdida suele ser de confusión, incredulidad, el deudo se siente aturdido, en estado de shock y tiene dificultad para comprender y aceptar lo ocurrido. Su duración es de algunas horas a días, alrededor de una semana, y puede estar interrumpida por explosiones de angustia, desasosiego y enojo. En esta etapa se puede decir que el duelo no ha comenzado.

**2) Fase de anhelo y búsqueda de la persona perdida (dura algunos meses y a veces años (duelos patológicos):** A las pocas horas o días la pérdida comienza a ser comprendida lo cual lleva a punzadas de intenso extrañar, nostalgia, espasmos de angustia, llanto, miedo, sensación de abandono, y desprotección, además un intenso deseo de unión con la persona amada. La persona puede sentirse temerosa, agitada, enojada, y dolida. Puede surgir cólera e ira por aquellos considerados responsables de la pérdida y también por las frustraciones que surgen durante esa búsqueda inútil.

**3. Fase de desorganización y desesperanza:** que implica una nueva definición de sí mismo y de la situación. Es una fase de remodelación de los modelos representacionales internos a fin de adaptarlos a los cambios que se han producido en la vida de la persona.

**4. Fase de mayor o menor grado de reorganización.**

Para que el duelo pueda tener un desarrollo favorable el individuo debe poder tolerar todas estas emociones tan dolorosas: el anhelo y la frustración, la angustia, la ansiedad, la tristeza producidas por la falta del ser querido y finalmente aceptar la irreversibilidad de ésta a nivel cognitivo y emocional. Las viejas pautas de conducta, especialmente las relacionadas con el ser perdido dejan de tener sentido. En la etapa de reorganización no se trata de romper totalmente el vínculo con la persona perdida y en el

caso de fallecimiento puede ser modificarlo de acuerdo a la realidad tomando en cuenta que si bien ya no está en el afuera, sí puede permanecer en la memoria, actuando como un compañero valioso a nivel de las representaciones mentales. El sujeto empieza a disponer de fuerzas para rearmar, reorganizar su vida de una manera diferente; Recupera la capacidad de disfrutar y sentir placer, puede hacer planes para el futuro, deja de sentir que su vida ya terminó, de no involucrarse en nuevas relaciones por el temor de volver a perderlas.

Aparentemente, no hay mayores diferencias pareciera ser que, cualquiera que fuera la clasificación el individuo tiene que enfrentar distintas etapas, no consecutivas ni determinantes durante el proceso de duelo, además de que la mayoría de los artículos y libros sobre Duelo, enfatizan en la pérdida total refiriéndose a la muerte, sin embargo, solo se pretende retomar este proceso en la ruptura amorosa, ya que se ha encontrado que pocos han estudiado como se da dicho proceso.

Las diferencias en cuanto a la experiencia de la pérdida, que radican entre un duelo por fallecimiento y un duelo amoroso han sido descritas por Castillo, Chaves y Tomé et al. 2001, mencionan lo siguiente: 1) El duelo por fallecimiento, la pérdida es definitiva sin embargo en el amoroso no hay nada absoluto; sólo de los vínculos que unían a la pareja, por ello se dice que la presencia del otro es crónica, ya que esta persona sigue en el mundo, posiblemente en un entorno cercano y accesible por lo que será necesario una reconstrucción de la relación. 2) La pérdida por fallecimiento es irreversible, es imposible restaurar la vida de esa persona o la relación; sin embargo en el duelo amoroso, aun cuando este se resuelva, siempre existirá la posibilidad aunque remota, de que la relación vuelva a entenderse como lo que fue antes de la ruptura. Y 3) Finalmente, en un duelo por fallecimiento la persona vive su propio duelo, de forma individual, a raíz de un evento muy concreto, y por su parte un duelo amoroso, son dos personas quienes experimentan el duelo aunque no desde la misma perspectiva; ya que cada una lo hace a un ritmo particular y sus razones varían, mientras que una pone fin a la historia de amor, la otra puede no comprender por completo dichas razones.

Por otro lado, estos autores mencionan que tras la separación existen sentimientos ambivalentes hacia la otra persona, por un lado aspectos negativos y por el otro negativos tales como: la hostilidad, rencor, culpa e incluso traición. Por ello es que existe una *representación positiva* de la otra persona forjada en durante la relación y otra *representación negativa*, producto de la separación y el dolor de la pérdida.

Por otro lado existen algunos modelos o estructuras que explican las etapas que una persona atraviesa tras una pérdida afectiva, en primer lugar: Castillo, Chaves y Tomé et al. 2001 describen un modelo basado en diferencias y particularidades del duelo amoroso, contemplando todas aquellas emociones negativas que acompañan la experiencia dolorosa.

El modelo se compone de las siguientes fases:

1. *Duelo anticipado*: Esta fase se da cuando la pareja aun no ha terminado la relación, aunque hay un final contemplado ya que los problemas han aumentado y evidentemente esto afecta y preocupa a los miembros de la pareja. Dos patrones emocionales que acompañan esta fase son el miedo (expresado como una angustia ante la posible pérdida de la persona que se ama) y la apatía (ausencia de emocionalidad) siendo indiferente ante cualquier aspecto relacionado con la relación.

2. *Fase de bloqueo*: Ese choque se produce con la verdad, la pareja que un día se mantenía unida, aunque en soledad finalmente han decidido poner fin a la relación (al menos un miembro de la pareja). La persona sabe que todo ha terminado pero es incapaz de darse cuenta de todo lo que realmente supone, acompañado de una reacción emocional de tristeza y dolor, es aún capaz de continuar con su rutina, (volver al trabajo, a la escuela, etc) cumplir con las responsabilidades que tiene asignadas. Incluso puede realizar actividades que llevaba a cabo con su pareja, pero ahora en soledad.

3. *Fase de rechazo*: En este periodo ya han pasado algunos días, desde que la relación terminó y el dolor que deja la pérdida es aún más grande. Es el primer momento del duelo en que la persona es plenamente consciente de que la relación llegó a su fin. En términos psicológicos se puede decir que la ruptura ha supuesto la obstrucción del cumplimiento de expectativas, un cambio drástico en la dinámica relacional entre las dos personas, los recursos actuales de los que dispone la persona no se muestran útiles para resolver los obstáculos presentes, existen sentimientos de aversión en cuanto a la situación.

La ira aparece, como un mecanismo de defensa cuyo fin es orientar toda la energía de la que dispone el cuerpo para erradicar el problema.

4. *La desesperanza:* Después de algunas semanas, contra el mundo y el dolor tan profundo en el pecho, de la desagradable situación que se ha experimentado el cuerpo y la mente dicen: *basta*. Se pone fin a los esfuerzos que no ha traído lo que se esperaba (volver al estado de felicidad, seguridad y plenitud), la situación ha podido con la persona y ahora no hay fuerzas para actuar, momento de un retraimiento y resignada derrota, se ha perdido la esperanza de reconciliación o volver a empezar. La tristeza, es la emoción que predomina ésta fase. Otra consecuencia es la disminución de autoestima, es decir, la pérdida de valoración de sí mismo; es normal pensar así debido a los sentimientos de fracaso ante algo que había sido tan valioso para la persona. Así mismo, las ideas irracionales son comunes, cogniciones negativas, no racionales, rígidas y perjudiciales, basadas en suposiciones que no pueden ser demostradas.

5. *La fase de resolución:* Aunque cueste trabajo creerlo en esta etapa, es donde aparece por primera vez, después de la ruptura amorosa; una emoción de alegría, se retoman proyectos, la persona comienza a salir nuevamente con amigos y construir nuevas amistades. Por fin, se plantea el presente como algo positivo e incluso el futuro estableciendo metas, sueños, con una disposición y voluntad de poder alcanzarlos. El proceso conduce a que la persona después de tantas emociones, reajuste sus relaciones consigo misma y los demás. Reconstruyendo su identidad, aceptándose a sí misma. Redefiniendo de la experiencia de la pérdida dejándolo en el pasado y como un aprendizaje, etc, en general reajustando su vida con el medio exterior.

Es posible que una persona si llegue a esta etapa sin pasar por todas la anteriores, ya sea por los recursos que la persona tiene o quizás el inicio de una relación, y hasta una posible reconciliación. El final de esta etapa incluye que la persona genere nuevos miedos, e inseguridades tal vez a nuevas relaciones, a ser rechazado etc, pero es finalmente un miedo inherente que nos pertenece por que todos somos seres humanos.

6. *Duelo latente:* Es más un componente que se añade a la personalidad del individuo tras el aprendizaje resultante del duelo y le acompaña durante toda su vida. Es poder mirar al pasado desde un afecto sereno, quizás haya aspectos no superados del todo o

no comprendidos de esa experiencia dolorosa de haber perdido un objeto de amor, sin embargo, la persona referirá que la ruptura ha sido superada, porque así lo está experimentando en su presente.

Así pues, el proceso de una ruptura será más o menos doloroso según los motivos de separación, pues si ambos miembros deciden terminar la relación quizás sea menos doloroso que cuando sólo es uno de ellos. Tal como lo menciona Centeno (2013), “cuando el sentimiento que fluye es el desamor, igualmente se inicia un proceso de duelo por la pérdida de aquello que se sentía antes y que ahora ha desaparecido”.

De manera general, la elaboración del duelo de una pérdida, es un proceso largo o lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona; tiende a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

El manejo del duelo es aceptar la pérdida como una realidad, así cuando las personas llegan a la aceptación desarrollan una nueva opción en donde se encuentra un significado que las conecta con todas las capacidades y recursos que posee, encuentran un nuevo sentido en sus vidas y continúan realizando sus proyectos y rutina aunque con algunos cambios donde se toma en cuenta la pérdida.

Es importante, diferenciar cuando los duelos son “normales” o “patológicos”, ya que la persona puede encontrarse sumamente afectada pero ello no implica que permanezca en ese estado emocional durante un tiempo prolongado. Por ejemplo: Freud (1917), en su escrito sobre “Duelo y Melancolía”, va a referir que el duelo, será un proceso un estado de reacción ante la pérdida de una persona amada, en dicho proceso abundará la tristeza, y será dolorosa esa pérdida; mientras que en la melancolía el individuo experimentará un estado anímico, donde anule el interés por el mundo exterior, perderá la capacidad de amar y superar la dicha pérdida se considera prácticamente imposible, en otros escritos es común referirse al duelo patológico, lo que Freud llama melancolía. En otras palabras, desde el punto de vista de este Psicoanalista, el duelo, será superado y con ello el individuo recupera



su ritmo de vida normal y se vuelve libre sin embargo, cuando se habla de melancolía, la persona se reprocha, no tolera la pérdida y dejar ir a esa persona amada se vuelve inconcebible.

Por su parte, Bowlby (1980) describe 2 tipos de duelo patológico: El duelo crónico y la ausencia de duelo, ambas variantes tienen aspectos en común y puede producirse una oscilación entre una y otra. Una tercera posibilidad menos frecuente es el desencadenamiento de un episodio maniaco. En ambos casos existe la creencia que la pérdida es reversible y el desarrollo del proceso de duelo por ende es incompleto y el individuo no logra alcanzar la fase de reorganización de su vida, se queda en la segunda o en la tercera fase del duelo, u oscilando entre ambas.

Todo individuo que se enfrenta a una ruptura amorosa inevitablemente supone que tiene que vivir un proceso de duelo, sin embargo, cuando este se evita o se lleva a cabo a medias, un duelo no resuelto representará una situación inconclusa y además una necesidad no satisfecha, por ello cuando se enfrenta otro duelo, reviven algunos duelos pasados, por lo cual se tendrían que vivir con toda intensidad y darles el espacio suficiente para una resolución definitiva.

### V.III El objetivo final del Duelo: La Aceptación

Un duelo estará en íntima relación con la “-aceptación”- y la capacidad de despedirse (dejarle ir); por ello la importancia de que se viva, se experimente y si es posible no se evite el dolor, la tristeza, culpa, ira, etc. Todos los sentimientos que allí pueden estar implicados.

Aceptar no es lo mismo que resignarse. La resignación va acompañada de una actitud derrotista y pasiva, como si no pudiéramos hacer nada más que llevar sobre nuestra espalda la pesada carga del dolor. Y la aceptación es una interpretación personal, la cual tiene que ver con tomar la realidad tal cual ha sido y tal cual es el momento presente; reconocer lo que ha sucedido, cómo nos afecta y cómo podemos seguir construyendo

nuestra existencia sobre la realidad que ahora tenemos (González, et al. 2010). El duelo, es entonces una reacción emocional y en su comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando el vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, su intensidad varia es proporcional en cuanto a la duración y significado de la pérdida.

La ruptura de una relación conlleva inevitablemente un proceso de duelo, la separación en sí misma podría no ser lo que devaste al individuo que ha perdido su objeto de amor, sino el proceso de asimilar que ya no podrá estar con esa persona amada, además de día a día vivir con los recuerdos, por ello, el proceso es un hecho que tendrá que ser experimentado, aunque la persona elije en que intensidad lo vive, en qué momento e incluso quizás el tiempo que ha de durar, no es una decisión específica, simplemente será vivido en la medida que se vayan presentando los sentimientos de tristeza, enojo, culpa, etc. Cuando sucede la pérdida significativa la persona en su afán por evadir el dolor de la ausencia y ser aceptado socialmente en el reconocimiento de “solidez”, buscará retomar su cotidianidad lo más pronto posible.

Aceptar la realidad no indica que nos guste o no lo sucedido, significa dejar que pase el tiempo y dejar de pelear con la realidad que no es como yo quisiera. El proceso de duelo tiene una finalidad o un objetivo y su elaboración permitirá: 1) elaborar y restituir la pérdida en un tiempo razonable de una manera adaptativa, 2) Aceptar la realidad de la pérdida, un paso difícil y doloroso, 3) expresar los sentimientos de pena y dolor emocional, identificar y comprenderlos, 4) aceptar la pena y el dolor emocional, encaminándolos adecuadamente, 5) Facilitar la adaptación de la nueva realidad, 6) promover la utilización de la energía afectiva y emotiva en nuevos proyectos, relaciones y objetivos significativos (Centeno, et al. 2013). De esta manera, el individuo que atraviesa por esta experiencia, posterior a su duelo puede hablar de su historia, como parte de sí mismo, referirlas como pérdidas significativas pero sin dolor, con naturalidad y tranquilidad tras haber perdido a una persona amada; así establecer nuevas metas y proyectos continuando con su vida, asumiendo que se ha elaborado un proceso de duelo saludablemente. Finalmente a manera de síntesis en el tema del duelo, Báyes (2006 en Sánchez, R. y Retana, B. 2013) indica que

los componentes del duelo son tres: 1) una reacción universal ante la pérdida, en el sentido que constituye una faceta que aparece en todas las culturas, aún cuando sus manifestaciones puedan ser muy diferentes, 2) produce sufrimiento, el cual puede encontrarse asociado, tanto a comportamientos activos de malestar como a comportamientos pasivos tipo depresivo, 3) puede afectar negativamente a la salud de la persona que lo experimenta.

Como ya se ha mencionado, posterior a un duelo se necesita la reconstrucción de uno mismo; recuperar la imagen positiva de nosotros mismos, describiendo las capacidades que sí tenemos, la fortaleza, la superación, las virtudes personales, las relaciones positivas con otras personas. Teniendo presente que normalmente las pérdidas suceden por que así tienen que suceder, no porque nosotros hicimos algo mal; aunque la separación se viva como un fracaso, un amor malogrado, y una muerte parcial ambos miembros de la pareja afrontarán el proceso de duelo desde su propia experiencia.

Después de una pérdida, definitivamente no volveremos a ser los mismos, sin embargo tras el aprendizaje y reconstrucción de nuestra identidad acomodaremos nuestra nueva realidad y estilo de vida, aceptando la pérdida, colocando al ausente en algún lugar de lo perdido.

Actualmente, muchas personas se encuentran involucradas en relaciones amorosas, inadecuadas y no saben qué hacer al respecto, el miedo a la pérdida, a la soledad y/o abandono contaminan el vínculo amoroso y lo vuelven vulnerable y enfermizo.

Sin embargo, debemos recordar que somos seres totalmente individuales, auténticos y únicos. Si bien, durante nuestra vida estamos rodeados de personas que nos acompañan temporalmente de acuerdo a la etapa en que estemos viviendo, la realidad es que la soledad es nuestra misma naturaleza, pero no tenemos conciencia de ella, porque desde pequeños nos han enseñado que para sentirnos bien no podemos estar solos, sino acompañados de alguien o de algo, (Jaramillo, 2009). Así pues, al sentir miedo a la soledad, nos involucra en relaciones afectivas, por pasar el tiempo y no sentirnos solos. Equivocadamente creemos

que estar solos es encontrarse aislados del mundo, sin querer comprender que la soledad proviene de tu silencio interior, de la libertad personal, que brinza paz, armonía y felicidad.

Ahora bien, se trata de ¿vivir con una separación?, mi respuesta es sí; en la medida que aprendes a –desapegarte- y vivir un amor verdadero sin perder la individualidad; conforme crecemos aprendemos diversas formas de relacionarnos con las personas que nos rodean, y creando vínculos afectivos con las diferentes formas de amor, considerando que en alguna etapa logramos establecer una relación amorosa con alguien, logrando que se dé un amor verdadero, por el contrario si esto no sucede, no quiere decir que seamos incapaces de lograr amar y enamorarse de alguien sin apegos, miedos y posibilidad de una dependencia, sino, que tal vez no hemos aprendido a hacerlo, y no tenemos a alguien que nos guíe y nos ayude a ir soltando cada uno de los miedos, y nos anime a aventurarnos primero a conocernos y aceptarnos a sí mismos; y posteriormente como relacionarnos afectivamente con una persona que deseamos sea nuestra pareja. Cabe mencionar que como lo plantea Igor Caruso (1969), quizás no se pueda vivir con la separación, sino en la medida en que logra sustituir dicha separación con una nueva presencia, entrando en juego el trabajo del duelo bien realizado.

La separación de una pareja sin duda, es una experiencia que ocasiona en el individuo sufrimiento, estrés y dolor; pero principalmente iniciar el proceso de duelo es lo más importante, reconocer que es lo que duele, dejar sentirlo aunque sea incómodo y quiera evitarse lo mejor será vivenciar esa gama de emociones y sentimientos. Reconocer y comprender lo que te está sucediendo es la mejor manera de ir hacia el camino de la aceptación. Pues el proceso de duelo no significa olvidar al ausente, no significa seguir adelante sin mirar atrás, por el contrario intentar agradecer por haberle tenido en nuestras vidas reconociendo lo positivo que vivimos y recibimos de él o ella. Construyendo una nueva vida, a partir de dicha experiencia que hemos de integrar y aprender en nuestra existencia; pues la pérdida siempre deja inevitablemente una huella en nuestra historia de vida, la cual es como una cicatriz, curada, sanada y cerrada la cual podremos contemplar serenamente sin recordarla con dolor y tristeza. Teniendo en cuenta que, enamorarse puede

ser fácil, permanecer enamorado es un quizás un desafío, dejar ir es sumamente difícil; pero, seguir adelante puede ser un triunfo.

## CONCLUSIONES

A manera de conclusión, de acuerdo a la revisión teórica acerca de los temas que competen a los procesos de amor y desamor, así como el proceso de duelo tras una ruptura amorosa; se puede mencionar de manera general, que los autores citados en el presente trabajo han realizado estudios, otros se han dedicado a investigación y algunos más proponen sus argumentos sabiendo que estos pueden ser cuestionados o debatidos por aquellos profesionales interesados en el tema; con los planteamientos expuestos y las explicaciones se pretende que el lector tenga a su alcance información relevante y clara, de ayuda para el interés que este tenga. Siendo así, tras un análisis profundo se puede decir que, los objetivos han sido cumplidos pues se ha logrado comprender desde una perspectiva psicológica el fenómeno del amor y desamor con todos los factores y aspectos que en ellos se ven implicados, y en la vinculación de una pareja; difícil tarea debido a que ambos son procesos complejos por los cuales atravesamos los seres humanos sin excepción alguna durante nuestra vida amorosa.

Primeramente, cabe mencionar que el objetivo principal fue lograr explicar y comprender el proceso de duelo por el cual atraviesa una persona tras una ruptura amorosa, sin embargo resultó necesario retomar todo lo relacionado con el amor, enamoramiento, constitución de la pareja, desamor etc. Por lo anterior, tras analizar lo relacionado con el amor, sabemos que este es un sentimiento no aislado, pues está basado en el deseo y la necesidad de amar y ser amado, tal como se logró una definición propia, quedando de la siguiente manera: *“Un estado emocional/afectivo, caracterizado por el deseo de permanecer en unión con una persona (usualmente del sexo opuesto), ambas unidas en una convivencia diaria, con el compromiso de sostener el lazo amoroso por un tiempo prolongado”*. Por lo tanto, el amor entre dos personas supone un efecto positivo en ellas y un estilo de vida agradable, aunque creando un vínculo se corre el riesgo de romperse en cualquier momento. Sin embargo, se reconoce que amar ya no sólo implica ese estado emocional, también requiere ciertas actitudes hacia la persona amada, es un dar y recibir, cuidando de uno mismo y del otro.

Pero, ¿Qué hay más allá del amor?, algunos autores mencionan las distintas formas de concebir las relaciones amorosas sin embargo, la más citada e importante de destacar en este momento es la del autor: Sternberg (1986) quien establece tres bases fundamentales del amor: *intimidad*(sentimiento de cercanía y pensamientos más íntimos), *pasión*(atracción física e interacción emocional) y *compromiso* (decisión de amar a alguien en un inicio y mantener posteriormente una relación que se está desarrollando). Comprendiendo que las actitudes de dos individuos puede llevarlos al amor consumado (o verdadero) cumpliendo estas bases o bien si sólo se combinan algunas de ellas obteniendo un tipo de amor aunque, no el que todas las personas desearían para sentirse satisfechos.

Por otro lado, respondiendo a la interrogante se puede mencionar que amar suele ser algo que con el tiempo tenemos que reaprender, es decir, cuando un individuo se enfrenta a varias relaciones amorosas y están suelen ser fallidas, por las razones que sean; esta persona tendrá como consecuencia una actitud negativa, ya que probablemente ha sido lastimada y encontrándose en un estado vulnerable le será difícil concebir que pueda volver a “enamorarse”. Sin embargo, lo que muchos desconocen es que la capacidad de amar es algo que el ser humano posee por naturaleza; sentimiento que si se trata de ser aprendido podemos remontarnos a la infancia en la cual según algunos autores refieren que la primera forma de amar es cuando nacemos, en la relación con la madre quien nos cuida y protege, manifestamos los primeros sentimientos de cariño y agradecimiento. Tal como es argumentado desde la teoría del Apego.

Ahora bien, el sentimiento o estado de amor ha sido diferenciado del enamoramiento, pues este último se ha comprendido específicamente como un “*proceso*” por el cual atraviesan inevitablemente cada pareja amorosa. Este proceso, se encuentra caracterizado por la atracción física, sin embargo suelen acompañarlos aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Desde una perspectiva psicoanalítica, dentro de este proceso se incluye una idealización, una sobrevaloración del ser amado, de hecho lo negativo puede ocultarse en algún momento como algo positivo; el “otro” es sinónimo de belleza y perfección, dentro de esa idealización todo es bueno. Sin embargo, se desconoce que tras realizar esta idealización con el otro, el individuo enamorado empobrece a su YO

depositando sus cualidades, colocándolo en una posición de gran vulnerabilidad, al no ser nada sin su amado. Este aspecto ha de tomar cierta importancia cuando la relación ha fracasado y surge la ruptura amorosa, pues el individuo enfrentará esa pérdida de la persona amada pero, dentro de este proceso teniendo que reconocer que probablemente idealizó demasiado a su pareja. Suele ser un acontecimiento que se presenta cuando una relación amorosa no supera la etapa de enamoramiento; pues si bien es un proceso con el cual inicia una relación, es finalmente sólo una fase que posteriormente ha de ser terminada consolidando a la pareja y dándose entre los miembros un amor verdadero o consumado; de lo contrario es probable que surja una separación. Este proceso supone el conocimiento entre las personas que conforman la pareja, explorando lo que pueden ser uno con el otro, creando un compromiso que con el tiempo sea mayor y fortaleciendo el vínculo amoroso. Así pues, este proceso no mantiene al individuo en un estado pasivo con la pareja al contrario éste permanece en un estado exaltado de emociones, su metabolismo se acelera y la intensidad de sus sentimientos hacia el ser amado, lo mantiene activo.

Cabe mencionar que sumado a este proceso de enamoramiento, se encuentra el deseo sexual, el cual mueve a todo individuo y se encuentra presente en toda relación amorosa. Así pues, el cariño o amor, el deseo implicando una necesidad y el aspecto sexual, además de una convivencia con el ser amado; traerán consigo en un inicio la constitución y en otro momento la consolidación de ambos miembros como pareja.

Desde la perspectiva psicológica, una pareja implica la unión de dos personas valiéndose de la reciprocidad, con capacidad de construir con el tiempo una relación profunda, permitiéndose conservar la integridad y la individualidad propia. Y aunque la mayoría de las parejas llegan a contemplar estos aspectos en muchas ocasiones se olvidan de ellos, y la relación comienza a fallar, a fracturarse por distintas razones que han de ocasionar una ruptura amorosa. Sin embargo, hablar de pareja ha llevado a un análisis de la formación del vínculo amoroso, pues el ser humano, es un ser en relación; la relación que existe se expresa en todas sus dimensiones y componentes, desde las más espirituales como el amor, la libertad, la justicia la búsqueda de la verdad, pasando por las psicológicas que son los afectos, las emociones, hasta las expresiones más corporales como un beso, una



mirada, una caricia (Loyola, 2007). Por lo tanto, hablar de relaciones, específicamente la de una pareja amorosa, implica focalizar aspectos psicológicos tales como los sentimientos y emociones que se encuentran en ambos miembros de dicha pareja.

Con lo anterior, se comprende que la creación de un vínculo amoroso implica la unión de dos individuos, impulsados por la atracción física, y el deseo de amar y ser amados; pero bien esta unión no es una cuestión de suerte o azar como muchos pueden pensarlo, sino es también una fase o etapa de dentro del amplio tema de las relaciones amorosas, se trata de un “*proceso de elección*” de ese –alguien- que queremos o deseamos que permanezca a nuestro lado para compartir nuestra vida en todos los aspectos. Dentro de la elección de la pareja, existen varias propuestas de cómo elegimos a ese ser amado, sin embargo se concluye que la mayoría de los autores enfatizan principalmente en aquello relacionado con la idealización; se elige en base a esas cualidades que puede tener la persona, aunque la versión psicoanalítica resalta la importancia de la elección de la pareja la cual es influenciada por el modelo de las figuras parentales y la relación que se tuvo con ellas en la infancia. Así mismo, en algunos postulados de S. Freud, donde plantea aspectos referidos al narcisismo que todo individuo posee en algún momento, señalando que en relación con la vida amorosa del ser humano, el individuo va a tener su elección de objeto, de acuerdo a lo que es él mismo y la mujer que lo crío. Según el tipo narcisista, como ya se analizó se refiere a la elección de acuerdo a:

- a) A lo que uno mismo es (a sí mismo)
- b) A lo que uno mismo fue
- c) A lo que uno querría ser
- d) A la persona que fue una parte del sí mismo propio

Así pues, queda al descubierto que elegir a una persona para amarla y ser amados, no sucede aislado de lo que uno es y ahora nos constituye como seres humanos capaces de dar amor; además continuando con un planteamiento desde la perspectiva del psicoanálisis, se puede mencionar que, se ama siguiendo el tipo de elección narcisista del objeto, lo que uno fue y ha perdido, o lo que posee los méritos de lo que uno tiene; es decir se ama aquello que posee los méritos que le hacen falta al yo, para alcanzar el ideal. Y por otro

lado, no dejando fuera algunos aspectos socio-culturales que también suelen incluir dentro de dicha elección, sin embargo psicológicamente existen aspectos que tuvieron que ser analizados detenidamente, los cuales se identifican que influyen mayormente dentro de las relaciones de pareja.

Por otro lado, resulta interesante mencionar que el camino recorrido por una pareja desde su elección y el proceso de enamoramiento hasta llegar a un punto donde se consolidan como pareja, se estaría hablando también de la calidad y duración, que con el tiempo se consigue, a través de la convivencia diaria y el conocimiento mutuo. La relación de pareja evoluciona, se encuentra en constante cambio por los intereses y expectativas que cada miembro pueda tener, haciendo un énfasis en el “*compromiso*”, el cual en ocasiones no suele tener tanta importancia en alguno de los miembros de la pareja, sin embargo es un aspecto a consecuencia del amor que se tienen los amantes, la presencia de dicho compromiso, no es para sustentar el amor, sino para perpetuar la funcionalidad de la relación; aunque con ello implique sepultar el sentimiento de romance y la pasión. Es una decisión de formar una relación sólida, probablemente con un deseo de en algún momento conformar una familia. En términos de emociones y sentimientos se ha definido como: amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño, agrado, lo cual crea un ambiente en la pareja de ternura y respeto. Es también, el vínculo psicológico que se mantiene con una pareja y el cual es proporcional a la probabilidad que una relación perdure/permanezca. Sin embargo, el tiempo que dure no es algo que se tenga totalmente controlado, sólo se podría establecer en función de la dinámica de cada pareja.

Algunos teóricos de la Psicología del amor, mencionan que actualmente la pareja mexicana es mostrada con una identidad difusa, polarizada, fragmentada por diferentes tendencias que buscan un equilibrio: parejas con nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en las modalidades de crianza de los hijos, parejas donde la mujer que trabaja es el sostén emocional y material, parejas que viven separadas y mantienen su relación. La pareja eternamente joven, sin hijos, narcisista, preocupada por su belleza externa, prototipo de la cultura anglosajona de los últimos decenios, compete y choca con el ideal de la pareja tradicional y mexicana, fincada en tener hijos y formar una

familia nuclear. De ahí que hoy en día existan distintos tipos de pareja, los cuales también han sido parte del análisis del presente trabajo.

Por ello, probablemente las nuevas formas de relacionarse propician que las parejas tengan relaciones cortas, o de larga duración pero vínculos que se encuentran rotos por distintas problemáticas, tales como: cotidianidad, y costumbre, celos, infidelidad, problemas de comunicación, expectativas sobre la relación de pareja, temas que ha sido abordados en el presente trabajo.

Con lo anterior, se toca el tema del desamor, el cual no sólo podría derivarse de dichas problemáticas, sino de aspectos relacionados con ambos miembros de la pareja, tales como el desinterés o la falta de deseo de intimar como esa persona que se ama. Suena lógico que así como la relación conlleva un proceso de enamorarse, en algún momento exista también el desamor; producto de una desilusión por el otro, de las expectativas no cumplidas respecto a la relación, etc. El desamor puede ser una experiencia dolorosa para el individuo que lo enfrenta, debido a que éste puede traer consigo la separación. Se ha dicho que aceptar el amor, es aceptar la posibilidad de pérdida, y atreverse a pesar de ello.

Así pues entramos al punto clave de este análisis acerca de la vida amorosa; la separación de la pareja como un proceso, si bien algunas revisiones teóricas aportaron argumentos y posturas respecto a esta temática, ha quedado claro que en éste ámbito la investigación sigue siendo un poco limitada. Por ello, hablar de separación ha sido una tarea difícil sin embargo, se reconoce que existe un aporte suficiente para lograr las presentes conclusiones.

La separación de la pareja, ha quedado claro que puede presentarse por varios motivos, si bien el desamor no se presenta en ambos miembros de la pareja, es sólo uno de ellos quien también decidirá continuar o terminar la relación. Se puede decir que, cuando fallan las ganas de compartir, de experimentar, de hacer cosas juntos, de construir, de acercarse en la unión, deshacer el amor, de hablar sobre las cosas de dos, de hacer proyectos juntos, divertirse y reír, de emprender y ayudar al otro, cuidarle y protegerle, es cuando

hallegado el desamor y muy probablemente consigo una separación. No hay proceso específico el cual se deba seguir, pues cada individuo experimentará el desamor y la pérdida de una manera única de acuerdo a su historia de vida. Con ello, el individuo se enfrentará a un proceso de “DUELO”, el cual tendrá como finalidad la aceptación de la pérdida en la medida que reconstruye su vida, teniendo presente la ausencia del ser amado.

Tras una pérdida significativa el individuo, se encontrará en un estado psicológico ambivalente en relación al otro, respecto a sus sentimientos, un “*amor- odio*”, una serie de emociones: tristeza, el enojo, la culpa, la alegría, etc., así mismo una catástrofe de su YO, afectando su individualidad y lo que ahora es sin esa persona amada. Así pues, el dolor producido por la separación, será un dolor narcisista; sin embargo con todo esto también la persona tendrá la necesidad de crear ciertos mecanismos de defensa, como la agresividad, la indiferencia, la negación, el asilamiento, etc. Lo cuales lo ayudarán a mantenerse y comenzar a resignificarse como un –individuo-.

Por lo tanto, los sentimientos y procesos psíquicos a los que se enfrenta el individuo con la separación o ruptura de una relación; de momento parecieran no poder ser soportados, los factores que pueden intervenir en que tan intenso o doloroso sea el proceso de separación, podrían ser: la duración de la relación, los motivos de separación, y que dinámica se había estado llevando a cabo dentro de la relación.

Cuando se pierde a la pareja, se pierde el sentido de la vida, mientras más significativo sea lo perdido más duele, pero ello no implica dejarse morir, si bien ya hay una muerte emocional-afectiva, físicamente seguimos vivos. Recuperarse de esa pérdida aceptando la ausencia del ser amado será trabajo de un Duelo Amoroso.

Como ya se ha mencionado, el ser humano tiene la necesidad de crear vínculos pero con ello debe tener muy claro que al amar, y disfrutar a las personas con las que establece relaciones afectivas, implica también arriesgarse al sufrimiento de perderlos.

El Apego que uno crea desde la infancia retoma su importancia también al relacionarse con una pareja en la vida adulta, sus estilos pueden influir ya no sólo en el proceso de la relación amorosa con una pareja, sino también cuando dicha relación llega a un momento de separación o ruptura, pues el individuo tendrá que enfrentar la pérdida del ser amado, rompiéndose el vínculo afectivo y además superar el apego que se tenía con la pareja. El apego es definido como una vinculación afectiva, intensa, duradera, que se desarrolla y consolida entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza ya que esto proporciona seguridad, consuelo, confianza y protección.

Finalmente una ruptura no significa sólo el desprenderse de la figura de apego, o de romper una convivencia. Una ruptura sentimental/ amorosa, supone alteraciones en la vida personal, económica, social, familiar etc. Y continuar con la vida supone un proceso de adaptación, un duelo, donde la persona tiene que aprender a vivir con la pérdida de la pareja, y con los cambios que esa ruptura supone.

El duelo amoroso, ha sido estudiado minuciosamente dentro del presente trabajo, debido a que la mayoría de los que estudian el tema del Duelo, lo enfocan principalmente la muerte de un ser querido. Sin embargo, se ha logrado explicar y comprender lo que implica un duelo amoroso por la ruptura de una pareja. Principalmente, se identifica que existen ciertas diferencias pues el individuo puede seguir vinculado con su ex – pareja aún cuando se encuentren separados; además se mantiene una esperanza de posibilidad de reconciliación, y el duelo que se experimentan es en ambos individuos, por el contrario que en un duelo por muerte será sólo una persona quien experimente dicho proceso. Por lo tanto, “el duelo amoroso, es la reacción emocional que vive una persona ante el final de una relación sentimental que ha mantenido con otra persona, o hasta que se percibe que dicha relación ha terminado, e implica dolor y sufrimiento” (Castillo, Chaves y Tomé, 2001).

En el duelo amoroso, no hay un proceso común y específico las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas pueden variar, pero la forma de experimentarlas e interpretarlas es lo que hace al duelo un fenómeno con entidad propia.

A partir, del modelo propuesto por Castillo, Chaves y Tomé (2001), se ha comprendido mejor el proceso de duelo amoroso, el cual se caracteriza por hacer referencia desde el momento en que la pareja empieza a tener conflicto para relacionarse, además una de las fases muy reconocida como la “negación” de los hechos, del acontecimiento sucedido, sin embargo, se ha de llegar a una aceptación, resolviendo conflictos emocionales, y logrando que la persona reconstruya su vida, posterior a esa pérdida significativa. Como en todo proceso de duelo, la etapas no serán consecutivas, el individuo puede estar constante en una u otra, y el tiempo sin duda es invariable, aunque puede durar de 6 meses a un año; posteriormente se ha de considerar si es un duelo normal, o bien conocido como patológico el cual requiere aun más atención especializada.

De manera general, el duelo será un proceso doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona; tiende a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad. Así pues, el individuo que atraviesa por esta experiencia una vez concluido el proceso de duelo, es mucho más probable que pueda hablar de su historia, refiriendo las pérdidas significativas sin dolor, con naturalidad, construyendo nuevos proyectos y continuando con su vida. Además, como ya se ha mencionado después de una pérdida, definitivamente no volveremos a ser los mismos, sin embargo tras el aprendizaje y reconstrucción de nuestra identidad acomodaremos nuestra nueva realidad y estilo de vida, aceptando la pérdida, colocando al ausente en algún lugar de lo perdido. Una vez que se reconoce y comprende lo que te está sucediendo es la mejor manera de ir hacia el camino de la aceptación, todo ello mediado por el “tiempo”, quien por sí sólo no logra el cambio y la sanación; pero si considerado un factor importante en el transcurso de nuestra historia y las experiencias vividas, donde incluimos las pérdidas de seres que amamos.

## BIBLIOGRAFIA

- Barrera J. (2014). *Infidelidad y tratamiento psicológico*. [atencionpsicologica-mx.com/-/Articulos/infidelidad\\_mal.html](http://atencionpsicologica-mx.com/-/Articulos/infidelidad_mal.html)
- Bowlby, J. (1985). *La separación afectiva*. Barcelona: Ed. Paidós
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Argentina. Ed. Morata. Pág. 208.
- Bowlby, J. (1993). *El apego y la pérdida, tristeza y depresión*. Buenos Aires, Barcelona. Ed. Paidós.
- Brenlla, M., Brizzio, A., y Carreras, A. (2004). *Actitudes hacia el amor y el apego*. Psicología, Cultura y Sociedad, Psicodebate, Facultad de Psicología. Buenos Aires.
- Caceres, C., Manhey, C., y Vidal, C. (2009). *Separación, pérdida y duelo en la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio*. De familias y terapias, 27, pp.41-60.
- Canto, J., García, P. y Gómez, L. (2009). *Celos y emociones: factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad*. Athenea Digital. Universidad de Málaga, (15), pp. 34-55.
- Caruso, I. (1969). *La separación de los amantes*. México, Ed. Siglo XXI.
- Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. (2011). *La ruptura sentimental: Del amor al duelo*. Alcalá la real. Ed. Formación Alcalá.
- Castro, M. (2008). *Tanatología la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. México, Ed. Trillas.
- Centeno, C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas: Aprendiendo a vivir con el ausente*. San Luis Potosí. Ed. Formación Alcalá.

Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). *Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía)*. En F. Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGrawHill. Desclée de Brouwer.

Díaz Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (1999). *Bases teóricas y empíricas de una aproximación bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. En M. Montero (Ed.) *La Psicología en las Américas*. Caracas: Sociedad Interamericana de Psicología, pp. 87-122.

Díaz, E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo*. México, Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

Doring, M. (2000). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible? "La pareja, sus mitos"*. Ed. Fontamara, México, pp. 59-91.

Espina, A. (1996). *La constitución de la pareja*. *Psicología de la Familia*, Centro de Psicoterapia, Universidad del país Vasco, pp. 39-63.

Estrada, L. (2003). *El ciclo vital de la familia*, México: Grijalbo

Feeney, J. y Noller, P. (1996). *Apego adulto*. Traducción Yolanda Gómez Rmz. Ed. Bilbao Desclée de Brouwer.

Firestone, R., Firestone, L. y Catlett, J. (2008). *Sexo y amor en las relaciones de pareja*. México, Ed. Manual Moderno. Cap. 2.

Freud, A. (1980). *El yo y los mecanismos de defensa*. E. Paidós. España. 1º reimpresión

Freud, S. (1914). *Introducción al narcisismo* en: *Obras Completas*, Vol. XIV, Amorrortu, B. Aires, 9ª Edición, 1996.

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. *Obras completas*. Buenos Aires, Ed. Amorrortu, Vol. XIV, pp. 237-255.



Gonzales, R. Ma. (2010). *Cicatrices del corazón: Tras una pérdida significativa*. Ed. Bilbao.

Hidalgo, S. (2005). *Códigos del amor*. México, Edición de textos mexicanos, Cap. 1, 2, 4, 5. 6, pp. 3-61.

Instituto Británico TheFutureLaboratory y Match.com

[www.infosingles.com/ftp/.../Futuro de las relaciones de pareja.pdf](http://www.infosingles.com/ftp/.../Futuro_de_las_relaciones_de_pareja.pdf)

Jaramillo, J. (2009). *Te amo... pero soy feliz sin ti: como vivir libremente sin apegos*. Colombia, Ed. Planeta Mexicana.

Klein, M. (1994). *Amor, culpa y reparación*. México: Paidós.

Laplanche J., y Pontalis J. B. (1967). *Diccionario de Psicoanálisis*, traducción Fernando Gimeno Cervantes. Barcelona, Ed. Paidós.

López, J. A. (1994). *La educación para el amor*. Ed. Loma, México. pp. 42-45.

Loyola, Z. I. (2007). *Relaciones interpersonales en el proceso del amor de pareja*. Ecuador, Universidad Técnica particular de Loja.

Manassé, P. (1985). *El amor y la neurosis cotidiana*. Editorial Fraterna Argentina Cap. III.

Manrique, R. (2001). *Conyugal y extraconyugal. Nuevas Geografías amorosas*. Madrid, Ed. Fundamentos, pp. 12-57.

Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Revista POLIS* (Santiago de Chile), N. 15 – [http:// www.revistapolis.cl/15/mart.htm](http://www.revistapolis.cl/15/mart.htm).

Maureira, F. (2011). *Los cuatro componentes de la pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14 (1), pp. 322-332.

Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Servei de Publicacions.

Menninger, K. (1951). *Amor contra Odio*. Buenos Aires, Ed. Nova.

Olivares, O. y Velázquez, I. (1997). *Dependencia emocional femenina en las relaciones de pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Orlandini, A. (2003). *El enamoramiento y mal de amores*. México, Fondo de cultura 2da Edición. pp. 13-262.

Pacheco, B. y col. (2009). *Trastornos de ansiedad por separación*. Revista Chilena de pediatría. Vol. 80 (2), pp.109-119.

Quintana, L. (2007). Cuando se lastima el corazón. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad de Colombia*, 4 y 5, pp. 32-39.

Reik, T. (1969). *La necesidad de ser amado*. México, Ed. Diana, Cap. 1 y 2.

Riso, W. (2003). *¿Amar o depender? Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Grupo Editorial Norma.

Rojas, E. (1997). *El amor inteligente: corazón y cabeza, claves para construir una pareja feliz*. Madrid, Ed. Planeta.

Rossi, L. (2005). *Relaciones de pareja: Retos y soluciones. Sociedad, Psicoanálisis y Psicoterapia*. México. D.F., Editores de textos mexicanos.

Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (1999). *Evaluación empírica del ciclo de acercamiento-alejamiento de la Pareja*. En Antología Psicosocial de la Pareja (Díaz Loving, R. compilador). México: Porrúa

Sánchez, R. y Martínez, R. (2014). *Causas y características de las etapas del duelo romántico*. Acta de investigación psicológica. UNAM Facultad de Psicología. Vol. 4 (1), pp. 1329-1343.

Sánchez, R. y Retana, B. (2013). *Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México*. Revista iberoamericana de diagnósticos de evaluación. Vol. 36 (2) pp. 49-69.

Sternberg, J. R. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93 (2) 119-136

Torres, T. y Ojeda, A. (2009). *El compromiso y la estabilidad en la pareja: Definición y dimensiones dentro de la población mexicana*. Universidad Iberoamericana, México. Vol. 17, (1), pp. 38-47.

Valdivia, C. (2005). *Tipos de pareja y objetivos terapéuticos*. Revista del instituto chileno de terapia familiar, 20, pp43-49

Vargas J. e Ibáñez E., (2005). *Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculo*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 8 (1).

Vargas, A., Díaz, R. y Sánchez, R. (2000). *Patrones de apego infantil: Efectos diferenciales en niños y niñas*. Revista de la asociación mexicana de psicología social., 9, pp. 862-868.

Velasco, F. (2004). *Parejas en conflicto*. Editores textos mexicanos.

Velasco, J. (2007). La trama de la infidelidad. *Revista Electrónica de Iztacala*, 10 (3), pp. 34-37.

Villegas. M., (2006). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de psicoterapia*, 68 (17), pp.5-64.

Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Cap. 1 El apego, la pérdida y las tareas de duelo. Barcelona, Ed. Paidós, Pp. 23-39.

Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.