



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

“Influencia del estilo de apego en el proceso  
de separación de la pareja”

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

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

**MARLENE ARIANA RODRÍGUEZ ROMERO**

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.

## ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción.....	6
I.    Aproximaciones teóricas al estudio de la vida amorosa	
I.I Teoría Conductista.....	14
I.II Teoría Psicoanalítica.....	16
I.III Teoría de los afectos de Silvan S. Tomkins .....	22
I.IV Teoría del Vínculo de Enrique Pichon Riviere (1985) .....	23
I.V Teoría del Apego de John Bowlby (1973) .....	29
II.   Génesis del amor y el desarrollo de la vida amorosa	
II.I El concepto de amor.....	39
II.II Componentes del amor.....	40
II.III Fase de enamoramiento.....	43
II.IV Procesos psicológicos durante la fase de enamoramiento.....	44
II.V Fase de formación y constitución de la pareja.....	47
II.VI El amor y la relación de pareja.....	50
II.VII Áreas de la relación de pareja.....	53
II.VIII Procesos Cognitivos en la Relación de pareja.....	55
II.IX Fase de desenamoramiento.....	58

### III. El apego en la relación de pareja

III.I El concepto de apego.....	67
III.II Los componentes del Sistema de Apego.....	69
III.III Estilos de Apego primarios.....	71
III.IV La formación de las relaciones de apego en la edad adulta.....	72
III.V Etapas de formación en la relación de pareja de acuerdo a la teoría del apego.....	74
III.VI Tipología del apego adulto.....	76
III.VII La elección de pareja en función de las características del apego.....	79
III.VIII Integración de las teorías del amor.....	80
III.IX Funcionamiento de la relación.....	81
III.X Componentes de la relación de pareja de acuerdo a la teoría del apego.....	82

### IV. Proceso de duelo en la relación de pareja

IV.I El concepto de duelo.....	88
IV.II Los componentes del duelo.....	91
IV.III Tipos de pérdida.....	96
IV.IV El duelo como proceso.....	98
IV.V Características del proceso de duelo.....	99
IV. VI Manifestaciones psicológicas durante el proceso de duelo.....	102

IV.VII El duelo amoroso .....	104
IV.VIII Características del duelo amoroso.....	105
IV.IX El modelo del duelo amoroso propuesto por Castillo y Tomè (2011).....	110
IV.X Procesos psicológicos propios del proceso de duelo amoroso.....	114
IV.XI Influencia del estilo de apego en el proceso de separación de la pareja.....	117
Conclusiones.....	127
Bibliografía.....	146

## RESUMEN

El presente trabajo representa una investigación acerca del tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa, tiene por objetivo realizar un análisis teórico sobre el tema del amor para conocer e identificar las etapas de evolución, los procesos psicológicos subyacentes en cada una de ellas, y a partir de ello analizar la influencia del estilo de apego ante la presencia del duelo por separación de la pareja.

La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas, sin embargo, abordar este tema implica remontarse a las teorías de la afectividad, pues sus fundamentos y postulados permiten conocer la manera en que el individuo crea el primer vínculo afectivo con la primer figura de apego, representada por la madre o el cuidador primario, esa forma particular de vinculación, influirá posteriormente en la vida adulta, en el momento en que el individuo elija relacionarse amorosamente con una persona. En ese momento estará inmerso un sentimiento llamado amor, definido de manera general como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona. Este sentimiento es vivenciado dentro de un proceso llamado relación de pareja, que concierne diversas etapas de evolución, inicia así con la etapa denominada enamoramiento, posteriormente se lleva a cabo la elección de la pareja, la dinámica de la relación permitirá entonces que la pareja se constituya o bien que se presente el proceso denominado desamor, que bien puede fortalecer la relación u originar la disolución de la misma, transitando así por un proceso de duelo amoroso. En cada una de estas fases, se originan diversos procesos psicológicos en las personas involucradas, que originan a su vez, manifestaciones físicas, emocionales y conductuales en referencia al objeto de amor.

Durante el transcurso de la vida amorosa, el apego uno de los factores más importantes, transitará por un proceso de formación, identificándose cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de las metas. Estas fases y los tres estilos principales de apego adulto: seguro, huidizo y ambivalente, influirán de manera importante en la dinámica de la relación y de manera particular en la forma de vivenciar el duelo amoroso que representa la pérdida del objeto amoroso.

*Palabras Claves:* Relaciones de pareja, vínculo, amor, apego, desamor, ruptura, duelo amoroso.

# INTRODUCCIÓN

El tema del amor, ha sido estudiado a lo largo del tiempo, en un inicio era tema de interés para el campo de la filosofía, biología, medicina e incluso el arte. Sin embargo, con el paso del tiempo también se convirtió en método de estudio para el campo de la psicología, siendo ahora uno de los temas más estudiados por esta disciplina. Tras una revisión teórica encontré que la mayoría de los estudios están dirigidos a estudiar el amor desde el punto de vista social, diferenciando así los tipos de amor y los factores que influyen en el proceso de formación, sin embargo, pude identificar que no se han centrado en enmarcar la importancia que tienen algunos fenómenos de orden psicológico que se presentan en el transcurso de la vida amorosa, tales como el apego, el desamor y el proceso de duelo amoroso.

Por lo anterior, surge el interés de realizar la presente línea de investigación que tiene como finalidad, realizar una revisión teórica sobre el tema del amor, para conocer e identificar los procesos psicológicos característicos de cada etapa de su evolución, y a partir de ello, analizar la influencia del estilo de apego ante la presencia del duelo por separación de la pareja.

El amor y las relaciones de pareja, es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas, es una experiencia universal. El amor, en términos generales, es definido como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona, sin embargo, ha sido definido a lo largo de los años de diversas maneras, y por diversas disciplinas, desde el punto de vista psicológico –el amor- es uno de los sentimientos más complejos que posee el ser humano, provoca emociones incomparables y genera un cambio en las percepciones de las personas involucradas, por ser un hecho significativo, son diversos los autores que han definido el amor desde la perspectiva de la psicología, siendo los más representativos Fromm (1974), 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 y Freud quien menciona que la persona no cae enamorada, “se eleva” hacia el amor y este crece dentro de ella, siendo que

esto comienza desde la infancia. A partir de estas concepciones sobre el amor, se ha abordado también el proceso por el cual transita la vida amorosa de una pareja. Dicho proceso inicia con una etapa de enamoramiento, anteriormente, la teoría de los poetas, filósofos y médicos de la antigüedad apuntaban a que el enamoramiento se iniciaba con la belleza, otras teorías como La teoría de Marcel Proust, señalaban que el enamoramiento resultaba de una necesidad interna como el hambre, que se iniciaba espontáneamente en la juventud antes de que se eligiera el objeto de amor, mientras que la Teoría de la decepción y la sobrecarga depresiva consideraba que el amor surgía de la insatisfacción con uno mismo y con su vida, pues decían era esa insatisfacción lo que llevaba a necesitar a otra persona para llenar nuestros propios vacíos. Y así como estas, había otras teorías que trataban de dar explicación a un fenómeno que se hacía presente. Sin embargo, tras el paso de los años fueron nuevos personajes los que se adentraron al tema del amor y la vida amorosa, y de esta manera se encontró que si bien el ser humano es un ser social que está en constante relación con los demás lo que conlleva a que cree vínculos afectivos, en lo que compete a las relaciones amorosas, serán las etapas y los componentes lo que lo diferencie de otros vínculos.

El amor es un proceso único, sus bases se encuentran en las experiencias que se tuvieron con las primeras figuras de apego, pues estas repercutirán en la manera en que este generará vínculos afectivos en la edad adulta. Por ello, para iniciar a abordar este tema resulta pertinente conocer los fundamentos teóricos y conceptuales referentes a las teorías sobre el estudio de la afectividad, pues son estas teorías quienes proporcionan las bases para conocer de qué forma el individuo comienza a crear vínculos afectivos. Al respecto, la Teoría Conductista, la Teoría Psicoanalítica, la Teoría de las Relaciones Objétales y especialmente, la Teoría del Apego proporcionan las bases para iniciar el abordaje del tema de interés de la presente investigación.

Una vez analizado el tema de la afectividad, se aborda de manera puntual el tema del amor y sus componentes, pues como todo proceso, este fenómeno amoroso cuenta con componentes específicos que le dan particularidad, entre ellos se encuentra el espejismo o ceguera del amor, pasión, deseo sexual, erotismo, cariño, ternura, amistad e



incluso desilusión amorosa, cada uno de estos componentes de acuerdo con Orlandini (2003) se harán presentes en el trascurso de la vida amorosa, quien según los postulados de Yela (2000), se puede 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), aunado a estas etapas, la vida amorosa también transita en la mayoría de los casos por un proceso, poco estudiado, pero presente tras el inicio de una relación, me refiero al duelo amoroso.

Cada una de estas etapas cuenta con sus propias características y en cada una de ellas se viven procesos psicológicos muy concretos que diferencian una fase de otra. En primer lugar se vive una etapa de enamoramiento, caracterizada principalmente por la idealización que se realiza sobre la persona amada, tras esta etapa de enamoramiento, se transita ahora por una etapa denominada “Elección de pareja”, que va más allá de una atracción física. Dicha elección no será un proceso azaroso, por el contrario, la elección de la pareja se verá influenciada por algunos procesos psicológicos propios de cada individuo cuyas raíces se encuentran en la infancia que vivió cada uno y en la manera en que nos vinculamos con la primera figura de apego, representada por la madre o el cuidador primario. Aunado a esto, la elección también será narcisista, es decir la elección se realizará en función de lo que uno mismo es, lo que uno mismo fue o bien de lo que uno querría ser y claro está que también influirán aspectos socioculturales durante dicho proceso.

Posteriormente a esto, las personas involucradas iniciaran así el proceso de “Formación y constitución de la pareja”. Una vez que está constituida la pareja, esta da paso a la fase inicial del amor dentro de la relación de pareja. Lo que se conoce como amor romántico-pasional caracterizado por la pasión y la intimidad. Dicha constitución también permitirá el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja, en donde en ocasiones se toma la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que puedan surgir, dando lugar al amor compañero. Al respecto, son diversas las teorías que dan explicación al fenómeno del amor dentro de la relación de pareja, donde se mencionan los componentes principales y los tipos de amor propuestos por diversos autores.

Así mismo, hablar de las fases y componentes implica hablar de las áreas de la relación de pareja, pues en toda relación existen diversas áreas a las que las personas involucradas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación.

Lo anterior, está íntimamente relacionado a uno de los componentes más importantes dentro de la vida amorosa, *-el apego-* que se refiere al enlace emocional que las personas construyen y mantienen con otras personas que les son altamente significativas a nivel racional con derivaciones prácticas en la forma de entender dichas relaciones, de sentir las y de actuar en consecuencia. Es decir el modo en que una persona manifiesta su vinculación, es la expresión directa de los esquemas mentales de relación construidos a lo largo de las experiencias afectivas. Al respecto, algunos de los estudios más importantes que se han realizado sobre el apego en función de las relaciones de pareja son los realizados por Hazan y Zeifman (1994, 1999), pues estas autoras concluyeron que las principales funciones del apego (seguridad y protección) descritas por Bowlby en la infancia (1969, 1972), permanecen en las relaciones íntimas a lo largo de la edad adulta, pero con diferencia de que en la adultez suele ser la pareja romántica la que cumple las principales funciones de la figura de apego principal. Este proceso se lleva a cabo mediante una transferencia de los componentes de apego de los padres a la pareja romántica, en donde el primer componente en trasladarse es la búsqueda de la proximidad, seguida del refugio emocional y el estrés por separación. A partir de lo anterior, estas autoras aportaron al campo de las relaciones de pareja, un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja, identificando así cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de las metas. Cada una de estas fases se presenta en una de las etapas de la vida amorosa y conlleva procesos psicológicos que diferencia una de otra. La primera fase, corresponde al momento en que comienza la atracción entre dos personas, la segunda fase se presenta una vez que la pareja empieza a hacer fuente de apoyo emocional mutuo, la tercer fase conocida como

apego definido, es cuando la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero, finalmente en la cuarta fase; corrección de metas se hace referencia al período en el que el comportamiento de los enamorados vuelve a la normalidad, produciéndose así una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual, en ese momento surge la reorientación de la atención que en un inicio se centraba únicamente en el enamorado, aquí la pareja se considera ya una base de seguridad.

Ahora bien no sólo es importante la formación del vínculo del apego, sino también el estilo afectivo adulto, que se genera tras el curso de la vida amorosa. Al respecto diversos autores han definido tres estilos principales de apego adulto: seguro, huidizo y ambivalente, análogos a la clasificación tradicional del apego infantil, no obstante, investigaciones posteriores ampliaron la tipología de apego adulto a cuatro patrones principales, sin embargo, todos coinciden en señalar que el objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional. La diferencia entre los distintos estilos estriba en la forma en la que cada uno de ellos actúa para lograrla, actuación que está en función de las conductas y estrategias que le han sido útiles desde su infancia.

Lo anterior da pauta para abordar la última fase de la vida romántica; el desamor y el duelo amoroso, puesto que la etapa de formación del vínculo de apego, que se viva al momento de la disolución así como el estilo afectivo creado tras el curso de la relación de pareja, influirá de manera importante en la forma en que se vivencie este proceso que da fin a la relación de pareja, pero que puede representar también el inicio de una reorganización en el modo de vida de las personas involucradas.

Es importante mencionar que previo al proceso de duelo amoroso, la pareja transita por una fase denominada –desenamoramiento- es aquí donde los aspectos negados de la pareja, reaparecen de manera súbita y rompen la fusión, ocurriendo así una pérdida de la fascinación por el otro, por ello, si en ese momento la relación no se encuentra sólida, y no cuenta con estrategias de afrontamiento no será posible elaborar las heridas narcisistas, lo que conllevará a que la relación se disuelva, dando paso ahora sí a la culminación de la relación que viene acompañado de un proceso de duelo tras la pérdida del objeto amoroso.

El duelo es un nuevo proceso que tendrán que experimentar las personas involucradas en la relación que culminó, conlleva procesos psicológicos muy específicos. Diversos autores han definido el duelo como “La secuencia de estados subjetivos que siguen a la pérdida y que tienden a la aceptación de ésta y a la readaptación del individuo a la nueva realidad que ya no incluye al ser amado. En ese sentido, se puede decir que, el duelo es la reacción ante la pérdida del objeto amoroso. Aun cuando son pocos los estudios científicos que ahonden en el tema del duelo amoroso, existe un estudio realizado por Castillo. S; Cháves, A.; Tomé. J.D. (2011), que aportan el “Modelo del Duelo amoroso” en donde describen los procesos por los que la pareja transita para llegar a la disolución de la relación. Aunado a esto, otra aportación que enriquece las características de este proceso es la realizada por Agnew, (2000); Arriaga & Agnew, (2001); en Sánchez, R. y Retana, B. (2013) pues ellos hacen referencia a que la manera en que se viva dicho proceso de pérdida dependerá también en gran medida de la situación en que se dio la ruptura, así como el tipo de disolución; unilateral o bilateral. Todos estos factores, desencadenarán cambios de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad antes de aceptar el final de un proyecto.

Como ya lo mencionaba anteriormente, la aceptación de la pérdida dependerá del apego que exista entre los miembros de la pareja, pues según el estilo afectivo, y las características que lo definen, será la manera en que se hará frente a los procesos psicológicos que conlleva el duelo por separación de la pareja, pues hay que recordar que el estilo de apego creado por las primeras figuras de apego retomará su importancia en esta fase donde las personas involucradas en la relación tendrán que superar el rompimiento del vínculo afectivo y tendrán que afrontar el estrés por separación.

Sin embargo, aunque pareciera que el duelo por separación de la pareja tiene connotación primordialmente negativa, también puede representar un crecimiento personal importante posterior al duelo normal que sigue a la experiencia de la ruptura, pues este proceso involucra una reorganización de la vida del individuo.

Una vez expuesto lo anterior, se puede concluir que el tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa, es una temática muy importante e identificar los procesos psicológicos presentes en cada una de sus etapas de evolución lo es aún más pues como bien lo decía al inicio de la investigación es una experiencia universal, y no sólo es importante conocer el inicio de su formación, sino también el proceso de disolución. Pues esto permitirá una mayor comprensión e intervención sobre los fenómenos relacionados con el tema del amor, que actualmente aquejan los principales motivos de consulta en el área de la psicología clínica.

Cada uno de los capítulos que se presentan a continuación representa contribuciones relevantes sobre diferentes tópicos de las relaciones de pareja y la vida amorosa desde una perspectiva psicológica, mismos que permiten tener una visión general acerca de este importante y complejo tema denominado Amor.

# APROXIMACIONES TEÓRICAS AL ESTUDIO DE LA VIDA AMOROSA

*“La elección del objeto está determinada por la dependencia original del niño de la persona que lo alimenta”*

*Spitz.*

Para dar inicio al tema de la Influencia del Estilo de Apego en el Proceso de Separación de la pareja, comenzaré en este primer capítulo a hablar sobre las aproximaciones teóricas al estudio de la afectividad, con el fin de entender de donde surge esa necesidad de establecer un vínculo afectivo con otra persona. Para ello, realizaré un recorrido por las teorías clásicas que ofrecieron explicaciones sobre la afectividad. En primera instancia, hablaré del conductismo quien de manera general menciona que el vínculo afectivo y el desarrollo humano en general, se explican como consecuencia de la respuesta del organismo a la estimulación ambiental. Así, desde esta teoría, el vínculo afectivo se entiende como un proceso secundario, que surge como consecuencia de la asociación que el niño realiza entre la presencia de la madre y el bienestar experimentado por la satisfacción de las necesidades primarias del bebé. Posterior a esto, abordaré la teoría psicoanalítica; primer teoría psicológica que tuvo en consideración la afectividad y la sexualidad como aspectos fundamentales en el desarrollo del individuo y quien postula que la vinculación afectiva se produce hacia quienes reducen la incomodidad y proporcionan placer, seguido de esto, hablaré de las aportaciones de las teorías que surgen de la teoría psicoanalítica como son, las teorías Psicoanalíticas del Yo y los elementos propuestos por cada autor. Más adelante retomaré también elementos propuestos por la teoría de las relaciones objétales desde donde se asume que las experiencias de relación con el objeto, marcan las estructuras psíquicas del niño, generando una organización mental que, una vez internalizada, perdurará en el tiempo y afectara a las relaciones posteriores, describiendo las características de las dos líneas de pensamiento, la primera representada por Melanie Klein

y la segunda representada por el grupo británico. Así mismo, retomaré la teoría de los afectos de Silvan S. Tomkins, dado su paralelismo con la teoría del apego, este autor menciona que “es el afecto, más que el impulso la primera motivación humana”. Después, presentaré los elementos propuestos por la Teoría del Vínculo de Enrique Pichón Rivière (1985) que enfatiza en que el vínculo establecido entre un sujeto y otro es una relación bidireccional. Y para finalizar el capítulo, abordaré la teoría del Apego de Bowlby (1973), cuyos postulados serán centrales no sólo para conocer la manera en que se originan los vínculos afectivos a temprana edad, sino la influencia que estos estilos afectivos tienen en el transcurso de la vida de amorosa en la edad adulta desde que esta inicia con el proceso de enamoramiento, hasta que culmina con el proceso de duelo por separación.

## I.I Teoría Conductista

La teoría conductista tiene aportaciones muy importantes acerca del origen de los vínculos afectivos, ellos mencionan que *“El vínculo afectivo y el desarrollo humano en general, se explican como consecuencia de la respuesta del organismo a la estimulación ambiental”*. Dentro de este marco teórico, existen dos posturas, la primera propuesta por el conductismo clásico, desde donde se explica la génesis de la afectividad como consecuencia de procesos asociacionistas, mientras que el condicionamiento operante, hace referencia a los refuerzos obtenidos contingentemente a la conducta emitida por la persona. Por lo tanto, se puede concluir que de manera general, dichos postulados refieren que *el vínculo afectivo se entiende como un proceso secundario, que surge como consecuencia de la asociación que el niño realiza entre la presencia de la madre y el bienestar experimentado por la satisfacción de las necesidades primarias del bebé*. En referencia a este, existe un estudio realizado por Hull, (1943, 1952; en Melero, R., 2008), sobre la motivación humana, a partir del cual dicho autor formuló su teoría de la reducción del impulso, señalando la existencia de un número limitado de impulsos, primarios fisiológicos (alimento, bebida, sexualidad y calor) capaces de motivar la conducta. Desde sus planteamientos, basado en los principios del aprendizaje asociativo, la vinculación se produce cuando la reducción del impulso fisiológico primario es satisfecha de forma repetida por la madre. Esta asociación, y la reducción de tensión fisiológica consecuente, hacen que el cuidador pase a ser un reforzador secundario (o aprendido), produciéndose así

un proceso de condicionamiento clásico, que genera el impulso de dependencia del niño hacia la madre. (Melero, et al. 2008).

Por otra parte, los planteamientos que surgen de esta perspectiva teórica permiten dar explicación de la formación y mantenimiento del vínculo realizado desde el principio de condicionamiento operante de Skinner, dicho autor difiere un poco de lo postulado por Hull, al mencionar que, el estímulo que actúa como reforzador (la madre) no reduce el impulso fisiológico, sino que el incremento en las conductas fomentadoras del vínculo como son sonrisas, demandas de atención entre otras, son consecuencia del refuerzo contingente a las mismas, principalmente la interacción social ofrecida por la madre o el cuidador principal. Por lo tanto, se puede resumir que desde los planteamientos conductistas, “*el apego es reductible a las conductas manifestadas por los niños en función de las contingencias ambientales*. Dicho de otro modo, las respuestas emitidas por los padres ante determinadas conductas infantiles las refuerzan, generando unos patrones interactivos típicos de la diada que definen su patrón de conductas de apego (Melero et al. 2008).

Ahora bien, desde el marco de la Teoría Conductista, también realizada aportaciones importantes referentes a la afectividad en la edad adulta desde donde se entienden las *relaciones afectivas adultas* como *aspectos secundarios en el desarrollo personal*. Asumen que el origen de las dificultades en las relaciones personales, son debidas a un aprendizaje disfuncional, por lo que su tratamiento se centra, principalmente, en el aumento de las interacciones satisfactorias (aumento de conductas positivas, entrenamientos en habilidades de comunicación, resolución de conflictos, etc.), pero no en el análisis de cuestiones relacionadas con la afectividad, tal y como son definidas desde la teoría del apego. Sin embargo, los planteamientos conductistas se han mostrado insuficientes en la explicación de la génesis y el mantenimiento de los vínculos afectivos. Estas teorías no explicaban por qué si, de acuerdo con los principios conductistas, la conducta se extingue al cesar el estímulo, o cuando se aplica un estímulo aversivo, los vínculos afectivos persisten aún en ausencia de refuerzo o a pesar de la existencia de conductas de maltrato. (Melero et al. 2008).



## I.II Teoría Psicoanalítica

El psicoanálisis, originado por Sigmund Freud, es una teoría que revolucionó la concepción de la psicología en el s. XIX, principalmente, en lo que respecta al estudio de la afectividad. (Melero et al. 2008). A continuación resumiré algunas de las aportaciones surgidas desde las principales corrientes psicoanalíticas.

### El psicoanálisis de Sigmund Freud (1856-1939)

En lo referente a la corriente del psicoanálisis de Sigmund Freud (1856-1939), cabe señalar que fue la primera teoría psicológica que tuvo en consideración la afectividad y la sexualidad como aspectos fundamentales en el desarrollo del individuo. Desde dicha postura, Freud, consideraba las experiencias intrapsíquicas como base del desarrollo posterior. Limitada la influencia de los aspectos culturales y sociales, Freud propuso la existencia de una serie de pulsiones instintivas que se activarían para aliviar las necesidades internas, asumiendo de este modo que el organismo funciona por el principio del placer.

Freud denominó a la pulsión sexual “*libido*” y señaló que esta energía era la principal responsable del funcionamiento psicológico.

Desde este marco teórico, se consideraba que el vínculo que se formaba entre el niño y el cuidador principal (o en las relaciones interpersonales en general), era secundario a la gratificación de los impulsos primarios tales como hambre, sed, eliminación, sexo, dolor, etc. Freud sostiene en su teoría de la reducción de impulsos que él bebe está motivado por impulsos primarios; cuando uno de estos impulsos se activa instintivamente, busca su satisfacción inmediata y es la reducción de esta insatisfacción, lo que produce estados de placer que reestablecen el equilibrio biológico inicial. La búsqueda de placer se convierte así en un principio básico de la existencia. Por lo tanto, desde el psicoanálisis *la vinculación afectiva se produce hacia quienes reducen la incomodidad y proporcionan placer*. En concreto, Freud alegaba que un apego sano se forma cuando las prácticas de alimentación satisfacen las necesidades de seguridad, alimentación y gratificación oral; por el contrario, un apego insano ocurre cuando el niño es privado de alimentación y placer oral o cuando es sobrealimentado. Poco antes de su muerte, en 1939, Freud escribía: “el amor

tiene su origen en el apego a la satisfacción de las necesidades de nutrición” (p.188; en Melero et al. 2008).

Freud propuso que el impulso sexual incluía todos aquellos impulsos cariñosos y amistosos “para los cuales se aplica el excesivamente ambiguo término amor” Freud, (1925; p. 272; en Melero et al. 2008). Ahora bien, la teoría freudiana también tiene aplicaciones en el campo de las relaciones de pareja, desde esta postura se hace referencia a que las personas proyectan en el otro sus anhelos y necesidades no satisfechas, manteniendo intactos los modos de funcionamiento generados en la infancia. Freud (1939) señala que *la relación del niño con su madre es el prototipo de las relaciones amorosas posteriores* donde “descansa la raíz de la importancia de la madre, única, sin paralelo, establecida inalterablemente para toda la vida como el primer y más fuerte objeto de amor, y como el prototipo de todas las relaciones amorosas posteriores, para ambos sexos” (p. 56; en Melero et al. 2008).

Cabe señalar que, de acuerdo a la literatura, los planteamientos iniciales de Freud sobre la afectividad, originaron dos líneas de pensamiento principales conocidas como: los teóricos del yo, y los teóricos de las relaciones objétales. A continuación presento de manera general, las aportaciones referentes al tema de la afectividad desde estas dos líneas de pensamiento.

- *Teorías psicoanalíticas del yo.*

Básicamente, estas teorías ampliaron sus estudios a las interacciones del individuo con su entorno, considerando los aspectos relacionales de la infancia y la adaptación evolutiva. Dentro de esta línea de pensamiento se destacan autores como René Spitz, Edith Jacobson y Erik Erikson, cada uno de ellos realizó importantes aportaciones al estudio de la afectividad.

#### ✓ *René Spitz*

En lo que refiere a René Spitz (1959, 1965; en Melero et al. 2008). Dicho autor, dio una importancia esencial al afecto de la madre en su función como regulador de la

homeostasis emocional del niño y a la internalización posterior que el niño hace de ello, identificando ciertos “organizadores psíquicos” responsables de la formación de las estructuras mentales. Fonagy (1999a; en Melero et al. 2008). En su revisión de las similitudes entre el enfoque psicoanalítico y la teoría del apego, relaciona estos conceptos definidos por Spitz, con la teoría del apego formulada por Bowlby, al señalar la regulación afectiva como un aspecto fundamental del vínculo de apego y por la importancia concedida a las estructuras mentales generadas en las interacciones. Sin embargo, a pesar de la importancia que concede al afecto de la madre, en su discurso, continúa fiel a la consideración del vínculo como proceso secundario. Bowlby (1958) recoge el pensamiento de Spitz en lo relativo a la dialéctica entre impulso primario o secundario: “A través del mundo occidental el contacto corporal entre madre e hijo ha sido progresiva y artificialmente reducido en un intento de negar la importancia de las relaciones madre-hijo”; sin embargo, como Bowlby continúa explicando “la elección del objeto está determinada por la dependencia original del niño de la persona que lo alimenta (...). La necesidad que es satisfecha es la necesidad de alimento”. (Spitz, 1957; en Bowlby, et. al. 1958; p. 358).

- *Teoría de las relaciones objetales*

Desde esta nueva corriente psicoanalítica, se define el objeto de un modo más específico, refiriéndose a aquella persona, que es objeto de placer por sí mismo y que el yo busca por su necesidad de relación. Rechazan además el concepto de narcisismo primario, señalando que las relaciones con el objeto se observan desde el principio de la relación del niño con la madre. Desde la teoría de las relaciones objetales, se asume que las experiencias de relación con el objeto, marcan las estructuras psíquicas del niño, generando una organización mental que, una vez internalizada, perdurará en el tiempo y afectará a las relaciones posteriores. Dentro de esta línea de pensamiento, se encuentran dos grupos de trabajo. El primero, representado principalmente por Melanie Klein, centrado en el objeto interno y, el segundo, representado por el grupo británico, quienes enfatizaron el efecto de

la relación con el objeto real y el entorno en la estructura mental del niño. (Melero, et al. 2008).

A continuación se presenta de manera más amplia los elementos propuestos por estos dos grupos de trabajo.

- *Melanie Klein. El mundo de los objetos internos y las fantasías inconscientes.*

Las primeras formulaciones de la teoría de la relación con el objeto se deben a Karl Abraham (1924; en Melero et al. 2008) sin embargo, sería Melanie Klein (1932; en Melero et al. 2008), quien desarrollara su obra y sentara las bases de la importancia de las relaciones tempranas con el objeto, afirmando que la relación del bebé con su madre, y más específicamente con el pecho de la madre como primer vínculo oral, se ubica en el centro del desarrollo y es fundamental para el desarrollo psíquico posterior. Para Klein, el bebé nace con una predisposición innata que guía la búsqueda del objeto de vinculación externo. En 1959 afirmó: *“mi hipótesis es que el niño tiene un conocimiento innato inconsciente de la existencia de la madre (...) y este conocimiento instintivo es la base para la primera relación del bebé con la madre”* (p. 248). Contrariamente a los planteamientos freudianos, Klein abogó por la existencia de gratificaciones en la relación con el objeto, además de las relacionadas con el alimento en sí mismo pero, sin embargo, sus formulaciones teóricas se centran en aspectos concretos como el pecho de la madre, la comida y la oralidad (Ainsworth, 1969; en Melero, et al. 2008).

La relación del niño con su objeto primario, la madre, y hacia la comida están unidos uno con el otro desde el principio. Por lo tanto, el estudio de los patrones fundamentales hacia la alimentación parece ser la mejor aproximación para el entendimiento de los jóvenes infantes” (Klein, 1932; en Melero, et al. 2008).

Klein supo resaltar la importancia del cuidador en la modulación de los sentimientos del niño. Sin embargo, tal como menciona Melero et al. (2008), se alejó de la teoría del apego al afirmar que la interacción del bebé con el medio está al servicio de un sistema relacional interno, primariamente defensivo.

Es importante mencionar que las aportaciones realizadas por Melanie Klein marcaron un avance en el reconocimiento de las necesidades afectivas dentro del ámbito del psicoanálisis ortodoxo al afirmar que “la gratificación está mucho más relacionada con el objeto que da el alimento que con la alimentación en sí misma” (Klein, Heimann, Isaacs y Riviere, 1952; citado en Bowlby, 1958, p. 355). Sin embargo, su negativa a alejarse de los planteamientos freudianos, la llevaron a distanciarse de otros autores para quienes, compartiendo sus postulados sobre las relaciones objétales, diferían en el hecho de la consideración del ambiente, y especialmente la relación con la madre, como el principal responsable en la formación de la estructura mental del niño. En este momento histórico, las controversias surgidas entre Klein y Anna Freud, dieron lugar al surgimiento del denominado grupo independiente. La postura mantenida por Klein y la de los teóricos del grupo británico tienen algunos puntos en común, que se sintetizan a continuación.

Ambas posturas señalan la importancia de la relación con la madre en la estructura de la personalidad del bebé: se centran en el aspecto emocional del vínculo afectivo, en la necesidad de contacto con el objeto primario, considerando que el origen de la patología se encuentra en los estadios del vínculo inicial con la madre. Sin embargo, ambas posturas se sitúan en un sentido diametralmente opuesto cuando priorizan el papel determinante de la madre en el desarrollo mental del niño. Así, por ejemplo, las divergencias con Bowlby (inicialmente perteneciente al grupo independiente) se producen al rechazar Klein la importancia de la experiencia actual, afirmando que la ansiedad del niño era debida a tendencias constitucionales (Fonagy, et al. 1999a) y por la importancia concedida a la fantasía, que reducía la importancia de los factores ambientales. A continuación se comentan algunos de los autores más relevantes del grupo británico.

Conocidos inicialmente como “grupo intermedio” por situarse entre las teorías kleinianas y las de Anna Freud, esta nueva corriente de pensamiento originaria de Sándor Ferenczi, supuso un nuevo avance en la conceptualización del mundo afectivo. Así por ejemplo, Michel Balint (1952), uno de sus discípulos, acuñó la expresión de “amor primario” afirmando que entre el recién nacido y la madre existía un vínculo afectivo y que, de no satisfacerse, conduciría a patologías emocionales posteriores. Por otra parte, Fairbairn (1952), a diferencia de Freud, consideraba que el impulso motivacional libidinal inducía al niño a buscar a la madre como objeto en sí y no como medio para reducir la tensión u obtener otro tipo de gratificación. El niño está necesitado de la madre para organizar su mente y su mundo emocional; la base de los vínculos humanos está en las relaciones con el objeto. Este autor basó sus conclusiones en la observación del desarrollo de niños víctimas de abusos, donde concluyó que el niño, a pesar de la falta de placer, seguía afianzando el vínculo con sus padres, observando que, el “apego obstinado” al objeto en la infancia, persisten a lo largo de todo el desarrollo adulto. Por su parte, Winnicott (1960,1965), al igual que Klein, destacó la importancia de las etapas iniciales en el desarrollo emocional del individuo, sin embargo, para Winnicott el ambiente era un elemento fundamental, afirmando que la fuerza o debilidad del yo dependía de la sensibilidad del cuidador para atender correctamente a las necesidades del niño en los primeros años de vida. Así, definió dos elementos esenciales de la parentalidad: el apoyo emocional y la no intrusividad del cuidador, que permite generar el sentido de “continuidad del ser”. Es esta dialéctica entre contacto y separación, lo que desarrolla la capacidad de relacionarse y la de estar solo, acorde a la posición de Bowlby (Marrone, 2001, p.137).

En relación a esto, cabe señalar que Fonagy et. al., (2004) destaca que Winnicott acuñó el término de “falso self” (1965) como patología de la subjetividad que desarrolla el niño como consecuencia de una figura de cuidados insensible; por otra parte, un cuidador seguro reduce la ansiedad del bebé al proporcionarle un afecto incompatible con su malestar. Así Fonagy et. al., (2004) considera que: “Winnicott fue quizá el autor más cercano a la teoría del apego, al reconocer la importancia de la comprensión psicológica del bebé por parte del cuidador, para que pueda emerger el self verdadero y el reconocimiento del aspecto dialéctico de esta relación” (p.177). En segundo lugar, Cantero se refiere al concepto de “objeto transaccional” (sustitutos simbólicos que reemplaza las fuentes

primitivas de seguridad y protección) acuñado por Winnicott (1953) y que se relaciona con el hecho de que el niño utilice ciertos objetos (peluches, almohada, etc.) que le facilitan la vinculación al permitir mantener un lazo simbólico con la madre en ausencia de ésta. Melero et al. (2008).

### I.III La teoría de los afectos de Silvan S. Tomkins

La teoría de los afectos, tiene un paralelismo importante con la teoría del apego formulada por John Bowlby, aun cuando los postulados de Tomskins son anteriores a Bowlby. La obra de Tomskins se define como una teoría afectiva de la motivación humana. Para este autor, el niño nace programado con una serie de efectos primarios innatos que facilitan la interacción social con los cuidadores. Estos afectos y emociones tienen, como correlato conductual, expresiones faciales universales, confirmando de este modo su base neuronal, pudiendo ser de valencia positiva (interés-excitación y disfrute-diversión), neutra (sorpresa-susto) o negativa (malestar-angustia, miedo-terror, enfado-rabia, vergüenza-humillación, reacción al olor desagradable y disgusto). De este modo, rompe la concepción del impulso psicoanalista al considerar las emociones como un sistema motivacional primario, independiente de pulsiones fisiológicas. Al igual que Bowlby, Tomkins consideraba de gran relevancia las interacciones con las figuras principales de la infancia para la generación de esquemas de procesamiento a los que denominó “organizaciones ideofectivas” que filtran la información sensorial y son esenciales para la adquisición de habilidades emocionales y de regulación del afecto. Estas ideas son similares al concepto de “modelo de funcionamiento interno” desarrollado por Bowlby et. al., (1973). Paralelamente, Tomkins señala cuatro metas de la existencia humana: 1) maximizar los afectos positivos, 2) minimizar los afectos negativos, 3) minimizar la inhibición del afecto y 4) lograr alcanzar la capacidad de maximizar las metas anteriores. Las diferencias en el desarrollo individual dependen de los distintos modos en que las personas elaboren estas metas y del éxito en su consecución. (Melero, et. al 2008).

Ahora bien, ¿Cuáles son las derivaciones de la teoría de los afectos a las relaciones de pareja?, pues bien, los postulados se basan en la consideración de que las interacciones disfuncionales están motivadas por los afectos subyacentes (organizadores ideos afectivos) y de que cualquier aspecto que impida a una pareja maximizar el afecto positivo, minimizar el afecto negativo o minimizar la inhibición del afecto, es un impedimento para el crecimiento de la relación.

Así, por ejemplo, Tomkins (1962) expuso que la reducción del afecto negativo dispara la diversión y el disfrute. Ahora bien, al igual que la teoría del apego este autor recurre a los esquemas mentales generados en las interacciones en la infancia (scripts o conjuntos de reglas que guían la percepción, interpretación y control de los hechos) para explicar las conductas emitidas en las relaciones interpersonales, y afirma, que es necesario identificar estos esquemas de nivel superior para poder dirigir eficazmente el tratamiento.

#### I.IV Teoría del vínculo de Enrique Pichón Rivière (1985)

El tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa, puede ser abordado desde el campo de la psicología social pues desde esta perspectiva, se puede estudiar el origen del vínculo que se establece entre dos personas, para ello considero relevante exponer los elementos propuestos por la teoría del vínculo de Enrique Pichón Rivière (1985; en Melero et al. 2008), desarrollada a partir de los cuerpos teóricos anteriormente expuesto que alimentaron su elaboración la cual, nos brinda diversos elementos que pueden dar explicación al origen del vínculo que se establece entre dos personas. A continuación veamos de qué trata dicha teoría.

Desde el marco teórico de esta teoría, el concepto de vínculo es la mínima unidad de análisis de la psicología social. Esto significa que el objeto de estudio de ésta, no es el individuo, la persona o el sujeto en sí mismo, como lo es para la psicología o el psicoanálisis, sino el vínculo que un sujeto pueda establecer con otro sujeto. En este punto Pichón da un paso más, va más allá de la psicología de las relaciones de objeto. En ésta, lo que interesa es la relación de un sujeto con un objeto, en una relación unidireccional, en



donde lo que se estudia es cómo el sujeto afecta al objeto. En cambio Pichón Rivière hace de este vínculo entre un sujeto y otro, una relación bidireccional, de tal manera que lo que se estudia en la psicología social es cómo un sujeto se relaciona con un objeto –que en este caso es otro sujeto– y viceversa: cómo este objeto–sujeto afecta al sujeto que establece un vínculo con él.

Por lo anterior se puede definir claramente al objeto de estudio de la psicología social como el estudio de “los efectos subjetivos que tiene el encuentro con el otro” en la medida en que se lo toma como modelo o ideal, auxiliar o semejante, objeto de amor y/o deseo y como rival o enemigo. Más adelante se desarrollará más ampliamente este punto que se apoya en una importante cita del texto de Freud, Psicología de las masas y análisis del yo y en el que se puede situar desde el psicoanálisis, el origen de la psicología social pichoniana. Además que sirve para diferenciar claramente el campo de intervención de la psicología social y el del psicoanálisis.

Para ampliar las características propuestas por Pichón Riviere en su teoría del vínculo (1985), retomó un artículo titulado “Sobre la teoría del vínculo en Enrique Pichón Rivière . Una sistematización del texto Teoría del vínculo de Pichón” escrito por Bernal H.(s.f; en Melero et. al. 2008), donde se describen los siguientes elementos acerca del vínculo:

*1.- El vínculo es condición de supervivencia*, es decir que “las condiciones de nacimiento son de tal grado de prematuración, que es imposible que el recién nacido sobreviva sin la asistencia del otro social”. El otro ya tiene un carácter social por el sólo hecho de asistir al recién nacido. Pero esta condición de supervivencia va más allá de la simple asistencia de las necesidades básicas que garantizan la vida del organismo vivo que es el bebé. Así pues, se puede decir que todo niño venido al mundo establece dos tipos de relación con la madre o el otro que lo auxilia. Freud lo dice claramente: El primer tipo de vínculo se denomina de «indefensión» o «desamparo». En éste de lo que se trata es de la satisfacción de la necesidad, es decir, que se trata de la madre –o de la persona que cumple con esta función materna– en la medida en que tiene, tiene el objeto que satisface la

necesidad. El niño necesita de alimento, y la madre lo tiene; el niño necesita de calor para sobrevivir, y la madre se lo brinda. Se trata aquí de un vínculo con un otro que aparenta ser completo: que tiene algo que el niño necesita y que se lo da. Es un otro que da lo que tiene.

El niño se halla aquí en una posición de completa indefensión, es decir, está indefenso y necesita completamente de su madre para sobrevivir.

Esto se debe a que el feto humano nace prematuro, nace inmaduro, no nace terminado de madurar, como nacen los demás mamíferos superiores. Es como si a la madre le hubiese faltado otro año de gestación, de tal manera que el niño pudiera caminar al nacer y pudiera salir a buscar su alimento. El bebé humano es, con seguridad, el organismo más inmaduro que nace en la naturaleza, y necesita de la madre para seguir vivo; tal es su desamparo.

2.- *En todo vínculo hay circuitos de comunicación y aprendizaje.* La teoría del vínculo de Pichón–Rivière no sólo se alimenta del psicoanálisis freudiano y kleiniano, sino que él también toma aspectos de otras teorías psicológicas y que le sirven a Pichón para establecer su ECRO o Esquema Conceptual Referencial Operativo. La noción de aprendizaje es tomada de la psicología conductista, y Pichón se apropia de ella, junto con la de comunicación, para convertirlas en dos de los más importantes objetivos de la intervención de su psicología social. De hecho, estos dos aspectos del vínculo se constituyen en rasgos con los que se define el vínculo cuando es normal. La patología del vínculo va a tener mucho que ver con los trastornos que se presentan en el vínculo a nivel de la comunicación y a nivel del aprendizaje, como se verá más adelante.

3.- *El vínculo es “una estructura compleja”.* Es decir que Pichón piensa que el vínculo no es una estructura simple, como lo es la relación de objeto, en la que hay involucrados sólo dos elementos: el sujeto y el objeto. El vínculo es complejo por varias razones, y la primera es que hay más de dos elementos en juego. De hecho se trata de una estructura triangular, es decir que hay un tercero en juego en la relación sujeto a sujeto; “...el gran tercero de todo vínculo es la cultura”. Esto nos conduce a la siguiente característica del vínculo.

4.- *Hay una triangularidad en el vínculo.* Pichón descompone esta estructura triangular del vínculo en bi-corporal y tri-personal. Es bi-corporal porque hay en juego siempre dos sujetos relacionados entre sí y afectándose mutuamente. Y es tri-personal porque hay una tercera “persona” presente en esa relación bi-corporal. Estos tres elementos hacen una estructura en el sentido más simple del término, es decir, una estructura es aquella que está compuesta por una serie de elementos relacionados entre sí con la siguiente característica: si se modifica uno sólo de los elementos de la estructura, la estructura toda es modificada, es decir, que los otros elementos de la estructura resultarán afectados si se afecta uno sólo de los elementos de ella.

5.- La siguiente característica se encadena perfectamente con la concepción del vínculo como estructura, tal y como lo vimos más arriba: *La estructura triangular cambia.* Sin esta característica sería vana la intervención y la existencia del psicólogo social. Si la estructura vincular no cambiara, no fuese susceptible al cambio, no valdría la pena intervenir sobre ella. Si no cambiara, no habría nada que hacer. Pero ella cambia, y cambia a través de la historia. De hecho hay historia debido a que cambia la estructura de los vínculos entre los hombres. Si esta estructura no cambiara, no habría una historia para contar; la historia sería siempre la misma. La estructura cambia porque cambian los elementos en juego en la estructura, por eso es posible intervenir sobre uno o varios de los elementos de la estructura que están vinculados entre sí, pudiéndose lograr un cambio en los otros elementos de la estructura, un cambio que de hecho, puede llegar a hacer historia.

6.- Esta característica es probablemente una de las más importantes. Dice así: *La estructura vincular es conflictiva.* Las relaciones interpersonales son conflictivas. El conflicto hace parte de la estructura vincular. Pero más allá de que el vínculo conlleve contradicciones, diferencias, ambivalencias y odios, a nivel del vínculo entre semejantes existe intrínsecamente una tensión agresiva, una rivalidad imaginaria entre el sujeto y el otro que hace parte de la forma como se constituye el yo de un sujeto por la vía de una identificación imaginaria con su propia imagen.

Con estas características podemos determinar cuándo hay o no un vínculo normal entre los sujetos desde la perspectiva de Pichón–Rivière.

Como se mencionó un poco antes, Pichón va a definir el vínculo normal en función de la comunicación y el aprendizaje; la primera debe ser permanente, franca, directa y dialéctica, es decir, que los dos sujetos del vínculo, por el sólo hecho de entrar en relación, se modifican el uno al otro y viceversa. Y el segundo se da como consecuencia de la primera, ya que siempre que hay comunicación, se aprende algo del otro.

Por otra parte, la teoría del vínculo de Pichon también habla sobre las relaciones de objeto, al respecto Bernal H.(s.f, en Melero et. al. 2008), retoma en su artículo “Sobre la teoría del vínculo en Enrique Pichón Rivière . Una sistematización del texto Teoría del vínculo de Pichón” los siguientes puntos:

Pichón–Rivière advertirá que en el centro de todo vínculo hay una relación con un objeto, ya se trate de un objeto interno o externo. Es decir que la relación de objeto “es la estructura interna del vínculo”. Si la teoría del vínculo de Pichón es más compleja, es porque esta incluye la conducta del sujeto. Dice Pichón:

*“Podemos definir el vínculo como una relación particular con un objeto; de esta relación particular resulta una conducta más o menos fija con ese objeto, la cual forma un pattern, una pauta de conducta que tiende a repetirse automáticamente, tanto en la relación interna como en la relación externa con el objeto.”*

Se tiene pues así, dos campos psicológicos del vínculo: un campo externo y uno interno. En el campo externo el sujeto se relaciona con objetos externos, es decir, fundamentalmente con otros sujetos y eventualmente con cosas. En el campo interno el sujeto sostiene relaciones con objetos internos: objetos de sus ideas, pensamientos, fantasías o sueños. A la psicología social lo que le va a interesar es el campo externo, es decir, los vínculos externos del sujeto con objetos externos.

Al psicoanálisis y a la psiquiatría lo que les interesa es el campo interno: el vínculo interno del sujeto con objetos internos. Pero si bien Pichón delimita estos dos campos de intervención, el uno para la psicología social y el otro para el psicoanálisis y la psiquiatría, no por esto él va a abandonar al psicoanálisis, por el contrario. Pichón va a instaurar un lazo muy estrecho entre éstos dos campos, estableciendo un principio para su ECRO. Dicho principio dice así: «El vínculo interno condiciona los vínculos externos del sujeto»; él lo dice en estos términos: “el vínculo interno está entonces condicionando aspectos externos y visibles del sujeto”. Así pues, el carácter o la manera habitual de comportarse un sujeto, se comprende por la relación de objeto interna de éste.

Referente al vínculo interno-vínculo externo la teoría del vínculo de Pichón, menciona que en un comienzo los objetos que son internos en el sujeto, y que condicionan sus vínculos, fueron en un comienzo externos. Para que un objeto externo llegue a ser interno debe ser introyectado por el sujeto, y a su vez, el vínculo con un objeto interno puede ser proyectado a un objeto externo. Se trata de una lógica basada en la teoría de las relaciones de objeto inglesa –Melanie Klein–, en la que hay un inter juego de proyección e introyección de objetos.

A partir de esta lógica, de objetos internos y externos, que son introyectados y proyectados, que pueden ser buenos o malos y persecutorios para el sujeto, Pichón va a poder explicar un buen número de síntomas y patologías. Por ejemplo, el estupor catatónico “es la tentativa extrema, en la que está concentrada toda la actividad del paciente, de controlar dentro del cuerpo los objetos internos perseguidores”, lo estereotipado del ritual obsesivo se explica por una relación con un objeto interno, en la hipocondría hay una invasión en el cuerpo de objetos internos malos, en el masoquismo existe una relación libidinosa con un objeto malo interno, y en el sentimiento de culpa se odia a un objeto interno al que se quiere; y así sucesivamente, se podría dar cuenta de cada cuadro clínico con la ayuda de esta lógica que, si uno quisiera simplificar al máximo, diría, como lo señala Pichón, que “La psiquiatría es especialmente el esclarecimiento, el conocimiento y la comprensión de la relación o vínculo (del sujeto) con el objeto malo (interno)”.

Así pues, la patología del sujeto obedece fundamentalmente a las relaciones de objeto internas, objeto que esencialmente es malo, es decir, persecutorio para el sujeto. Los objetos buenos no producen patologías.

Si bien Pichón parte de esta teoría de las relaciones de objeto, la cual tiene una fundamentación esencialmente kleiniana, él va a aclarar que la relación de objeto como tal, es interna al vínculo, de tal manera que la noción de vínculo en Pichón, es más abarcativa y concreta, en la medida en que incluye a la conducta. De la relación particular con un objeto resulta una conducta más o menos fija con ese objeto, de tal manera que el vínculo con el objeto interno es el que va a determinar la conducta estereotipada del sujeto.

Una vez que se ha realizado un recorrido por los postulados de las principales teorías de la afectividad, abordaré de manera particular los elementos propuestos por la teoría del Apego de Bowlby et al. (1973) los cuales se retomarán a lo largo del desarrollo de esta tesis.

## I.V La teoría del apego de John Bowlby (1973)

La teoría del apego fue desarrollada por John Bowlby, su interés acerca de los procesos afectivos en la infancia surgió mientras cursaba sus estudios universitarios 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).

La teoría del apego propuesta por Bowlby et al. (1973) postula la existencia de una predisposición innata para la formación de vínculos afectivos, asumiendo que esta necesidad de formar vínculos emocionales, y más aún, de conseguir un sentimiento de seguridad mediante una relación afectiva de apego, son necesidades inherentes a la condición humana. La idea de que las personas nacen predisuestas hacia la generación de relaciones de apego implica considerar los afectos como una parte integral y necesaria para el desarrollo humano.

Esta teoría describe cómo los modelos mentales o esquemas de procesamiento de la información generada, principalmente, en la infancia se mantienen relativamente estables a lo largo del tiempo, y cómo afectan al modo en que las personas se manejan en su mundo afectivo.

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 ontogénico 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.

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 (1994) 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.

Bowlby, (et al. 1986) 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 consideramos 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.

Bowlby, (et. al, 1973), trabajó y formuló la Teoría del Apego, describiendo las características básicas del comportamiento humano y de su desarrollo basado en una serie de componentes y métodos que se dividían en sistemas para formar una conducta.

El primer sistema es el de las *conductas de Apego*, se refiere a todas aquellas conductas que están al servicio del mantenimiento de la proximidad y en contacto con las figuras de Apego (sonrisas, lloros, contactos táctiles, etcétera). Se trata de conductas que se activan cuando aumenta la distancia con la figura de Apego o cuando se perciben señales de amenaza, poniéndose en marcha para restablecer la proximidad.

El segundo sistema es el de *exploración*, el cual está basado en estrecha relación con el anterior, ya que cuando se activan las conductas de Apego disminuye la exploración del entorno. El tercer sistema es el comprendido por los *miedos a extraños*, ya que al igual que el anterior muestra una estrecha relación con los anteriores, su aparición supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de Apego. Y por último el sistema afiliativo, que en cierta contradicción con el miedo a los extraños, se refiere al interés que muestran los individuos, no sólo de la especie humana, por mantener proximidad e interactuar con otros sujetos, incluso con aquellos con quienes no se han establecido vínculos afectivos.

Por su parte, Ainsworth la segunda gran pionera del desarrollo de la Teoría del Apego, junto con otros investigadores, describen el Apego como aquellas conductas que favorecen ante todo la cercanía con una persona determinada Ainsworth Blehar, Waters y Wall, (1978; en et. Vargas, Ibáñez y Sandoval, 2006). Entre estos comportamientos figuran: señales (llanto, sonrisa, vocalizaciones), orientación (mirada), movimientos relacionados con otra persona (seguir, aproximarse) e intentos activos de contacto físico (subir, abrazar, aferrarse). Estos autores llamaron figura de Apego a la persona que de acuerdo a la jerarquía de valores del individuo adquiere más alto nivel de importancia.

Elaboraron un instrumento denominado “situación extraña” para estudiar el Apego en niños pequeños desde la cual podían explorar su ambiente, también la forma en que reaccionaban ante la presencia de extraños y en los momentos de separación y reunión con la madre. La prueba consta de ocho episodios de tres minutos de duración cada uno. A partir de la secuencia de reacciones que experimentaron los niños ante la situación (protesta, defensa y desesperanza, Ainsworth conjuntamente con Bowlby identificaron a los tres *Estilos básicos de Apego primarios* Lartigue y Vives, (1994).

- *Niños con Apego Seguro:* Se establece al tener una adecuada figura de Apego, están libres de miedo y ansiedad cuando la figura de Apego está alejada, ya que se desarrolla por parte de la madre una sensibilidad y responsividad a las señales y necesidades, estas necesidades son atendidas de forma segura. Una persona con este tipo de vínculo se caracteriza por la confianza, amistad y emociones positivas, encuentran a las demás como dignos de confianza.
- *Niños Ansiosos- Evitantes:* Se establece por una reacción defensiva y rechazo hacia la figura de Apego, pues perciben su rechazo, la figura de Apego es inconsistente al responder al llanto del niño, regularmente interfiere o se inmiscuye sobre las actividades que desea el niño. El niño exhibe conductas de protesta, experimenta el amor como una preocupante lucha, una forma dolorosa para establecer una fusión con la otra persona.
- *Niños con Apego Ansioso- Ambivalente:* Se presenta por una crónica ansiedad y no tiene confianza hacia la figura de Apego; por tanto la figura de Apego no proporciona seguridad ya que se rechazan los intentos del niño para establecer contacto físico, el niño exhibe conductas de desapego, hay miedo a la cercanía y no hay confianza.

Los estilos de apego primario van a tener una influencia relevante en el ámbito de las relaciones de pareja, en donde también se generará un estilo de apego con la nueva figura de apego (la pareja), pasando por diversas facetas en base a la etapa que se esté viviendo dentro de la formación o constitución de la pareja, lo cual marcará de alguna manera las dinámicas de relación y la forma de vivenciar cada una de las etapas. Sin embargo, todos estos detalles se ahondarán de manera particular en el tercer capítulo que estará dedicado exclusivamente a hablar del apego en la relación de pareja, será entonces cuando retomé los estilos de apego propuestos en este apartado para recapitular lo más relevante acerca de la teoría del apego.

De esta manera y una vez expuestas las principales perspectivas teóricas que dan explicación al origen de la afectividad, se puede concluir que los planteamientos postulados por cada una de ellas resultan relevantes ya que dan explicación al origen del vínculo afectivo considerando la manera en que se generó el primer vínculo de la figura de apego, para después transpolar dichos postulados al ámbito de la afectividad en la edad adulta, pues tal como lo vimos será ese primer vínculo el que determinará de alguna manera la forma en que nos relacionaremos en el mundo de las relaciones de pareja, recordemos que generalmente los modos de funcionamiento generados en la infancia, es decir la relación del niño con la madre será el prototipo de las relaciones amorosas posteriores.

Cabe señalar que aun cuando los elementos propuestos para dar explicación al origen de los vínculos afectivos es diferente según las diferentes teorías, cada una de ellas aporta elementos esenciales para entender no sólo el origen del primer vínculo afectivo, sino que sus elementos pueden trasladarse al campo de la afectividad en la edad adulta, he aquí entonces la relevancia de cada una de ellas. De manera particular, los elementos propuestos por la teoría del Apego, me parecen sumamente relevantes, pues como ya lo mencionaba anteriormente, dicha teoría retoma aspectos importantes de las teorías clásicas lo que la posiciona como una de las teorías más importantes, pues sus elementos permiten abordar y analizar los elementos que se hacen presentes en la vida amorosa desde que inicia

con la etapa del enamoramiento, hasta el momento que culmina, pues en todo momento el apego será un elemento importante, tal como lo describiré en los capítulos siguientes.

Finalmente podría mencionar que conocer los postulados teóricos de cada una de las teorías anteriormente expuestas, permite tener un panorama general del origen de la afectividad, pues es aquí donde se encuentran las bases para entender y adentrarse al tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa.

Una vez que hemos conocido la manera en que surgen los primeros vínculos afectivos y la relación que tienen en el campo de la vida amorosa resulta permitiente comenzar a explicar las diferentes etapas, procesos y manifestaciones psicológicas que se presentan en las relaciones de pareja, tal como se describirá en el siguiente capítulo.

## II

# GÉNESIS DEL AMOR Y EL DESARROLLO DE LA VIDA AMOROSA

*“ El amor no mira con los ojos, sino con el alma”.*

*William Shakespeare*

La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar desde el comienzo de la civilización solo hoy en día conocemos algunas de sus bases, componentes y la manera en que este evoluciona, es por ello que surge el interés de realizar este capítulo, el cual está diseñado para ofrecer un panorama general sobre los conceptos básicos relacionados con el amor mediante la presentación de diversos conceptos de la palabra –Amor- enseguida se abordarán los componentes y etapas por las que transita la vida amorosa, para llevarlo a cabo, se presentará la postura de diferentes autores con la finalidad de enriquecer el tema de interés, dentro de los que se encuentra Yela et al. (2002) quien menciona que la vida amorosa se puede 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). Así, para iniciar la descripción de las fases de la vida amorosa, se abordan las teorías que dan explicación a la primer fase: el enamoramiento, al respecto se puede mencionar la teoría de los poetas, filósofos y médicos de la antigüedad, cuya postura hace referencia a que el enamoramiento se inicia en la belleza, la teoría de Marcel Proust, quien asegura que el enamoramiento resulta de una necesidad interna como el hambre, que se inicia espontáneamente en la juventud, antes de que se elija el objeto de amor. Por su parte, Theodore Reik autor de la teoría de la decepción y la sobrecarga depresiva, considera que el amor surge de la insatisfacción con uno mismo y con su vida, es esa insatisfacción lo que nos lleva a necesitar de otra persona para llenar nuestros propios vacíos. Una vez mencionadas las teorías del enamoramiento, daré inicio a la explicación de los diferentes procesos

psicológicos a los que se enfrenta el individuo durante esta primera etapa en sus tres vertientes; cognitivos, afectivos y conductuales. Posteriormente, abordaré la formación y constitución de la pareja, pues como lo explicaré a lo largo de este capítulo, si existe enamoramiento mutuo y si las dos personas involucradas lo desean, se da paso a la constitución de la pareja, por ello iniciaré ese subtema con la definición de pareja según diversos autores, enseguida se analizará el proceso de elección de la pareja y los procesos psicológicos que influyen en dicha elección, pues una vez constituida la pareja, se da paso a la fase inicial el amor dentro de la relación de pareja, siguiendo la misma línea, presentaré primeramente las teorías que dan explicación al fenómeno del amor dentro de la relación de pareja, donde se mencionaran los componentes principales de amor propuestos por diversos autores, entre los que destacan Rubin (1970; en Orlandini, 2003) quien es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar y quien menciona tres componentes: apego, intimidad y cuidado. Lee et al. (1977) habla de tres componentes primarios del amor:) Eros, Estronge y Ludos. Por su parte, Stenberg (1986) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso, mencionando que los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos y de esa manera define siete tipos de amor. Posterior a ello, abordaré las áreas de la relación de pareja, mismas que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación, tales como la comunicación, manifestación del afecto, relaciones sexuales y el manejo del tiempo libre y el ocio. Así mismo, presentaré los principales procesos cognitivos de la relación de pareja.

Finalmente, para concluir este capítulo hablaré sobre la fase del desamor. Es importante mencionar que decidí describir dicha fase al final, con el objetivo de presentar un recorrido por cada una de las fases por las que transita la vida amorosa de manera general, marcando así un inicio representado por la fase de enamoramiento y un final representado por la fase de desamor. Sin embargo, es preciso mencionar que, si bien, el desamor marca el final de una relación y da pauta al proceso de duelo por separación, este puede presentarse seguido de las primeras etapas, sin haber recorrido necesariamente todas las etapas descritas anteriormente. Es decir, el desamor puede ir seguido de la fase de enamoramiento sin haber transitado por la fase de la constitución de la pareja.

Esta dinámica de presentación de la vida amorosa, permitirá comprender de manera más precisa, cual es la influencia que tiene la etapa de desamor en el proceso de duelo que se vive una vez que la pareja ha decidido separarse, recordemos que el interés de la presente revisión teoría gira justamente en torno al proceso de duelo amoroso, que se describirá de manera particular en el último capítulo.

Es por ello que, en el último apartado de este capítulo ahondare en el proceso de desamor, describiré las particularidades que tiene, las posibles causas que pueden originarlo y los aspectos psicológicos que se hacen presentes durante dicha etapa, pues el desamor representa una pérdida de intereses por el objeto de amor, ya que lo que fue particularmente atractivo en un momento, ahora tiene efectos secundarios indeseados, situación que generalmente se presenta en uno de los miembros de la pareja, lo que origina la presencia de sentimientos negativos y hostiles respecto a la pareja, situación que hace aún más difícil este proceso para la persona que aún permanece enamorada. Por tal motivo, resulta importante conocer cuáles son los aspectos psicológicos que están en juego en dicha fase, y que sin lugar a dudas, tendrán una influencia en la etapa de duelo.

## II.I El concepto de amor

El amor es uno de los sentimientos más complejos que posee el ser humano, provoca emociones incomparables y genera un cambio en las percepciones de las personas involucradas, por ser un hecho muy significativo, sin embargo, en el campo de la Psicología el concepto de *-amor-* ha sido definido y explicado por diferentes autores, dentro de los que se puede mencionar a Fromm et al. (1974), 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, Freud quien propone que la persona no cae enamorada, “se eleva” hacia el amor y este crece dentro de ella, siendo que esto comienza desde la infancia (Menninger, 1951).



Otro autor es, el filósofo Singer, (2001; en Firestone, R., Firestone, L. y Catlett, J., 2008), mismo que 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”.

Mientras que Ficher (2005), menciona que el amor puede entenderse como un fenómeno complejo que ha dado lugar a muchas definiciones amplias y vagas. Es un proceso dinámico que está en continuo cambio en el transcurso de la relación, por lo que su definición variará en función del estado de la relación.

## II.II Componentes del amor

Una vez definida la palabra amor, veamos cuáles son los componentes de orden psicológico que lo conforman. A continuación considero importante retomar lo propuesto por Alberto Orlandini et al. (2003) quien en su libro “El enamoramiento y el mal de amores”, describe los componentes más importantes del amor, para ello hace referencia a: *el espejismo o ceguera del amor*; caracterizado por la idealización del objeto amado. En opinión de Freud (1914) el espejismo debería llamarse “superestimación sexual” cuando el objeto amado queda sustraído a la crítica y se le estima en los valores más altos. En ese momento, el sujeto tiene la falsa percepción de que las excelencias del espíritu despiertan el deseo sexual, cuando en realidad ocurre lo contrario. Freud también utiliza la denominación de “*locura de amor*” cuando al amante se le idealiza en demasía y es percibido como perfecto. El autor comenta que en realidad se ama a un fantasma, un ideal ficticio que se habría adjudicado a un sujeto real.

En el *amor-pasión* el enamorado “proyecta” virtudes ilusorias que provienen de su “mapa de amor”, y como si estuviese ciego, deja de ver los defectos del amado. Esta ceguera se explica porque el amor-pasión tiene predominio irracional, y el corazón prevalece sobre el buen juicio. El tiempo, la convivencia y la familiaridad hacen que desaparezca, y su desvanecimiento da lugar a la desilusión o a un modo realista de ver al amado.

*La desilusión amorosa;* la desilusión es un componente del desenamoramiento, pero se trata junto a la ceguera del amor debido a la relación íntima de ambos conceptos.

Este componente hace referencia a que, en la amistad y el amor, la gente no ve al otro como es, y hace de él una especie de ídolo, que acto seguido se frustra cuando se muestra de otra forma. Esta situación implica que tanto la mujer como el hombre en algún momento desencantarán al otro porque es imposible encajar perfectamente en los deseos del otro.

Al respecto el psicoanalista argentino Rodolfo Moguillansky, asegura que el enamoramiento se pierde, y aparece el reproche y la sensación de haber sido engañado. Cabe señalar que, el pasaje de la ilusión del amante imaginario (ceguera del amor) al amante real ocurre entre conflictos, peleas y reproches. Si esta crisis es superada, la pareja progresa hacia otro tipo de amor que se denomina amor marital.

*Deseo Sexual o Erotismo;* El deseo sexual se denomina libido, pulsión e instinto y motivación sexual. El erotismo es uno de los principales componentes del enamoramiento. Se dice que el amor resulta de la expresión de un instinto ciego que impulsa a un sexo a fusionarse con el otro. Para Freud, el erotismo junto con la ternura representan los dos grandes componentes del enamoramiento. La esencia de este componente es que, el aspecto sexual se despierta de manera oscura por los aspectos del otro, por su atractivo, al respecto, cabe señalar que cada persona se siente atraída por las cualidades del objeto amado que coinciden con su mapa de amor, existiendo diferencias según el género pues por su parte, el hombre se hechiza con la imagen óptica de un cuerpo y la mujer por las palabras o caricias de su seductor, durante esta etapa los amantes buscan el contacto con la piel, generan fantasías y sueños eróticos con el tema del amado. Así, la emoción que surge a partir de ese deseo se ha llamado amor sexual, sensual o genital. Se llama amor sexual al sentimiento en que predomina el erotismo sobre la espiritualidad. Sin embargo, cuando la atracción solo contiene deseo físico se puede hablar de un falso enamoramiento.

*La pasión;* Consiste en un estado de intenso deseo de unión con el otro. Se trata de un sentimiento involuntario, irracional, carente de cálculo y puede no ser correspondido

menciona que la pasión incluye el erotismo que se expresa en la atracción por el cuerpo del otro, el placer en el contacto de piel con piel y el sexo. Así mismo, menciona que también se consideran pasionales: el pensamiento y las fantasías constantes con el amado.

*Ternura*; Esta palabra se asocia con los conceptos de dulzura, instinto maternal, instinto erótico-protector, conducta de atención a los hijos y sexualidad diatrófica. Cabe señalar también que junto con el erotismo representa los dos componentes principales del amor romántico. La ternura es una tendencia a proteger, tutelar y proveer ante la indefensión del hijo o del compañero.

*El cariño*; El término es sinónimo de amor, amor sereno, amor lógico, amor marital. Cuando la pasión llega a su fin, comienza otro tipo de amor que es más calmado, tierno y generoso. Para Ortega y Gasset el cariño marital se compone de simpatía mutua, fidelidad, adhesión e intercambios de estima y benevolencia.

Orlandini et al. (2003) menciona que estos componentes anteriormente descritos, se hacen presentes en el transcurso de la vida amorosa misma que según Yela et. al. (2000) 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).

A continuación abordaré la primer fase de la vida amorosa; *el enamoramiento*. Cabe señalar que, son diversas las teorías que ahondan sobre el proceso de enamoramiento y de cómo se genera esa vinculación afectiva. Por ello, presento de manera general los postulados explicativos de las teorías más representativas.

## II.III Fase de enamoramiento

- Teorías sobre el proceso de enamoramiento

Dentro de estas teorías se encuentran la teoría de poetas, filósofos y médicos de la antigüedad, teoría de los instintos, teoría de Marcel Proust, teoría de la decepción y la sobrecarga depresiva, teoría de Tordjman, sin dejar de lado las teorías clásicas como son, la teoría psicoanalítica, teoría conductista y cognoscitiva. Cada una de ellas habla sobre su origen, siendo diversas las hipótesis para dar paso a su explicación.

A continuación mencionare de manera general la perspectiva de la que parte cada teoría para dar explicación al fenómeno del enamoramiento.

*La teoría de los poetas, filósofos y médicos de la antigüedad*, hacen referencia a que el enamoramiento se inicia en la belleza o en los espíritus animales que emite el amado, penetra por los sentidos-especialmente por el ojo-y toma luego el circuito hígado-erotismo, corazón-ternura y cerebro-ceguera del amor. La teoría de Marcel Proust, él autor asegura que el enamoramiento resulta de una necesidad interna como el hambre, que se inicia espontáneamente en la juventud, antes de que se elija el objeto de amor. Por su parte, Theodore Reik autor de la teoría de la decepción y la sobrecarga depresiva, considera que el amor surge de la insatisfacción con uno mismo y con su vida, es esa insatisfacción lo que nos lleva a necesitar de otra persona para llenar nuestros propios vacíos.

*La teoría de los instintos* a manera de síntesis menciona que, el enamoramiento sería una compleja asociación y sucesión de pautas innatas que se desencadenan por las señales del compañero potencias. Mientras que para los conductistas, uno se enamora de los que nos dan placer y se desenamora de los que nos provocan displacer y sufrimiento. Por su parte, la teoría psicoanalítica, menciona que el primer amor ocurre con las figuras parentales, en lo que se ha dado en llamar el complejo de Edipo. Para los psicoanalistas, la elección de pareja esta sobre determinada por la relación que el sujeto ha tenido con sus padres. Ante esto, la teoría de Tordjman, refiere que el amor no es solamente la reactivación del remonto afecto infantil hacia los padres, sino que también consiste en

experiencias actuales compartidas, resolución de la soledad, gratificaciones sexuales, amortiguación de las penas y una comunidad íntima de gustos, pensamientos y proyectos. En contraparte, los cognoscitivistas concluyen que el enamoramiento se origina racionalmente por el conocimiento de la belleza, antes de desbarrancarse en la locura del corazón.

Otra de las teorías que explican el origen del enamoramiento es *la teoría de las similitudes*, donde se menciona que la mayoría de la gente se enamora de personas que se le parecen, al respecto, Jared Diamond, piensa que la gente se enamora de sujetos idénticos en la cultura y en el cuerpo, en conclusión, ante esta teoría, la gente se enamora de su igual.

## II.IV Procesos psicológicos durante la fase de enamoramiento

Después de haber realizado un breve recorrido por las teorías que intentan dar explicación a la evolución del enamoramiento, veamos ahora, cuales son los procesos psicológicos a los que se enfrenta el individuo durante esta primera etapa.

Durante el proceso de enamoramiento, se generan diversos fenómenos psíquicos que contienen aspectos *cognitivos y afectivos*. En la *cognición* se generan cambios en la “focalización de la atención” en la persona del amado y desatención por otros intereses, la percepción como lo mencionaba en un inicio, también sufre modificaciones pues la percepción del objeto de amor también se agudiza, enfatizándose en cualidades que quizá los otros no captan.

En la *memoria* también hay cambios, pues generalmente se registran hasta los detalles más minúsculos de la historia de la vida amorosa. Y la idea del objeto de amor se convierte en un pensamiento fijo, por tanto, en esta etapa, el objeto de amor se idealiza y se hipervaloriza.

Por otra parte, la aceptación por parte de la persona amada provoca un aumento de la *autoestima* del enamorado; y por el contrario, los desaires, la ausencia o la pérdida de la

persona amada desencadenan emociones de tipo negativo. Así, el enamoramiento resulta lo opuesto a la tranquilidad, y representa un estado mantenido de emociones que varían del placer al tormento. Por otra parte, los cambios vegetativos durante el desarrollo del enamoramiento se aprecian como lágrimas, rubor, calor en las mejillas, palidez, “sensaciones en el corazón”, suspiros y desvanecimientos.

Cabe señalar que existen varios autores que mencionan características propias de esta fase, para los propósitos de este proyecto, retomaré lo mencionado por el psicoanalista Bergler quien menciona ocho características propias del enamoramiento, mismas que se mencionan a continuación:

1. el sentimiento de felicidad
2. la tendencia al autosuplicio
3. la sobrevaloración del amado
4. la subestimación de la realidad
5. la exclusividad en la pareja
6. la dependencia del amado
7. la conducta sentimental
8. el predominio de la fantasía.

En esta faceta, según la opinión de Freud (1921), el yo se hace cada vez menos exigente y modesto y, en cambio, el amado deviene cada vez más magnífico y precioso hasta apoderarse de todo el amor que el yo sentía por sí mismo (libido narcisista), proceso que lleva voluntariamente al sacrificio voluntario del yo. En este momento puede decirse con razón que el objeto ha devorado al yo. El enamorado se hace humilde, se debilita su narcisismo y se tiende a la propia devaluación.

La habilidad de enamorarse, intrínseca a los seres humanos, supone la facultad de unir la idealización al deseo erótico, y el potencial para establecer una relación profunda y poner la agresión al servicio del amor (Kemberger, 1979). Desde el punto de vista del psicoanálisis, el enamoramiento se caracteriza por la atracción física y por la idealización

en que cada uno sobrevalora al otro y niega sus aspectos negativos Freud et al. (1921) describió 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.

El enamoramiento nace en un espacio interno dominado por la falta. 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 a la intensidad de sus emociones, y de pronto se descubre indefensa frente al otro, a pesar de la felicidad que la inunda. Esto será el origen del dolor y de la plenitud ya que el enamorado vive entre la ilusión de sentirse completo y la realidad de la constante ausencia del objeto (Puget, 1992).

Debido a estos cambios generados, durante el proceso de enamoramiento, el proyecto de vida del enamorado también comienza a organizarse alrededor del objeto de amor, es entonces cuando el enamorado puede dejar cosas como son familia, trabajo, amigos etc. por demostrar su amor al amado.

Otro aspecto importante que se hace presente durante la fase de enamoramiento, son las características del lenguaje empleado entre los enamorados, pues se hace evidente una regresión del lenguaje que adopta formas infantiles y abunda en diminutivos, situación que los etólogos interpretan como el instinto de la atención tierna por parte del amado.

De acuerdo con Yela et al. (2000), una vez que la persona ha caído en el estado de enamoramiento, el paso inicial para que se inicie una relación amorosa (no será el caso de una relación puntual o meramente sexual) es necesario que exista reciprocidad de enamoramiento, pues en otro caso el proceso quedaría en un estado de enamoramiento unilateral por la persona no correspondida (el cual es vivido de forma bastante traumática).

Si existe ese enamoramiento mutuo (los dos sienten una fuerte pasión y un intenso deseo de estar juntos) y se establece una relación amorosa, lo primero que va acontecer es

el desarrollo de un fuerte vínculo entre ambos miembros de la pareja (intimidad según Stemberg, et al. 1986). Sobre el desarrollo de ese vínculo, son de especial importancia la reciprocidad de autorrevelaciones (es decir, de confesiones sobre aspectos importantes de nuestra intimidad, lo que provoca atracción y colabora a la intimidad de la pareja) y la complementariedad de necesidades.

El enamoramiento es un hecho irrepetible, un compuesto único que resulta del encuentro de dos personas. No obstante, es posible encontrar modos clásicos de relación que se presentan en distintos momentos de la vida. Entre ellos, se encuentran, relaciones de los tipos yo ideal, ideal del yo e institucional (Puget, et al. 1992).

- *Relación de tipo institucional*, en estos casos la pasión se desplaza de manera significativa y se deposita en la institución matrimonial.
- *Relaciones del tipo yo ideal*, las parejas tienen una vivencia de plenitud que niega la separación. Las conocemos como “amor a primera vista”, hacen desaparecer las diferencias, pues ambas personas creen que comprenden y son comprendidas del todo (Brenio y Spivacow en Puget, 1997).
- *Relaciones del tipo ideal del yo*, en la cual los enamorados aceptan sus diferencias de maneras de ser y de pensar. En este tipo de relación es más probable un proceso de crecimiento para ambos, ya que mientras más se reconoce la existencia de conflictos y obstáculos, es menos notable desidealizar la relación.

## II.V Fase de formación y constitución de la pareja

Tal como se mencionó anteriormente, si existe enamoramiento mutuo, y si las dos personas involucradas lo desean, se da paso a la constitución de la pareja. A continuación presentaré algunas definiciones de pareja y mencionaré también el proceso de elección.



Autores como Manassé (1985), ha definido a la pareja 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. Por su parte, Caceres, C., Manhey, C., y Vidal, C. (2009) mencionan que la 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.

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 lo tanto, en el ajuste y la calidad de la misma, (Melero, et al. 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.

Una vez que se ha definido que es una pareja, analicemos el proceso de elección de la pareja. Cabe señalar que son diversos los elementos que influyen en el proceso de elección de la pareja. Sin embargo, para los fines del presente trabajo, me centraré en que ocurre a nivel psicológico a la hora de la elección de una pareja.

Al respecto, Stone (1990), menciona que un factor importante a la hora de elegir pareja son las cualidades personales, mientras que Klein 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. Por su parte Freud et al. (1914) menciona en su libro “Introducción al Narcisismo” que la elección del objeto amoroso dependerá de sus vivencias entorno a la relación que tuvo con su madre durante la etapa temprana, por tanto, va a elegir sus objetos sexuales de acuerdo a sus primeras vivencias de satisfacción.

Así mismo, 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, por lo tanto, 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

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. Jurg Willi (1978) 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).

## II.VI El amor y la relación de pareja

Una vez que está constituida la pareja, esta da paso a la fase inicial del amor dentro de la relación de pareja. De esta manera estaríamos hablando del amor romántico- pasional caracterizado por la pasión y la intimidad. No obstante, pronto aparece el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja, donde se toma la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que surjan dando lugar al amor compañero.

Veamos a continuación las teorías que dan explicación al fenómeno del amor dentro de la relación de pareja, donde se mencionan los componentes principales y los tipos de amor propuestos por diversos autores.

En este aspecto es posible resaltar los trabajos de Rubin (1970) quien es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar. Posteriormente en 1973 este mismo autor menciona que el amor implica tres componentes: apego, intimidad y cuidado. El primer componente, apego, es entendido como “deseos poderosos de estar en la presencia del otro, de su contacto físico, su apoyo emocional, su aprobación, de su cuidado”; la intimidad reflejaría “la comunicación cercana y confidencial entre dos personas”; por último, el cuidado haría referencia a “preocupación de un individuo por el bienestar de la otra persona” (p.213).

Posteriormente, en 1978, Hatfield y Walster definen el amor como un estado de intenso deseo de unión con otra persona, señalando dos estilos de amor principales: amor pasional y amor compañero. El primero de ellos caracterizado, principalmente, por un estado de deseo de unión, emociones intensas así como pensamientos constantes sobre la persona amada. Y el segundo, el amor compañero, definido por sentimientos de confianza y ternura hacia aquellos con los que existe un vínculo profundo.

Lee 1977 (en Maureira, 2011) habla de tres componentes primarios del amor: Eros, Estronge y Ludos, a quienes define de la siguiente manera:

- *Eros o amor pasional*: Se caracteriza por una pasión irresistible, con sentimientos intensos, fuerte atracción física y actividad sexual. Valora el amor pero no está obsesionado con él, ni presiona a su pareja a la intensidad sino que más bien permite que las cosas se desarrollen mutuamente. Lo caracterizaría una alta autoestima.
- *Ludus o amor lúdico*: Con poca implicación emocional y sin expectativas futuras. Este estilo de amar no tiene un estilo físico preferido sino que más bien le gusta todo tipo de compañero, dejando generalmente claro desde el comienzo las reglas de esta relación.
- *Storge o amor amistoso*: Se caracteriza por un compromiso durable que se desarrolla lenta y prudentemente, y que se basa en la intimidad, la amistad, el cariño. La similitud en términos de valores y actitudes es mucho más importante para Storge que la apariencia física o la satisfacción sexual.

Esta autora mencionaba que la combinación de estos tres en distintos grados permitía definir tres tipos más:

- *Manía o amor obsesivo*: Con fuerte dependencia a la pareja, celos intensos, posesividad, desconfianza o ambivalencia. Forzando a la pareja al compromiso.
- *Pragma o amor pragmático*: amor basado en la búsqueda racional de la pareja ideal. El amante pragmático toma en consideración la edad, el grado de instrucción, el estatus social, religión u otras facultades. Establece condiciones antes de desarrollar una relación.
- *Ágape o amor altruista*: Renuncia absoluta y desinteresada. Es un amor más bien idealista en el que la sexualidad o sensualidad no son relevantes.

Por su parte, Stenberg et al. (1989) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para él los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. Así establece siete tipos de amor.

- a) Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- b) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
- c) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
- d) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
- e) Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.
- f) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
- g) Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes:
- h) intimidad, pasión y compromiso.

## II.VII Áreas de la relación de pareja

En toda relación de pareja existen una serie de áreas a las que las parejas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar

o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación. Siguiendo a Feliu y Güell (1992), nos centraremos en las áreas que se detallan a continuación.

- *Comunicación en la pareja*

Los aspectos relacionados con la comunicación son una de las variables más estudiadas en la relación afectiva. Su importancia 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. La importancia de la comunicación es tal que la mayoría de las parejas que acuden a terapia presentan un déficit en este área Feliu y Güell et al. (1992) cabe señalar que, las habilidades comunicativas se han asociado con la satisfacción y la duración de la relación.

- *Manifestaciones de afecto*

Comentábamos al inicio del capítulo cómo la afectividad es una de las facetas clave en la relación de pareja. Gottman (1994a) dedujo de sus estudios observacionales que “cuando el balance entre las manifestaciones afectivas positivas y las negativas falla a la hora de favorecer las conductas positivas a lo largo del tiempo, los matrimonios (...) son más disfuncionales que los de las parejas reguladas” (p.106). Las expresiones de afecto, el tipo de cuidado proporcionado por la pareja, el apoyo en los momentos de necesidad afectiva, etc., influyen en el nivel de satisfacción percibido y en el ajuste con la relación. Gottman y Silver (2001) utilizaron la metáfora de la “cuenta bancaria emocional” para explicar la importancia de los afectos en la pareja. Cuando una pareja mantiene interacciones positivas ingresa puntos positivos en una hipotética cuenta bancaria emocional. Estos ahorros emocionales servirán de ayuda en las situaciones conflictivas por las que pasen, permitiendo que, incluso en momentos de crisis, se mantenga una imagen positiva de la pareja y se toleren situaciones aversivas, manteniendo un saldo positivo en la

relación. Para Gottman, la cuenta bancaria emocional es el secreto de una pasión duradera en la relación.

En este punto, resulta interesante señalar el impacto diferencial de las interacciones positivas y negativas en la respuesta de la pareja. Las conductas negativas (enfados, ofensas, etc.) de uno de los miembros de la relación generan de forma inmediata y amplificada reacciones negativas en el otro miembro; por el contrario, las conductas positivas (halagos, muestras de afecto, etc.), tienen efecto a medio o largo plazo. Ante una discusión, las conductas negativas generan un malestar y una respuesta negativa inmediata, mientras que las conductas positivas tienden a recibir feedback en momentos posteriores.

- *Relaciones sexuales*

El sexo es uno de los reforzadores más importantes de la pareja, sin embargo, el criterio para considerar una relación sexual como satisfactoria no reside tanto en la calidad o buena ejecución de las distintas fases de la respuesta sexual como en la percepción subjetiva de adecuación. La satisfacción sexual es, por tanto, una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual y que ha sido asociada a la estabilidad de la relación. Lawrence y Byers, (1995; en Melero et al. 2008)

- *Manejo del tiempo libre y ocio*

En toda relación de pareja, uno de los indicadores más fiables del grado de satisfacción conjunta es el número y calidad de las actividades de ocio compartidas.

La similitud en hábitos e intereses aumenta la satisfacción y contribuye al sentimiento de unión. Así, las investigaciones llevadas a cabo por Gottman (1993) concluyen que, las parejas con un mayor número de interacciones positivas, manifiestan una mayor satisfacción y una menor consideración del divorcio o separación, que aquellas en las que prevalecen las interacciones negativas.

Una vez que hemos transitado por las áreas de la relación de pareja, cabe señalar que al igual que la fase del enamoramiento, en la fase del amor donde se puede hablar propiamente de una relación de pareja, también se generan diversos procesos psicológicos mismos que se describen a continuación.

La experiencia del amor incluye sensaciones como euforia, cambios de humor (del éxtasis a la desesperación), pérdida del apetito, energía excesiva, atención concentrada, intensificación de la motivación, percepción de la pareja con un significado especial y engrandecimiento de esta, pensamientos intrusivos, cambio de prioridades, dependencia emocional, etc. A continuación, se describe de manera más detallada que ocurre a nivel cognitivo durante la relación de pareja.

## II.VIII Procesos cognitivos en la relación de pareja

Los procesos cognitivos son los mediadores entre los hechos que ocurren en una relación y las consecuencias (emocionales, cognitivas y conductuales) de dichas situaciones. Es decir, no es el acontecimiento en sí mismo lo que determina la respuesta, sino las creencias, los esquemas mentales que originan el diálogo interno tal como lo menciona (Ellis y Harper, 1961; en Melero et al. 2008).

Aunado a lo anterior, dentro de la literatura revisada a cerca de las relaciones de pareja, encontré que los autores Baucom y Epstein (1990) y Baucom, Epstein, Sayers y Sher (1989) en Melero et al. 2008 desarrollaron una tipología de cogniciones con consecuencias sobre la calidad de relación: Atención selectiva, atribuciones, expectativas, asunciones y estándares. Dicha aportación resulta relevante para el tema de interés es por ello que, a continuación describo brevemente estos procesos y la descripción que los autores presentan al respecto.

*La atención selectiva* es un proceso perceptivo que hace referencia a qué aspectos se presta más atención dentro de la relación. A diferencia de las parejas armoniosas, las parejas conflictivas son tendentes a focalizar la atención en conductas negativas del otro,



minusvalorando u obviando los sucesos positivos dentro de la relación. Un objetivo terapéutico es, por tanto, reconducir el foco de atención hacia las interacciones positivas y las características y conductas más favorables de la pareja.

*Las atribuciones* se definen como la forma en que se responsabiliza a la pareja de los acontecimientos, es decir, la percepción que tiene la persona sobre la intencionalidad de la conducta del otro. Fincham y Bradbury (1992; en Melero et al. 2008) indicaron que las atribuciones causales se diferencian en tres dimensiones: locus de control (interno/externo), estabilidad (estable/inestable) y globalidad (global/específico). Así, las parejas felices tienden a percibir la conducta positiva de la pareja como causada por características internas, globales y estables, mientras que la conducta negativa es juzgada como más situacional, inestable y específica. Al haber un mayor número de sucesos positivos atribuidos a la pareja, sobre todo a características estables de su personalidad, se incrementan los sentimientos positivos hacia el otro y, en consecuencia, hacia la relación. En estas parejas, los aspectos negativos, por el contrario, son vistos como algo esporádico y son excusados (cansancio, problemas en el trabajo, etc.), reduciendo así la magnitud del posible impacto. Las parejas infelices, por el contrario, utilizan el patrón opuesto, es decir, las conductas positivas son atribuidas a causas situacionales, estables y específicas, mientras que las negativas son internas, globales y estables.

Las atribuciones negativas hacen que las parejas sean más vulnerables al efecto del estrés en la relación, mientras que las positivas funcionan como factores protectores ante las situaciones adversas. De esta forma, los autores sugieren que las atribuciones median (si bien los resultados del estudio son correlacionales) entre las variables de estrés y la calidad de la relación.

*Las expectativas* hacen referencia a las creencias idiosincráticas sobre lo que significa una relación de pareja o sobre los comportamientos que se esperan de ella, y definen lo que una persona considera como importante y satisfactorio dentro de una relación. Cuando la diferencia entre expectativa y realidad es elevada, se incrementan las posibilidades de que surjan desavenencias. En lo que respecta a las diferencias de género, el

rol de cuidadora que generalmente asume la mujer, su estilo de interacción íntimo y sus habilidades comunicativas, crean un contexto relacional en el que los estándares del hombre son más fáciles de cubrir. Desde este planteamiento, la diferencia entre sexos no radicaría en la importancia concedida a los estándares, sino en el hecho de que las mujeres sienten que sus expectativas se cubren menos (Reis, Senchak, y Solomon, 1985; en Melero et al. 2008). En general, podemos considerar que los problemas que surgen en torno a las expectativas en la relación obedecen a dos causas principales: la falta de comunicación de las expectativas propias a la pareja, y un nivel de exigencia excesivo, que, mantenido de forma absolutista y rígida, conduce a lo que Ellis denomina “demandas dogmáticas”.

Las asunciones son las creencias básicas sobre la naturaleza de las relaciones íntimas y los comportamientos de la pareja que repercuten en la relación al atribuir una serie de rasgos a la misma que determinan el modo en el que se interactúa. Eidelson y Epstein (1982; en Melero et al. 2008), encontraron en el contexto de terapia de pareja, que cuando las personas mantenían la creencia de que sus parejas no podían cambiar y la idea de que los desacuerdos en la relación eran destructivos, existía una menor confianza en la posibilidad de mejora de la relación.

Por último, *los estándares* que cada persona posee sobre las características que las parejas o matrimonios “deberían” tener, se definen como procesos no voluntarios, aprendidos a lo largo de la vida de las personas. Al igual que sucede con el resto de creencias, las discrepancias entre el ideal y la realidad, así como su aplicación rígida y absolutista, son fuente de insatisfacción y decepción

Ahora bien, en base a lo presentado hasta el momento, incluyendo la propuesta que los autores hacen a cerca de la tipología de las cogniciones, podemos se puede decir que, tanto las cogniciones/creencias referentes a la pareja así como el paso del tiempo, son factores importantes dentro de la dinámica de la relación y que conllevan en algunos casos a la disminución progresiva de la pasión, al respecto Fisher (1992) menciona que aparece una notable disminución de la pasión alrededor del cuarto año de forma universal debido a los efectos de habituación, a un estímulo sexual repetido (la pareja) entre otros. Dicha situación implica a su vez, una disminución en la idealización del otro y la frecuencia de las relaciones sexuales.

En contraposición, existen otros factores que tienden a aumentar con el paso del tiempo, como la interdependencia entre ambos miembros de la pareja, el cuidado mutuo, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la comunicación abierta, el sentimiento de pareja, el conocimiento del otro, entre otros.

Finalmente, los factores que contribuyen al mantenimiento de la relación amorosa serán todos aquellos que tiendan a incrementar la satisfacción amorosa y las barreras ante la separación.

Una vez alcanzada la etapa del amor compañero (tras los primeros meses o años, la relación amorosa puede estabilizarse o puede comenzar a deteriorarse, sobre esto último, los motivos pueden ser diversos, mismos que abordaré de manera detallada en el siguiente capítulo, mientras tanto, veamos que ocurre durante la fase del desenamoramiento.

## II.IX Fase de desenamoramiento

Al inicio de este capítulo hablaba sobre el amor y sus componentes, y mencionaba que la vida amorosa transcurría por diferentes etapas, iniciaba con el enamoramiento y culminaba en algunos casos con la etapa del desamor, pues bien, abordaré esta última faceta con mayor especificidad en este apartado, pues nos permitirá entender más adelante que influencia tiene en el proceso de duelo por separación de la pareja, pues tal como lo mencionan las autoras Caceres, C., Manhey, C., y Vidal, C. 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 tal motivo, el desamor es una experiencia dolorosa para ambos miembros de la pareja, aunque cada uno de ellos vivirá el proceso de manera muy particular.

Es preciso mencionar que aun cuando el desamor es una etapa de la vida amorosa, representa también un proceso con sus peculiaridades, pues al igual que en las primeras

etapas, aquí también se viven procesos psicológicos que son propios de esta etapa. Veamos a continuación cuáles son esas peculiaridades.

Hablar de desamor es hablar de un proceso en donde se pueden diferenciar algunas etapas que representan el inicio y otras más que representan la culminación. Pero ¿cuáles son esas etapas?, veamos a continuación.

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 intenta 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.

En el desenamoramiento, los aspectos negados de la pareja, reaparecen de manera súbita y rompen la fusión. Ocurre entonces una pérdida de la fascinación por el otro. Es el momento en que muchas parejas se disuelven, porque la situación promueve la aparición de interrogantes, de aspectos vacíos de la relación y de rechazos no considerados previamente. Otras parejas siguen unidas a pesar de fracasar en las elaboraciones necesarias durante el enamoramiento, lo cual ayuda a entender muchos de los problemas de la vida en pareja, como la posesión del otro, la necesidad de someterse o los celos (Brenigio y Spivacow ; en et al. Puget, 1997).

Si se elaboran las heridas narcisistas propias del desenamoramiento se accede a un nuevo nivel en la relación de pareja, en el cual cada miembro presenta sus diferencias a la vez que conserva el deseo.

Al respecto diversos autores han postulado algunas leyes o teorías, a continuación las abordó de manera breve.

- *Ley del cambio o de la ganancia-pérdida:* (Aronson y Linder, 1965): también podría llamarse ley de la infidelidad, ya que lo que propone es que mientras los comportamientos de nuestra pareja van perdiendo un valor motivador positivo debido a que nos habituamos a ellos, los de otras personas los vamos valorando más fuertemente.
- *Teoría de la tensión compromiso-independencia o cambio de estatus* (Hart, 1976): lo que el autor intenta señalar es que en las parejas jóvenes se produce un conflicto latente entre la presión y el deseo de independencia, y esto acaba por deteriorar la relación.
- *Teoría del secreto:* (Vaughan, 1986): explica que todo comienza por el malestar interno de uno de los miembros de la pareja, que por miedo o por desconocimiento no hacen manifiesto. Ese secreto va haciéndose cada vez más grande y la otra persona va siendo desplazada cada vez más del mundo interior de su pareja.
- *Teoría de la respuesta a los conflictos* (Rusbult, 1987): el autor pone énfasis en la búsqueda de soluciones, el final de la relación supondría el fracaso de la gestión de los problemas.

Ahora bien, partiendo de lo anterior, veamos cuáles son los problemas más habituales a los que se enfrenta la pareja.

- Desconocimiento real del amado en el momento de la consolidación de la relación: la atracción y posteriormente el enamoramiento suelen tener cierto punto de idealización, así que ir aumentando el nivel de compromiso con la otra persona se puede sentir cierto agobio porque esa persona no responda a las expectativas que nos habíamos formado sobre ellas.
- Confusión entre el amor y el enamoramiento: hay personas muy preparadas para vivir los elementos hedónicos del enamoramiento, pero les cuesta aceptar la transición a la vida amorosa, la viven como una frustración.
- Experiencias previas en las relaciones amorosas y sexuales: malas relaciones, experiencias sexuales traumáticas, inexperiencias, etc. todo ello puede afectar gravemente a la relación actual.
- Contradicción entre valores sociales: actualmente en nuestra sociedad convivimos con mentalidades muy diferentes, pero esto puede traer algunas fricciones que si no se saben gestionar puede embocar en el final de una relación.
- Habitación y rutina: la convivencia diaria contra un desgaste importante, el no tener incertidumbre, la falta de sorpresa, etc.
- Diferencia en el estilo amoroso: es decir salvar el choque entre una persona que se sienta segura y que desee tener un tipo de pareja más abierta, respecto a una con un estilo más inseguro y un modelo de pareja más cerrado.
- Diferencia en los sentimientos amorosos: referente a los desniveles de la pareja en sentimientos como pasión, compromiso e intimidad. Sería fabuloso que pudiéramos sentir el amor de la misma forma que el otro, pero esto no es lo que suele ocurrir, hay personas que sienten más pasión y menos compromiso y otras que sus sentimientos son más propios del cariño compañero.

- Falta de apoyo emocional y hermetismo emocional: la empatía es básica para compartir el amor de la otra persona. Si mostramos un muro emocional impenetrable ante el otro, se hace realmente complicado el sostener la relación.
- Falta de equidad: en la sociedad occidental el reparto de las tareas domésticas y un trato igualitario se hace básico para una buena convivencia en pareja.
- Cambios: nos cuesta asimilar los cambios, sean físicos o de forma de pensar, de la persona que queremos, lo que podemos llegar a percibir como una verdadera traición.
- Problemas sexuales: suelen ir muy de la mano de nuestra satisfacción con la pareja. Y tiene una relevancia capital en el desarrollo de nuestra vida emocional.
- Problemas de comunicación y resolución de problemas: no es sólo comunicarnos con el otro, sino el conseguir un estilo de comunicación con el que nos sintamos cómodos.

Estos son algunos de los principales problemas a los que se enfrenta la pareja aunque no son los únicos, pero ¿cuáles son las emociones que experimentan los miembros de la pareja, mientras se hacen presentes estas problemáticas?, pues bien, muchas personas en los momentos de deterioro de la pareja tienen una emoción de culpabilidad, por aquello que sienten que algo han hecho mal, por no poder hacer más por la relación, por ocultar su malestar, etc. en última instancia la culpa siempre tiene relación con la autoevaluación negativa que produce un dolor aunque no se exprese. Es una de las emociones más movilizadoras, hay personas cuya conducta y su vida en general giran alrededor de una emoción de culpa.

En ese sentido las acciones reparadoras de lo que se siente que se ha hecho mal en la pareja pueden llevar a un cambio real y que sea útil para la evolución a largo plazo en la relación o pueden servir para calmar la conciencia momentáneamente. Desde el punto de vista freudiano la culpa tiene un carácter muy negativo debido a la naturaleza represora asociada con auto-fustigación y el desarrollo de mecanismos de defensa que conlleven conductas desadaptativas.

Con lo anterior, podemos entender la fuerte relación encadenada entre conflicto y cambio, entre cambio y evolución, y entre evolución y aprendizaje. El conflicto puede (o no) llevar a un cambio para restituir la estabilidad de la pareja o de la persona. Ese cambio puede llevar a una evolución en cuanto suponga un aprendizaje importante a nivel individual.

Al respecto, existe un modelo explicativo, creado por James Prochaska y Carlo Di Clemente (s/f) en Castillo, Chaves y Tomé quienes nos explican cómo y por qué las personas deciden cambiar. El modelo se llama “Modelo de proceso de cambio de Prochaska y diClemente” y postula seis etapas que mencionó a continuación.

1. *Precontemplación:* durante esta etapa la persona puede percibir que algo no le agrada de su relación y puede que perciba ciertos deseos de cambio, pero aún no se lo plantea abiertamente.

2. *Contemplación:* aquí la persona siente y percibe con bastante nitidez la existencia de una necesidad de cambio. Se realiza un balance entre los diferentes frutos alternativos, donde se ponen en juego tanto los factores positivos de continuar con la relación como los negativos.

3. *Determinación:* una vez aquí el punto de retorno está realmente difícil, la persona tiene una idea bastante clara de que va emprender un importante cambio en su vida.



4. *Acción*: boom, es el momento donde la bomba estalla, la persona está poniendo en la liza todas las conductas necesarias para cambiar la forma de relación que tiene con su actual pareja.

5. *Mantenimiento*: esta etapa se caracteriza por un descenso importante de las búsquedas de contacto con la ex pareja. Parece evidente que si uno quiere de verdad desvincularse no vale sólo con tomar la decisión, o con una conversación, después hay que mantenerla en el tiempo. Por lo que supone cambiar radicalmente la relación con la persona que estaba instalada en nuestra intimidad, lo que nos pone frente a la tarea más ardua y difícil de todo proceso de cambio.

6. Una de las grandezas de este modelo es contemplar la vuelta al inicio del ciclo descrito (pre contemplación) y extrapolable al cien por cien al ámbito de las parejas. Es importante aclarar que en esta etapa suele presentarse un poderoso sentimiento de ambivalencia.

Los dos últimos puntos, propuestos por estos autores, se abordarán de manera más precisa en el último capítulo, donde se conocerá como se vive el proceso de separación, en caso de que esa haya sido la decisión final.

Ahora bien, es importante mencionar que, aun cuando la fase de desamor tiende a tener connotación negativa, a causa de la presencia de diversos aspectos que no resultan cómodos para las personas involucradas en la relación, también puede representar una nueva oportunidad que invite a reflexionar sobre diversos aspectos tales como, las características que buscamos en una pareja, la manera en que nos vinculamos, las expectativas que ponemos en el otro, y el papel que jugamos dentro de la dinámica de la relación.

Para concluir se puede mencionar que el presente capítulo resulta importante para adentrarse al tema de la vida amorosa, como podemos ver, este resulta ser un proceso conformado por diferentes etapas, caracterizado por aspectos particulares que determinan

de alguna manera la dinámica de la relación de pareja, tal como se describió en cada faceta se generan diversos aspectos psicológicos en ambos miembros de la pareja, que si bien son producto de la etapa que se esté viviendo dentro de la relación, la intensidad con que se vivan y se afronten dependerá en gran medida de las características personales de cada uno de los miembros y del apego generado en el transcurso de la relación, como lo veremos en el siguiente capítulo.

### III

## EL APEGO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

*“A lo largo del tiempo el amor se  
va convirtiendo en cariño y apego”.*

*Helen Fisher*

Tal como se presentó en el capítulo anterior, la vida amorosa resulta ser un proceso conformado por diferentes etapas, en donde se generan diversos aspectos psicológicos en los enamorados mismos que influyen de manera importante en la dinámica de la relación en donde estará en juego también uno de los componentes más importantes del amor; el apego.

El presente capítulo está diseñado para explicar cuál es la influencia que tiene el apego en la relación de pareja, en base a los postulados de la teoría del apego de Bowlby et al. (1979), recordemos que dichos postulados fueron descritos de manera específica en el primer capítulo.

Iniciaré el capítulo retomando nuevamente el concepto de apego y describiré sus tres componentes, cognitivo, conductual y emocional. Enseguida retomaré nuevamente la tipología del apego primario propuesto por Bowlby. Posteriormente, ahondare en el proceso de formación de las relaciones de apego en la edad adulta, en este sentido conoceremos la manera en que se da la transferencia de los componentes de apego que se establecieron en la primera infancia a la pareja romántica. Posteriormente, describiré las cuatro etapas de formación de la relación de pareja propuestas por la teoría del apego; pre-apego, formación del apego, apego definido, y corrección de metas, haciendo énfasis en los aspectos de orden psicológico presentes en cada una de ellas. En seguida, presentaré la tipología del apego adulto, en donde describiré los cuatro principales estilos de apego adulto y las características particulares que diferencian uno de otro, acto seguido mencionaré de qué manera influye en las características de apego, en la elección de la pareja y será entonces cuando nos daremos cuenta que la teoría del apego puede integrarse con las teorías del

amor (propuestas en el segundo capítulo), para poder dar una explicación más completa acerca del importante tema del amor y la vida amorosa. A partir de los postulados de dichas teorías integradas con la teoría del apego explicaré de qué manera influye el apego y sus componentes en el funcionamiento y dinámica de la relación.

Como podemos ver, este capítulo representa también un recorrido de la vida amorosa pero a diferencia del anterior, en dónde se abordaron diferentes teorías, éste lo hace únicamente a partir del marco de la teoría del apego.

### III.I El concepto de apego

Definir la vida afectiva adulta es un campo amplio y complejo por cuanto significa abstraer una faceta del ser humano del amplio repertorio de características que lo definen. Normas sociales, modelos de relación dominantes, etc., son algunas de las cuestiones que debemos desglosar si queremos analizar, en profundidad, lo que el estilo de apego supone en la definición de las personas. El apego significa el enlace emocional que las personas construyen y mantienen con otras personas que le son altamente significativas a nivel relacional, con derivaciones prácticas en la forma de entender dichas relaciones, de sentir las y de actuar en consecuencia. El modo en el que una persona manifiesta su vinculación, es la expresión directa de los esquemas mentales de relación construidos a lo largo de sus experiencias afectivas. Estas diferencias se observan en el modo de comunicación, en el grado de apertura emocional, la valoración de uno mismo y de los demás, etc., afectando directa e indirectamente en la vida afectiva personal y relacional del individuo.

Por lo tanto, el amor puede ser estudiado también como un proceso de apego, ya que cumple muchas de las funciones de la relación con el cuidador primario en la infancia, siendo la experiencia temprana de apego un modelo que se perpetuará en el futuro. Las relaciones cercanas se basan en relaciones de apego ya que la pareja constituye una base segura durante tiempo de estrés: es una persona con la cual estamos vinculados emocionalmente y a la que extrañamos durante su ausencia; es alguien en quien confiamos será sensible a nuestras necesidades y del que depende nuestro bienestar subjetivo (Reis y

Rusbult, 2004). Veamos a continuación qué influencia tiene el vínculo de apego en la edad adulta.

Para iniciar este capítulo, es preciso mencionar que en los primeros estudios sobre el apego, Bowlby et al. (1969) afirmó que el apego “es propio de los seres humanos desde la cuna hasta la sepultura” (p. 129, afirmando que el sistema de apego es un sistema innato y vital para la supervivencia que perdura a lo largo del desarrollo. Durante la infancia el niño tiene como figuras de apego principales a sus padres. A partir de la adolescencia se produce un paso gradual de los distintos componentes conductuales del apego hacia otras figuras distintas de las parentales, lo que origina un cambio en el orden jerárquico de las figuras. En este sentido, Hazan y Zeifman (1994; en Melero et al., 2008) señalaron que las funciones principales del apego (seguridad y protección) descritas por Bowlby en la infancia (1969), permanecen en las relaciones íntimas a lo largo de la edad adulta, pero con la diferencia de que en la adultez suele ser la pareja romántica la que cumple las funciones de figura de apego principal.

De este modo, el vínculo paterno-filial y las relaciones de pareja comparten aspectos claves y ambas pueden considerarse relaciones de apego (Hazan y Shaver, 1987; en Melero et al., 2008)

Los estudios sobre las relaciones de apego en la edad adulta, indican que la búsqueda de un vínculo de apego, se mantiene activo a lo largo del desarrollo cumpliendo funciones similares a las de la infancia. Weiss (1991; en Melero et al. 2008) sugiere que, en la edad adulta, el proceso de búsqueda de nuevas figuras de apego está motivado por una maduración a nivel social y sexual, por un aumento de la capacidad para reconocer las limitaciones de los padres, y por el aumento de la autoconfianza y la necesidad de independencia. Esta defensa de la existencia de vinculación en la edad adulta es defendida por Hazan y Zeifman (1999; en Melero et al. 2008)

*El sistema de apego ayuda a asegurar el desarrollo de un vínculo duradero que aumenta la supervivencia y la capacidad reproductiva de modo directo e*

*indirecto. Los vínculos de apego no son simplemente alianzas mutuamente beneficiosas basadas en el principio del altruismo recíproco. Por el contrario, implican una profunda interdependencia psicológica y fisiológica tal, que la ausencia o pérdida de la pareja puede ser literalmente una amenaza para la vida del otro (p. 351).*

En este sentido, encontramos que la vinculación en la edad adulta comparte ciertas similitudes con los vínculos formados en la etapa infantil. Hazan y Zeifman et al. (1999) apoyan esta continuidad del apego mediante el análisis de cuatro variables. En lo que respecta al contacto físico (búsqueda de proximidad y contacto), se observan interacciones íntimas exclusivas de las relaciones de pareja y de las interacciones materno-filiales y que se diferenciarían de las mostradas en otro tipo de relaciones.

López (1999) expone las similitudes entre el código de comunicación en situaciones de intimidad adulta y en la relación madre-hijo: interacción visual, postural, espacial, táctil y sonora desformalizada, etc. En segundo lugar, los criterios de selección son similares para niños y adultos, vinculándose, preferentemente, a aquellos que responden a las necesidades propias y que son agradables, responsivos, competentes y familiares. En tercer lugar, señalan las similitudes en la reacción ante la separación de la figura de apego: ansiedad y estrés seguido de un estado depresivo y letargo, para finalmente, y si la separación es excesivamente larga, producirse el desapego o una reorganización afectiva (Bowlby, et al., 1980).

Ahora bien, una vez descrito el concepto de apego y la manera en que este se presenta en las relaciones amorosas, es preciso mencionar los componentes que conforman al apego. Veamos a continuación que aportaciones han hecho los autores al respecto.

### III.II Los componentes del sistema de apego

Una vez definido el concepto de apego, es preciso mencionar que así como el amor, el apego diversos componentes. Bowlby et al. (1969), menciona que el concepto de sistema

de apego, es un término que asume la existencia de un sistema de conducta con una motivación interna que actúa ante situaciones de estrés o dolor con el objetivo de mantener el equilibrio del organismo.

De acuerdo a esto, Bowlby señaló tres componentes interrelacionados en los que se dividía el sistema de apego el componente cognitivo (modelos mentales de relación), el conductual y el emocional. A continuación se describe brevemente cada uno de ellos.

- *Modelo mental de la relación: el sistema cognitivo.*

El modelo mental de relación hace referencia al componente cognitivo integrado por todas aquellas creencias, pensamientos, actitudes, etc. relativas a cuestiones afectivas. Una vez construido a través de las experiencias de interacción, el modelo mental actúa como filtro de procesamiento a través del cual la persona selecciona, analiza e interpreta los sucesos de índole afectiva y determina, en gran medida, las emociones y las conductas consecuentes.

- *Las conductas de apego: el sistema emocional*

Las conductas de apego se refieren a aquellos comportamientos visibles derivados de los esquemas mentales de relación que la persona activa ante una determinada situación emocional y cuyo objetivo último es el logro del equilibrio afectivo y emocional de la persona. El que estas conductas sean consideradas de apego se debe a su uso preferencial hacia las figuras de vinculación y su función en relación con el contexto, con el nivel de desarrollo y con las experiencias previas.

- *Los sentimientos: el sistema emocional*

Tal y como Bowlby et al. (1979) señaló, los vínculos afectivos son en parte responsables del tipo de emocionalidad que manifiesta la persona.

La formación de un vínculo de apego conlleva una serie de emociones asociadas al tipo de relación establecida, que van a implicar tanto a la figura de apego como a sí mismo y a la relación. Desde un enfoque cognitivista, estas emociones son consecuencia directa del esquema mental de procesamiento activado ante una realidad determinada.

Es importante mencionar que estos tres componentes se correlacionan entre sí, de modo que el modelo mental generado en las experiencias afectivas con las figuras de apego guía la interpretación de los sucesos de índole afectiva generando unos determinados sentimientos y conductas. Surgiendo así los estilos básicos de apego primario.

### III.III Estilos de Apego primarios

La correlación de estos componentes, permite identificar tres esquemas mentales de procesamiento principales. Al respecto, Ainsworth conjuntamente con Bowlby identificaron a los tres *Estilos básicos de Apego primarios* Lartigue y Vives et al. (1994). mismos que ya se habían descrito en el primer capítulo, pero que retomo nuevamente para los fines del presente capítulo.

- *Niños con Apego Seguro*

Se establece al tener una adecuada figura de Apego, están libres de miedo y ansiedad cuando la figura de Apego está alejada, ya que se desarrolla por parte de la madre una sensibilidad y responsividad a las señales y necesidades, estas necesidades son atendidas de forma segura. Una persona con este tipo de vínculo se caracteriza por la confianza, amistad y emociones positivas, encuentran a las demás como dignos de confianza.

- *Niños Ansiosos- Evitantes*

Se establece por una reacción defensiva y rechazo hacia la figura de Apego, pues perciben su rechazo, la figura de Apego es inconsistente al responder al llanto del niño, regularmente interfiere o se inmiscuye sobre las actividades que desea el niño. El niño



exhibe conductas de protesta, experimenta el amor como una preocupante lucha, una forma dolorosa para establecer una fusión con la otra persona.

- *Niños con Apego Ansioso- Ambivalente*

Se presenta por una crónica ansiedad y no tiene confianza hacia la figura de Apego; por tanto la figura de Apego no proporciona seguridad ya que se rechazan los intentos del niño para establecer contacto físico, el niño exhibe conductas de desapego, hay miedo a la cercanía y no hay confianza.

Ahora bien, el estilo de apego primario va a influir de manera importante en las relaciones afectivas posteriores, en este sentido se realizara una especie de transferencia al campo de las relaciones de pareja, veamos a continuación de qué manera se realiza esta transferencia.

### III.IV La formación de las relaciones de apego en la edad adulta

La transferencia de los componentes del vínculo afectivo de los padres a la pareja sigue una secuencia fija donde el primer componente en trasladarse es la búsqueda de proximidad, seguida de refugio emocional y el estrés por separación, no siendo hasta la edad de 15-17 años, cuando los padres pierden el principal componente del apego: la base de seguridad (Hazan y Zeifman, et al. 1994). Tras un estudio realizado, estas autoras concluyeron que el apego totalmente formado, es decir, con los cuatro componentes que lo definen (búsqueda de proximidad, protesta de separación, refugio emocional y base de seguridad) es, en la mayoría de los casos, exclusivo de los apegos con los padres o la pareja sexual.

Posteriormente, Fraley y Davis (1997; en Melero et al., 2008), replicaron el estudio de Hazan y Zeifman, confirmando, en parte, los resultados al encontrar que el desarrollo de

un vínculo de apego entre amigos necesita una relación de, al menos, 3 años y medio de duración; por el contrario, una relación romántica necesita de dos años para considerarse vínculo de apego (Hazan y Zeifman, et al. 1994). Fraley y Davis apuntan dos posibles explicaciones; por un lado, el hecho de que las relaciones románticas son más exclusivas e implican un mayor contacto físico íntimo que facilitaría el proceso de apego y, por otro, el hecho de que las relaciones de amistad se forman en la adolescencia temprana donde los padres son aún figuras de apego primario.

Por su parte, los estudios realizados por La Fuente (1992) y López (1993), les permite concluir que, durante la infancia, la principal figura de apego son los padres si bien aparecen otras figuras de apego como son los hermanos, familiares, primos, tíos y amigos. Esta jerarquía se mantiene durante la adolescencia, si bien los amigos adquieren mayor importancia que otros familiares. En la juventud, la pareja y los amigos aparecen como figuras de apego al mismo nivel que los padres. Si bien los padres continúan siendo con más frecuencia los apegos principales, comienzan ya a sufrir un retroceso en la jerarquía de apegos. Es durante la edad adulta cuando la pareja estable se convierte en la principal figura de apego.

Una vez que conocemos de qué manera se realiza la transferencia de los componentes de apego de los padres a la pareja romántica veamos cuáles son las etapas en la formación de la elección de pareja según la teoría del apego.

### III.V Etapas de formación en la relación de pareja de acuerdo a la teoría del apego

Basados en la teoría del apego, en concreto, en la formación y mantenimiento de los vínculos de apego descrito por Bowlby et al. (1979) y asumiendo cierto paralelismo con la etapa infantil, (Zeifman y Hazan, 1997 y Hazan y Zeifman, 1999; en Melero et. al. 2008), presentan un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja. Este modelo se compone de cuatro fases: pre-

apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas cuyas características se detallan a continuación:

- *Pre-apego: atracción y cortejo.* Esta primera fase, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con aquellas personas por las que se siente cierta atracción: sonrisas, contacto ocular, charla animada e intranscendente, expresiones faciales y otros gestos informales. Durante esta fase, existe un gran entusiasmo y respeto por el otro y cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés. Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones.

Para Zeifman y Hazan (1997; en Melero et. al. 2008), el único componente de apego presente en esta etapa es la búsqueda de proximidad, donde el sistema más implicado es el sexual, principal promotor de la búsqueda de contacto. No obstante, si la interacción se inicia con la expectativa de un posible compromiso, señales relativas a los componentes de cuidados y apego como son la calidez, el cariño y la responsividad van cobrando cierta relevancia teniendo incluso cierto impacto en el componente sexual.

- *Formación del apego: enamoramiento.* Las conductas señaladas, exclusivas de las relaciones de pareja, van a fomentarla formación del vínculo de apego. Las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el refugio emocional. Para Zeifman y Hazan las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja.

- *Apego definido: amor.* En esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad

sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima.

- *Corrección de metas: fase postromance.* En esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real, hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas múltiples y en el contacto físico tanto íntimo como de cuidados. En este momento, aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación, dándose conversaciones más variadas no limitadas a temas personales, del otro o de la relación. En este punto, a pesar de que la fuerte conexión emocional no es tan aparente como en fases anteriores, sí existe una profunda interdependencia (Hazan y Zeifman, 1997; en Melero et al. 2008). Así, a pesar de que en circunstancias normales el sistema de apego no está activado, en esta fase la pareja es considerada como base de seguridad.

Con lo anterior, la teoría del apego nos muestra que la formación de una relación de apego, dentro del marco de las relaciones de pareja, sigue una secuencia de estadios normativos con repercusiones a nivel físico y psíquico. Una vez establecido el vínculo, los modelos mentales de trabajo, cuyas raíces se encuentran en las experiencias afectivas previas, implicarán diferencias significativas en las dinámicas de formación e interacción en la relación de pareja.

A continuación, se describen las características principales que definen los estilos de apego adultos.

### III.VI Tipología del apego adulto

Otros autores dedicados más ampliamente en el campo del Apego y las relaciones amorosas en adultos son Hazan y Shaver (1987; en Flores, Ibáñez y Palacios, 2007) quienes han propuesto la “Teoría del Apego sobre las relaciones amorosas”; presentando un análisis teórico del amor y los estilos de apego en la que establecen un paralelismo entre el tipo de relación amorosa adulta y el tipo de apego que se tuvo hacia la madre en la infancia. Plantean que el vínculo niño-madre tenderá a reproducirse en la relación amorosa adulta futura, estudiaron la normatividad de las relaciones amorosas; es decir, la explicación de los procesos típicos del Apego adulto en las relaciones de pareja. Concluyendo que muchas formas de intimidad en las relaciones amorosas (lenguaje, tomarse de la mano, abrazarse, etcétera) son reminiscencias del contacto con los padres. Los amantes se turnan en la interpretación de los roles del niño y la madre. Los estudios de Hazan y Shaver (1987; en Flores, Ibáñez y Palacios, et. al., 2007) les permitieron clasificar el apego adulto en tres categorías:

- *Personas con apego seguro*

Tienen relaciones más intensas con sus padres cuando ellos fueron niños, había sido más cálida, tienen más confianza en sí mismos y piensan que los demás suelen tener buenas intenciones. Tienen la concepción de que sus relaciones amorosas más importantes habían sido relativamente felices y se habían caracterizado por la amistad y la confianza.

- *Personas con apego evitativo*

Perciben a sus madres como personas frías que tienden a rechazarles. Cuestionan la naturaleza duradera del amor de pareja, sus experiencias más importantes están marcadas por el miedo a la intimidad y por dificultades para aceptar sus parejas amorosas.

- *Personas con apego ansioso-ambivalente*

Tienen la concepción de que sus padres han sido injustos. Piensan que los demás no los entienden y tienen más dudas sobre sí mismos; les es fácil enamorarse, pero raramente

encuentran un amor verdadero. Piensan que hay pocas personas dispuestas como ellos a comprometerse en una relación a largo plazo. Sus relaciones amorosas más importantes están marcadas por la obsesión, los celos, el deseo de unión y reciprocidad, una fuerte atracción sexual y los extremos emocionales.

Otros autores dedicados a la investigación del Apego y las relaciones amorosas fueron Feeney y Noller (2001). Estos autores constataron diferencias en la idealización de la pareja, en función de los estilos de apego, exponiendo que los más idealizadores fueron los “amantes ansiosos” y los “amantes evitativos”. Estos sujetos fueron los que menos idealizaban a su pareja, mientras que los “amantes seguros” un nivel intermedio de idealización. Yela et al. (2000) por su parte, encontró que los “amantes posesivos” eran más idealizadores que los “amantes compañeros”, siendo los más idealizadores los “amantes lúdicos”.

Aun cuando las aportaciones de estos autores resultaron de gran relevancia, al inicio del estudio de las relaciones de pareja desde el ámbito del apego, es bien sabido que a lo largo de los años, nos hemos enfrentado a diferentes experiencias afectivas que han sido de lo más variadas, además la forma de asimilarlas y digerirlas han sido bastante diversas. Precisamente son estos factores los que nos llevan a formar diferentes estilos de apego. Los científicos Bartholomew y Horowitz (1991; en Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. et al. (2011) reformularon la clasificación que previamente hicieron Hazen y Sharver, proponiendo una clasificación de cuatro tipos de apego prototípicos. Sin embargo, todos los autores coinciden en señalar que el objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional. La diferencia entre los distintos estilos estriba en la forma en la que cada uno de ellos actúa para lograrla, actuación que está en función de las conductas y estrategias que le han sido útiles desde su infancia.

A continuación presentó la tipología de los cuatro estilos de apego adulto propuesto por los autores mencionados anteriormente.

- *Apego adulto seguro*

Tienen más capacidad de autonomía, de vivir sin pareja estable. Seleccionan mejor con quién se compromete. Tienen mayor capacidad de intimidad y compromiso y, por tanto, mayor satisfacción en la comunicación afectiva y en las relaciones de pareja. Toman decisiones más acertadas y firmes en las separaciones. Tienen una visión más realista de las relaciones amorosas, pero positiva, de manera que creen que es posible amar y ser amado.

- *Apego ansioso o ambivalente*

Tienen dificultades para construir su autonomía sin establecer relaciones de pareja. Seleccionan peor al otro miembro de la pareja. Tienen relaciones inestables e inseguras. Presentan muchas dificultades para tomar la decisión de separarse, aunque crean tener causas para ello. Piensan que el amor es lo más importante en la vida, pero que difícilmente se encuentra. En general, se sienten menos amados de lo que creen merecerse. Puede que se sientan mal si no tienen una relación íntima.

- *Apego huidizo temeroso*

Viven aparentemente bien solas. Les cuesta involucrarse en relaciones de pareja. Mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional. Toman la decisión de separarse con más facilidad y con aparente menor dolor. Consideran que el amor no existe, que es una invención literal o cultural. A veces se preocupan, porque podrían sufrir si se entregan a relaciones demasiadas íntimas.

- *Apego adulto huidizo alejado*

Están cómodos con las relaciones en las que no intima emocionalmente. Para ellos lo básico es sentirse independientes, autosuficientes y que no dependan de nadie, ni que nadie dependa de ellos.

Una vez que he descrito la formación de las relaciones de pareja desde el ámbito del apego, y la tipología del apego adulto, resulta pertinente aclarar aspectos puntuales que se presentan en la fase de la elección de pareja en base a las características del apego de los futuros miembros de la pareja.

### III.VII La elección de pareja en función de las características del apego

Referente a la elección de pareja, los estudios sobre parejas que mantienen relaciones de noviazgo y matrimoniales proporcionan pruebas que confirman que la elección de pareja se hace en función de las características del apego. El hallazgo más sólido es que los individuos seguros tienden a escoger parejas seguras (Collins & Read, 1990; en Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. (2011). La relación amorosa con una pareja segura y receptiva podría confirmar y mantener los modelos positivos de funcionamiento del apego.

También hay algunas pruebas de que los individuos evitativos tienden a escoger parejas ansiosas-ambivalentes, y de que las relaciones entre mujeres ansiosa-ambivalentes y hombres seguros o evitativos son relativamente (Kirkpatrick & Davis, 1994; en Feeney & Noller, et al. 2001). De nuevo, ese patrón de elección de pareja tendería a conformar las expectativas en la persona; los individuos evitativos podrían esperar que sus parejas fueran pegajosas y dependientes, mientras que los individuos ansioso-ambivalentes podrían esperar que sus parejas fueran distantes y que les rechazaran.

Por supuesto, tal como lo mencionan Feeney & Noller, et al (2001) este tipo de hallazgos no son fácilmente interpretables. Es posible que los individuos seguros se sientan atraídos por parejas seguras, y que por lo tanto este efecto de “emparejamiento” sea evidente incluso en los primeros momentos del establecimiento de sus relaciones. Pero otra posibilidad sería que el hecho de encontrarse en una relación ya establecida con un individuo seguro diera a la pareja la oportunidad de revisar sus modelos negativos sobre las



figuras de apego. En este caso la tendencia de los individuos seguros a establecer relaciones con parejas seguras sólo se pondría de manifiesto en relaciones ya establecidas.

Ahora bien, así como la elección de la pareja puede estudiarse desde los postulados de la teoría del apego, los componentes descritos por las diferentes teorías del amor, también pueden integrarse a la teoría del apego, lo que permite una mayor comprensión del papel que tiene el apego durante la vida amorosa. A continuación veamos cómo es que las diferentes teorías expuestas en el segundo capítulo logran integrarse con la teoría del apego, para generar una mayor concepción acerca del importante tema del amor.

### III.VIII Integración de las teorías del amor

Shaver y Hazan, (1988; en Feeney & Noller, et. al. 2001) habían sugerido que las concepciones del amor (descritas en el segundo capítulo) podían integrarse en la perspectiva del apego.

Siguiendo esa propuesta, Levy y Davis (1988; en Feeney & Noller, et al. 2001) evaluaron las interrelaciones entre las medidas del estilo de apego y los seis estilos amorosos descritos por Lee (1973, 1988). Es preciso mencionar que según Shaver y Hazan (1988; en Feeney & Noller, et al. 2001)) esta tipología de estilos amorosos debería poder reducirse a los tres principales estilos de apego: el apego seguro equivaldría a una combinación de eros y ágape, el apego evitativo equivaldría a ludus y el apego ansioso-ambivalente equivaldría a manía.

Empleando escalas de medida para evaluar cada estilo de apego, Levy y Davis (1988; en Feeney & Noller, e. al. 2001) pusieron de manifiesto la existencia de correlaciones moderadas entre varios estilos amorosos y estilos de apego, proporcionando un apoyo sustancial a la formulación que hicieron Shaver y Hazan (1988; en Feeney & Noller, et al. 2001): el apego seguro mantenía una correlación positiva con eros y ágape y negativa con ludus; el apego evitativo mantenía una correlación positiva con ludus, y negativa con eros; y el apego ansioso-ambivalente correlacionaba positivamente con manía.

Hay que señalar que el patrón de relaciones predicho por Levy y Davis difiere ligeramente del propuesto por Shaver y Hazan; en particular, Levy y Davis sostienen que el apego seguro debería estar relacionado con *storge* (una asociación que no encontrarán).

Levy y Davis (1988; en Feeney & Noller et al. 2001) también evaluaron los vínculos existentes entre los estilos de apego y las medidas de los tres componentes del amor del modelo de Sternberg, et al. (1986): intimidad, pasión y compromiso. Encontraron que los tres componentes del amor correlacionaban positivamente con el apego seguro y negativamente con el evitativo y el ansioso-ambivalente, por tanto, los resultados de Levy y Davis respaldan la existencia de una relación entre el apego seguro y la calidad de la relación.

Respecto a lo anterior, podemos ver como la teoría del apego puede integrar de manera eficaz los postulados de las teorías del amor, para enriquecer los resultados obtenidos en el campo de la relación de pareja y la vida amorosa. Así mismo, mediante la teoría del apego se puede dar paso a la explicación del funcionamiento de la relación, no hay que olvidar que la formación de una relación de apego, dentro del marco de las relaciones de pareja, sigue una secuencia de estadios normativos, cuyas raíces se encuentran en las experiencias afectivas previas mismas que implicarán diferencias significativas en las dinámicas de formación e interacción en la relación de pareja. Para ahondar más sobre esto, a continuación presento algunos hallazgos referentes al funcionamiento y dinámicas en la relación de pareja, a partir de los estilos de apego formulados al inicio de este capítulo.

### III.IX Funcionamiento de la relación

Por otra parte Simpson (1990; en Feeney & Noller et al. 2001), estaba interesado en las descripciones que hacían cada uno de los grupos de apego al hablar de la calidad de sus relaciones de noviazgo. Sus resultados ponen de manifiesto un vínculo entre el apego seguro y los niveles altos de confianza, compromiso, satisfacción e interdependencia (por ejemplo: amor, dependencia y revelación de cosas sobre uno mismo). Por el contrario, tanto

el apego evitativo como ansioso-ambivalente presentan correlaciones negativas con la confianza y la satisfacción, estando el apego evitativo también relacionado con niveles bajos de interdependencia y compromiso. Estos resultados son congruentes con la teoría del apego. También encajan con los hallazgos de Levy y Davis (1988; en Feeney & Noller, et al. 2001).

Otro estudio importante sobre el funcionamiento de las relaciones de pareja que mantienen relaciones de noviazgo fue dirigido por Collins y Read (1990; en Feeney & Noller, et al. 2001), estos autores evaluaron el estilo de apego utilizando tres escalas: cercanía (que medía el consuelo que se encontraba en la cercanía), dependencia (que medía la confianza y hasta qué punto se creía que los demás estaban disponibles y que se podía depender de ellos) y ansiedad (que medía la ansiedad sobre temas relacionales, como que no le quieran a uno). Siguiendo la división de los tres grupos del estilo de apego, los sujetos seguros y ansioso-ambivalentes obtuvieron puntuaciones más altas en cercanía y dependencia que los sujetos evitativos; y los sujetos ansioso-ambivalentes manifestaron tener una mayor ansiedad por las relaciones que los grupos de sujetos seguros y evitativos.

Con lo anterior, podemos ver que, la relación entre los tipos de apego y los diversos componentes presentes en la vida amorosa pueden marcar pautas para entender la dinámica de la relación de pareja, sin embargo, estas dinámicas, pueden estudiarse a partir de la elección de pareja donde se toma en cuenta las características del apego de cada uno de los amantes. Veamos a continuación que dicen los autores al respecto.

### III.X Componentes de la relación de pareja de acuerdo a la teoría del apego

Los estudios realizados por Shaver, Hazan y Bradshaw (1988; en Melero, et al.2001) permiten hacer una aproximación al estudio de las relaciones de pareja desde la teoría del apego. Estos autores, conceptualizaron el amor romántico como la integración de tres sistemas de conducta: el sistema apego, el sistema de cuidados y el sistema reproductivo/sexual. El primer sistema; sistema de apego, se define como el sentimiento de

vinculación afectiva; el sistema de cuidados, como la necesidad de cubrir aspectos físicos y psicológicos, protección y apoyo emocional, mientras que la sexualidad hace referencia al deseo e interacción sexual.

Veamos a continuación de qué manera describen diversos autores estos tres componentes.

Iniciaré con el *sistema de apego* mismo que es encargado de poner en funcionamiento los modelos mentales de relación construidos durante la infancia Shaver, Hazan y Brashaw (1988; en Melero, et al. 2001). Estos autores refieren que esos modelos incluyen creencias, expectativas, sentimientos y memorias conscientes e inconscientes sobre la sensibilidad del cuidador, y sobre la valía de uno mismo para recibir cuidado y protección agregan Collins y Read (1990; en Feeney & Noller, et al. 2001).

El *sistema sexual*, este sistema, por sí sólo, no implica, necesariamente, el inicio del vínculo afectivo, sin embargo, la implicación sexual conlleva una mayor intimidad y posibilidades de acercamiento que pueden facilitar, posteriormente, el proceso de formación de una relación de apego. Puesto que el sistema de apego es anterior al sistema sexual de acuerdo con Cassidy (1999; en Melero, et. al. 2001), va influir en la forma en que este se exprese.

Respecto al tercer sistema, sistema de cuidados, la pareja atiende y responde a las necesidades y señales del otro miembro de la relación (Shaver y Hazan, 1988; en Feeney & Noller, et al. 2001).

Este sistema tiene una función adaptativa que reside en la protección que conlleva para la descendencia y ajuste reproductivo. En relación a esto y siguiendo con la relación en cuanto al sistema de apego, algunos autores, mencionan que la función del sistema de cuidado reside en el mantenimiento el vínculo de apego a través de dos mecanismos principales: servir de refugio emocional (al cubrir las necesidades de apoyo) y como base de seguridad (permitiendo la autonomía y exploración del entorno).

A partir de estos componentes de la relación de pareja establecidos a partir del marco de la teoría del apego, se puede realizar el abordaje de la vida amorosa, pues como bien lo dice Bretherton y Munholland (1999; en Melero, et. al. 2001), en la edad adulta, estos componentes y los modelos mentales (estilos de apego) sirven para “regular, interpretar y predecir la conducta, pensamientos y sentimientos relativos a la figura de apego (la pareja) y los propios”.

A continuación hablaré sobre componentes más específicos y las variables que se pueden encontrar a partir de los estilos de apego.

- *Contacto corporal íntimo y sexualidad.*

En relación a las diferencias en función del estilo de apego, las investigaciones muestran que las personas con un estilo de apego huidizo, se sienten incómodos con la conducta sexual como expresión de intimidad, priorizando el sexo en contextos no relacionales. Así, en comparación con el resto de estilos, son más proclives a iniciar relaciones sexuales esporádicas (Simpson, 1990; en Feeney & Noller et al. 2001), a mostrar una mayor promiscuidad, valoración del sexo sin amor, fantasías sexuales fuera de la pareja actitudes de mayor aceptación ante el sexo casual y una preferencia por conductas sexuales sin compromiso frente al contacto que implica intimidad emocional.

- *Intimidad*

En lo que respecta a la variable intimidad las investigaciones indican que los huidizos alejados se distancian de sus parejas y los preocupados hacen intentos inapropiados y prematuros hacia la intimidad. Un aspecto esencial para fomentar la intimidad es la capacidad de abrirse emocionalmente y expresar sentimientos; sin embargo, el estilo alejado se caracteriza por una falta de expresividad emocional y frialdad hacia la pareja y por su tendencia a evitar la cercanía y la intimidad Fraley, et al., 1998; Levy y Davis, 1988; en Melero et al., 2001).

Por el contrario, los apegos seguro y preocupado, poseen una mayor auto apertura en comparación con los alejados Melero et al., (2008). La diferencia entre ellos reside en que, así como el seguro responde sensiblemente a la auto apertura de los demás, el preocupado es menos competente, sobre implicándose y forzando en cierto modo la intimidad. El estilo seguro se siente cómodo con la intimidad y es el más propenso a implicarse en conductas que la promuevan.

- *Cuidados de la relación*

El sistema de cuidados en la relación también se encuentra influido por el estilo de apego de la persona. En general, se ha encontrado que los estilos inseguros son menos responsivos y capaces de ofrecer apoyo en el marco de la relación que el apego seguro Feeney y Collins, et al. (2001) El estilo alejado, se ha asociado negativamente con actitudes de cuidado hacia la pareja Su incapacidad para percibir las señales y necesidades de la pareja (Simpson, 1992; en Feeney y Collins, et al. (2001), su baja proximidad y sensibilidad y su búsqueda de apoyo ineficaz hacen que este estilo sea ineficaz a la hora de cubrir las necesidades del otro.

Respecto al estilo preocupado, dice Kuncce y Shaver, 1994 (citado en Melero, 2001), ofrece un cuidado caracterizado por la sobre implicación, lo que unido a su dificultad para salir de sus propios sentimientos y necesidades de atención, hacen que, a pesar de estar motivado a ofrecer apoyo, resulte intrusivo e ineficaz Feeney y Collins, et al. 2000)

Para concluir el capítulo, es importante señalar que las teorías del apego nos brindan los elementos suficientes para analizar el amor como un proceso de apego en donde será crucial remontarse a la vinculación que se haya establecido con las primeras figuras de apego pues será esto lo que permita entender la manera en que se vinculará con el objeto de amor en la edad adulta y lo que determinará la dinámica de la relación.

Considero que estudiar el amor, desde la teoría del apego, resulta enriquecedor para la comprensión del tema de interés, conocer las etapas de formación del apego en la relación de pareja, permite tener una visión más amplia acerca de las diferentes dinámicas existentes en el campo de la relación de pareja. Así mismo, nos brinda elementos para comprender las diferentes formas en que los miembros de la pareja pueden vivenciar la etapa de duelo una vez que la relación se disuelve, pues si bien es cierto que influye el tipo de apego establecido con las primeras figuras de apego y las características de la personalidad de cada uno, el estilo de apego afectivo establecido a lo largo de la relación así como la etapa en que se decida culminar la relación también representa un aspecto importante para la fase que continúa; la etapa del duelo amoroso, tema que se tratará a detalle en el próximo capítulo.

## IV

# PROCESO DE DUELO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

*“Estudiar la separación amorosa significa estudiar la presencia de la muerte en nuestras vidas”.*

*Igot Caruso.*

Una vez que se ha definido el concepto de amor y hemos dado un recorrido por las diferentes etapas de su evolución identificando sus componentes y los procesos psicológicos característicos de cada faceta, así como el papel que tiene el estilo de apego en el trascurso de la vida amorosa, es momento de presentar el último apartado de ésta investigación, en donde abordaré el proceso que se vive una vez que se da la ruptura de la relación de pareja, me refiero al proceso de duelo amoroso.

Así, para iniciar dicho apartado, presentaré en primer lugar la conceptualización que autores como Freud, Bucay, Steen y Bowlby han dado al término duelo. De manera general, estos autores refieren que el duelo es la reacción ante una pérdida, que representa un proceso funcional donde al igual que el amor, cuenta con diversos componentes tales como la pérdida, el objeto de amor, el proceso de duelo y la vivencia del mismo. En referencia a esto, la literatura reporta que el término duelo ha sido relacionado íntimamente con el concepto de muerte y luto, sin embargo, es preciso mencionar que el duelo se produce ante la pérdida de un objeto significativo, que no necesariamente se ha perdido a causa de la muerte, por ello diferenciaré dichos conceptos, posterior a ello, describiré entonces los diferentes tipos de pérdidas de acuerdo a la propuesta de J. L. Tizón García (2004) quien habla de cuatro tipos de pérdidas: interpersonales, materiales, evolutivas y relacionales, en estas últimas se incluye la muerte de un hijo, hermano, miembro de la pareja o la ruptura de la convivencia de la pareja, que representa nuestro objeto de interés, y describiré el impacto y dolor que causa peculiarmente este tipo de pérdidas en la persona que lo enfrenta, para dar pie a la descripción del duelo como proceso en donde describiré las características que diversos autores han identificado. Posteriormente presentaré las reacciones que se tienen



ante dicho proceso a nivel físico, social, emocional y psicológico, y ahondaré en este último, para presentar las manifestaciones psicológicas que se hacen presentes durante el proceso de duelo, identificando a su vez tres áreas: sensitiva (emociones y sentimientos), sensorial (sensaciones físicas), cognitiva (cambio de creencias y conceptos) y área conductual (cambios de comportamiento).

Una vez presentado las peculiaridades del proceso de duelo de manera general, ahondare de manera particular en el proceso de duelo amoroso y describiré tres de sus principales características: crónico, percepción de reversibilidad y asíncrono, así como el papel que tiene el apego ante dicho proceso. Esto nos permitirá diferenciarlo del duelo por muerte que ha sido mayormente estudiado.

Por ello, para realizar una aportación más específica acerca del duelo por separación de pareja, más adelante presentaré el modelo de duelo amoroso de Castillo y Tomé et al. (2011), que explica de manera sencilla el proceso emocional que tiene lugar desde que una persona experimenta un duelo amoroso, en dicho modelo se identifican tres cualidades; procesual, individualista y emocional, y se mencionan las diferentes fases que se transitan dentro de las que se mencionan la fase de duelo anticipado, fase de bloqueo, fase de desesperanza, fase de resolución y la fase de duelo latente. Posteriormente, para concluir dicho capítulo, se describirán los procesos psicológicos propios del duelo amoroso y finalmente se dedicará un apartado dedicado a la influencia del estilo de apego afectivo en el proceso de separación de la pareja.

## IV.I El concepto de duelo

Para iniciar, y poder comprender con mayor claridad el tema de interés, desglosaré los componentes teóricos que conforman el constructo *Duelo*, algunos autores definen el duelo como:

“La secuencia de estados subjetivos que siguen a la pérdida y que tienden a la aceptación de ésta y a la readaptación del individuo a una realidad que ya no incluye al ser amado”.

Así entonces, centrándonos en esta conceptualización, el duelo se trataría de un “proceso de adaptación que conlleva mucho dolor y sufrimiento pero que abre la posibilidad subjetiva de reanudar vínculos”.

Es preciso mencionar que, desde el mismo momento del nacimiento, vivenciamos nuestra primer pérdida evolutiva importante, cuando tenemos que dejar atrás las agradables condiciones del claustro materno para iniciar la vida extrauterina. En tal sentido, podemos afirmar que la vida está sembrada de pequeñas y grandes pérdidas significativas con sus respectivos duelos. (Centeno, 2013)

A lo largo del capítulo, comprobaremos que, la pérdida de algo significativo, en nuestro caso, la pérdida del objeto de amor, son experiencias humanas intensas que todos atravesamos, en algún momento de nuestra existencia. Estas pérdidas conllevan un proceso de duelo, a veces anticipado, con profundas implicaciones para la totalidad de nuestro ser. De esta realidad no podemos escapar. Por tal motivo me parece pertinente esbozar una radiografía sobre la singularidad, el sentido y las derivaciones de la pérdida y el duelo.

Comenzaré así, revisando las concepciones y los ingredientes más relevantes del constructo *Duelo*, que se ha ido registrando a lo largo de la historia.

Antes de adentrarme en las implicaciones de las distintas respuestas de gestión del duelo, me gustaría acotar, con precisión qué es exactamente el concepto de duelo.

Cabe señalar que, existen dos posibles etimologías de la palabra *Duelo*.

- Deviene del latín tardío (a.1140), *dòlus*, “dolor”, deriva del verbo *doleré* (doler, sufrir, penar).
- La segunda también del latín, *duellum*, significa “combate entre dos”, “desafío” y también “guerra”.

Así pues, podemos ver que, la misma palabra indica que el *dolor* y el *combate interno* forman el núcleo en la elaboración de un proceso de duelo.

Sigmund Freud en su texto de 1917 (Duelo y melancolía) introdujo el término duelo para referirse a un afecto normal que se presenta en los seres humanos como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada” caracterizado por un sentimiento de pérdida y desesperanza. Añade también que durante el proceso de duelo, el sujeto mira con ambivalencia el objeto perdido. Al ser una persona amada, se identifica con ella, pero como ya no está presente, la odia entonces; el yo se ve obstaculizado el encuentro de un sustituto. Freud por tanto, privilegió la primera etimología y esto, como señaló Lagache (1956, en Centeno, et al. 2013) lo llevó a concebir el duelo como un proceso que consistía 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 solo se presentaría frente a la muerte de un ser querido, sino también con relación a situaciones que impliquen la evidencia para el sujeto de una falta, o de algo que ha dejado atrás y que no volverá a recuperar, pero deja siempre un recuerdo”.

Ahora bien, retomando el origen de la palabra Duelo, éste término puede ser sinónimo, en muchos casos, de dolor, pérdida, de trauma, de cambio, de muerte, de ausencia, de elaboración, de proceso, de crisis, de luto. Veamos a continuación cuáles son las definiciones de duelo que más impacto han tenido dentro de la literatura.

La conceptualización clásica de duelo lo definía como el proceso por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido.

Podemos destacar, sin embargo, que, para la mayoría de los autores más relevantes, el duelo puede ser experimentado ante cualquier pérdida, y no necesariamente implica la muerte de un ser querido. Por ello, a continuación, presentaré algunas de las claves conceptuales más significativas en la aproximación teórica del duelo.

- *Freud et. al. (1917)* se refirió a la experiencia de duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”.

- *Para Bucay (2004)*, el duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.
- *Bowlby (1985)* define al duelo como “una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera que sea su resultado”.
- *Steen (1988)*, por su parte, entiende que el duelo puede ser una oportunidad para el crecimiento significativo de la persona doliente, y también puede ser una oportunidad para desarrollar comportamientos desadaptativos o desórdenes psíquicos.

Una vez presentado lo anterior, podemos afirmar, entonces que, dolor, duelo, es la experiencia que vivimos ante una pérdida.

En este sentido, el duelo es la reacción ante una pérdida que bien, puede ser la muerte de un ser querido, pero también la pérdida de algo físico o simbólico (la pérdida de un ser querido, los fracasos escolares, situaciones de abandono, en donde se incluye la separación de los amantes), cuya elaboración no depende del paso del tiempo sino del trabajo que se realice.

El duelo es, por tanto, el proceso funcional que experimenta una persona que ha sufrido una pérdida significativa y que permite elaborar los sentimientos generados por la misma. No se trata de un trastorno ni de una enfermedad, sino que cumple una función adaptativa a una situación de vida. Por lo tanto, se debe considerar como una reacción neutral, normal y esperada ante cualquier pérdida.

## IV.II Componentes del duelo

A continuación, desglosaré el significado de los principales componentes y diferenciaré algunos términos afines.

### 1. *La pérdida*

Para entender qué significa enfrentarse con un duelo y una pérdida significativa, es crucial entender primero qué es una pérdida.

Cuando hablo de *pérdida*, hago referencia a la acción y al efecto de perder, de dejar de tener un objeto. Cabe señalar que la aceptación de la pérdida y su elaboración dependen de diversos factores, entre otros, el significado que se dé a la relación y el grado de madurez del yo, que debe tener tolerancia al dolor y a la angustia.

La aceptación de la pérdida también depende del apego que existía en los miembros de la pareja, pues según haya sido el tipo de apego, será la manera en que se hará frente a los procesos psicológicos que conlleva el duelo por separación de la pareja.

Bowlby et al. (198) introduce el término de duelo, refiriéndose al proceso psicológico que se pone en marcha debido a la pérdida de una persona amada. Por lo general, ha sido tomada para realizar análisis y acercamientos de la realidad de la muerte, pero aquí el autor lo retoma para hablar de la ruptura del vínculo de apego que se establece con las personas a las que se une por necesidades, sentimientos, ilusiones, sueños etc.

Ahora bien, recordemos que, tal como lo mencione en los primeros párrafos de este trabajo, La teoría del apego de Bowlby et al. (1985), nos ofrece una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen.

Si bien la meta de la conducta de apego es mantener un lazo afectivo, las situaciones que ponen en riesgo este lazo suscitan ciertas reacciones muy específicas. Cuando mayor es el potencial de pérdida más intensas son las reacciones y más variadas. En dichas circunstancias se activan las conductas de apego más poderosas, aferrarse, llorar, y quizá coaccionar mediante el enfado. Cuando estas acciones son exitosas, se restablecerá el lazo, las actividades cesarán y se alivian los estados de estrés y malestar Worden et al. (1997). Si el peligro no desaparece sobrevendrá el rechazo, la apatía y el desespero.

## 2. *El objeto de duelo*

El término objeto de duelo deberíamos entenderlo en su sentido más amplio, es decir...

Un objeto perdido puede incluir –sin limitarse a ello–:

- Una relación
- Una posesión
- Un ser querido (tanto una persona como un animal)
- Una posición social
- Una función temporal

## 3. *La muerte*

Un tipo de pérdida crucial será la muerte. En pocas palabras...

La muerte implica dejar el mundo material, lo físico, lo tangible, lo visual.

## 4. *El proceso de duelo*

El proceso de duelo empieza después de una experiencia desencadenante, es decir, de una situación de pérdida, de separación del objeto que se trate.

Es preciso mencionar que, a menudo se asocia duelo a una pérdida relacionada con la muerte de una persona, sin embargo, el proceso de elaboración del duelo se lleva a cabo cuando se vive cualquier *pérdida significativa*; la separación de los amantes por ejemplo.

Al respecto Elizabeth Kubler-Ross 1975 (citada en Quintana, L., 2007) menciona que el duelo por separación se aproxima al duelo vivido por las personas que viven la proximidad de la muerte, por tanto, se puede hacer una correlación entre ambos, sin embargo, es importante aclarar que aun cuando las etapas pudieran ser similares, en el duelo por separación, algunos de los sentimientos que se hacen presentes se dan solo en la persona que recibe la noticia de que el otro desea separarse; mientras que otros se dan en las dos personas.

Por su parte, Quintana (2007) en su artículo “Cuando se lastima el corazón (duelo por separación de pareja) menciona que realizando un análisis de lo encontrado, podría decir que entre más se idealice a la pareja, aparecen más sentimientos de enojo, traición, desamor, desengaño y rechazo; en conclusión dolor, cuya intensidad considera es proporcionar a la intensidad de la relación. Lo que la lleva a decir que el duelo es entonces una respuesta normal al dolor que se siente frente a la pérdida.

##### 5. *La vivencia del duelo*

Para Yalom (1984 citado en Centeno, 2013), el duelo es tan devastador y aterrador, porque confronta a las personas con los cuatro conflictos básicos de la existencia:

- La muerte
- La libertad
- La soledad
- Y la falta de significado

Tal como lo mencioné anteriormente, considero pertinente realizar una breve acotación sobre algunos términos que comúnmente suelen causar cierta confusión, tal como son: duelo, luto y sentimiento de pérdida.

El duelo, el luto y el sentimiento de pérdida, son términos que se refieren a las reacciones psicológicas de los que sobreviven a una pérdida significativa. Existe cierta confusión en la utilización de estos términos, de forma que, es necesario realizar un breve recordatorio conceptual de estos constructos.

Duelo es el sentimiento subjetivo provocado por la muerte de un ser querido. Este concepto suele utilizarse como sinónimo de luto aunque en sentido estricto, hay un matiz diferencial.

El luto se refiere al proceso mediante el cual se resuelve el duelo, a la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida.

El sentimiento de pérdida es el estado de sentirse privado a consecuencia de la muerte.

Por elaboración de duelo o trabajo de duelo entendemos la serie de procesos psicológicos que, comenzando con la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad. Un trabajo de duelo se relaciona con la expresión, más pronto o más tarde, de los sentimientos existentes frente a la pérdida. Es un proceso psicológico complejo deshacerse de los vínculos establecidos y elaborar el dolor de la pérdida.

Una vez aclarados los constructos anteriores, daré paso a abordar la comprensión de la pérdida, mencionando los diferentes tipos de pérdida y más adelante, las reacciones normales ante la pérdida.

Como ya lo mencionaba al inicio de este capítulo, a lo largo de nuestra vida nos enfrentamos ante diversos tipos de pérdidas con sus respectivos duelos.

La pérdida apunta a la acción y al efecto de perder, de dejar de tener un objeto, pero ¿qué objetos podemos perder a lo largo de nuestra vida?, Tal como ya lo he mencionado anteriormente, a lo largo de la vida podemos enfrentarnos a muchas más pérdidas que las de la muerte de personas queridas, por ejemplo:

- Las renunciadas a los sueños irrealizables.
- La pérdida de la juventud o la salud.
- La muerte de un animal de compañía.
- La ruptura de una relación (por la separación o el divorcio de la pareja).
- Las interrupciones de embarazo (ya sean espontáneas o inducidas).
- La pérdida del lugar de trabajo
- La pérdida de la vivienda
- Pérdida de objetos externos
- Pérdidas ligadas con el desarrollo
- Pérdidas de objetivos, de ideales, de ilusiones, etc.



Como podemos ver, son diversos los acontecimientos que llevan consigo una pérdida. Al respecto Buda refiere que la vida es un constante cambio, lo que implica pérdida y considera el dolor como la incapacidad del hombre de tolerar esa pérdida. “La causa del dolor radica en que el hombre toma por realidad la ilusión y se afana por poseer y conservar objetos que están destinados a extinguirse. El dolor proviene de dirigir toda nuestra energía a un mundo cambiante donde nada perdura, de donde todo se desvanece, salvo tal vez nosotros que contemplamos mudos de angustia como el tiempo se nos escurre entre las manos” (Buda).

Es preciso mencionar que la vivencia de la pérdida, no es la misma al menos en los ejemplos citados, pero lo cierto es que, desde el comienzo, siempre hay un dolor en una pérdida. Éste será el componente estructural de toda pérdida: el dolor.

Por otra parte, como su nombre lo indica, los duelos...duelen. Y no podemos evitar que duela. Hablar de duelo, evidentemente, es hablar de dolor y sufrimiento; y el grado de afectación de cada persona, dependerá justamente, del significado que el objeto perdido tenga para esa persona.

#### IV.III Tipos de pérdida

A continuación mencionaré los tipos de pérdida de acuerdo a la propuesta de J.L. Tizón García (2004) quien habla de cuatro tipos de pérdidas:

- Pérdidas intrapersonales
- Pérdidas materiales
- Pérdidas evolutivas
- Pérdidas relacionales (muerte de un hijo, muerte de un hermano, muerte de un miembro de la pareja, ruptura de la convivencia de la pareja).

Ahora veamos cuales son las implicaciones de los cuatro tipos de pérdidas vitales señalados por Tizón:

- *Pérdidas interpersonales*

En esta categoría se aglutinan todas aquellas pérdidas que tienen que ver con uno mismo y con el propio cuerpo, como pueden ser la pérdida de las capacidades intelectuales y las capacidades físicas a consecuencia de una enfermedad, de un accidente, etc.

- *Pérdidas materiales*

Se trata de pérdidas de objetos o posesiones que pertenecen a una persona. Suelen tener lugar cuando se producen cambios de residencia, cambios laborales, etc., que se tienen que hacer por fuerza mayor, como por ejemplo cuando se tienen que cambiar de vivienda y, consecuentemente, también de escuela o de trabajo, o cuando tiene lugar la jubilación.

- *Pérdidas evolutivas*

Son las pérdidas que implican los cambios a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital: cambios en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y en la vejez.

- *Pérdidas relacionales*

Son las pérdidas relacionadas con el otro; es decir, con las personas que nos acompañan y que son significativas en nuestra vida. Se incluye la muerte de personas cercanas, el hecho de poner fin a una relación (a causa de una separación, un divorcio o un aborto), las privaciones afectivas y los cambios de relaciones y vínculos que comportan pérdidas de amigos, de compañeros de escuela o de trabajo, etc., por cambios inevitables de lugar de residencia.

- El impacto y dolor de las pérdidas relacionales

J.L. Tizón García (2004) considera que las pérdidas relacionales son las más estresantes y traumáticas.

Señala especialmente que las que producen más impacto emocional son:

- La pérdida por la muerte de un hijo, ya sea por muerte súbita, por accidente o por suicidio.
- Y la pérdida de un hijo no nacido por aborto espontáneo.

Como ya he señalado, cada pérdida acarreará un duelo y que la intensidad del duelo no dependerá tanto de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor o significado que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva en lo que se ha perdido.

Por tanto, las principales características que diferencian el duelo por muerte, del duelo por otras pérdidas son:

1. *La intensidad de los sentimientos.* La muerte de una persona querida en general causa una reacción más profunda y prolongada en el tiempo.
2. *Lo definitivo de la pérdida.* La muerte de alguien, concluye la experiencia de contacto directo; para otras pérdidas queda siempre la posibilidad de recuperar lo que se ha perdido.

#### IV.IV El duelo como proceso

En un sentido amplio podemos entender el duelo y procesos de duelo como el conjunto de representaciones mentales (cognitivas y emocionales) y de conductas vinculadas con la pérdida afectiva. El proceso de duelo se puede aplicar, por tanto, a todas las experiencias psicológicas y/o psicosociales que aparecen frente a cualquier tipo de pérdida.

Claramente el duelo cambia el curso normal de la vida de una persona, pero es un proceso normal.

Cuando las personas viven una pérdida, sea a causa de la muerte de una persona o por cualquier otra causa, se desencadena un proceso de elaboración de la pérdida que se llama proceso de duelo.

Este proceso de duelo apunta al modo que tiene el cuerpo y la mente para adaptarse a la pérdida. Si bien es una respuesta emocional que desestabiliza de manera temporal a la persona que ha sufrido una pérdida, es importante comprender que se trata de un proceso evolutivo normal, un proceso de adaptación natural que permite reencontrar el equilibrio que se ha roto por la pérdida.

De forma sintética, el proceso de duelo, o tal como lo diría Bucay, el camino de las lágrimas, se inicia cuando ocurre o cuando tomamos conciencia de la posible pérdida. Este hecho moviliza las emociones, que, a su vez, prepara al cuerpo para la acción, es decir, para expresar los sentimientos (de tristeza, rabia, impotencia, llanto, etc.). Esta manifestación de los sentimientos será una acción necesaria para tener plena conciencia de la ausencia, de lo que ya no está. Y, precisamente, esta toma de conciencia de la ausencia, el contacto con la temida ausencia, es lo que permite finalizar el proceso: aceptar la nueva realidad.

#### IV.V Características del proceso de duelo

Olga Herrero y Concepción Poch (2003), psicólogas clínicas y psicoterapeutas, describen las siguientes características del proceso de duelo:

- *Es un proceso; no un estado.*

El duelo es un proceso que evoluciona a través del tiempo y del espacio, aunque una persona vive una pérdida tiene la sensación de que el mundo se paraliza y que siempre se quedará así.

- *Es normal*

El proceso de duelo es algo que todo el mundo vive a lo largo de su vida como reacción a una pérdida significativa, aunque la forma de afrontarla puede ser diferente.

- *Es dinámico*

La persona experimenta y cambia a lo largo del tiempo con oscilaciones en el cambio de humor, en la sensación de bienestar o malestar. Esto implica que la persona que

vive un proceso de duelo entra en situaciones que no son nada estables, sin que ello suponga que se hace un retroceso o que no se avanza en el proceso de duelo.

- *Depende del reconocimiento social*

Cuando una persona vive una pérdida, tanto ella como su entorno son los que reciben el impacto. La persona inicia un proceso individual que al mismo tiempo es también colectivo, puesto que requiere el reconocimiento social explícito de la pérdida para poder elaborar el proceso de duelo con normalidad.

- *Es íntimo*

El componente individual que se desencadena en la situación de pérdida posibilita desarrollar reacciones propias y diferentes de las de otra persona que ha vivido una situación parecida, de manera que lo que se ha aprendido a lo largo de la vida y de las propias creencias ante la muerte u otra pérdida, influye directamente en la elaboración del proceso.

- *Es social*

El proceso de duelo, a la vez, es social para poder compartir lo que es íntimo. Las pérdidas se manifiestan socialmente a través de los rituales establecidos en cada cultura.

Es importante mencionar que, la presión que ejerce el entorno puede dificultar la elaboración del proceso de duelo, porque demasiado a menudo se empuja a la persona hacia una rápida aceptación de la nueva situación.

- *Es activo*

La persona tiene y ha de tener un papel muy activo en la elaboración de la pérdida porque ha de tomar las decisiones que le permiten otorgar el significado de la pérdida con todo lo que ello implica: la renuncia para ir reduciendo el vacío que ha dejado la pérdida y poder seguir viviendo.

Las anteriores, son las características del proceso de duelo, pero sería importante detenernos a precisar, cuál es el sentido y objetivo principal de todo proceso de duelo, veamos a continuación lo que se ha encontrado en la literatura.

Como todo proceso, el duelo tiene una finalidad o un objetivo. En este sentido, la elaboración del duelo, de una manera saludable es necesaria, ya que permitirá:

- Elaborar y resituar la pérdida en un tiempo razonable, de manera adaptativa para prevenir o detectar, lo más pronto posible, un proceso de duelo complicado o disfuncional.
- Aceptar la realidad de la pérdida, que es el paso más difícil y doloroso.
- Expresar los sentimientos de pena y el dolor emocional, identificarlos y comprenderlos.
- Aceptar la pena y el dolor emocional, y encaminarlos adecuadamente.
- Facilitar la aceptación a la nueva realidad.
- Promover la utilización de la energía afectiva y emotiva en nuestros proyectos, relaciones y objetos significativos.

Así, la meta última del proceso de elaboración del duelo, siempre será lograr la aceptación. Sin embargo, hay que recordar que la duración del duelo es variable y depende de cada persona y de su situación.

Con lo descrito hasta este momento, puedo decir que una pérdida significativa es vivida de manera única e individual. En cualquier caso, esta pérdida, y el modo en que sucede, repercute y condiciona las reacciones de las personas que la sufrieron, generando estados nuevos e intensas manifestaciones físicas, cognitivas, emocionales, conductuales y sociales.

Por lo cual, cada tipo de pérdida implica experimentar algún tipo de privación y las reacciones suelen ser en varias áreas:

- Psicológicas
- Físicas
- Sociales
- Emocionales

En términos generales, durante el proceso de duelo se describen múltiples sentimientos, cogniciones y conductas más o menos típicas. Fernández y Rodríguez (2002) detallan algunas de las manifestaciones más relevantes del duelo normal.

#### IV. VI Manifestaciones psicológicas durante el proceso de duelo

- *Área sensitiva. Emociones y sentimientos*
  - ✓ *Tristeza.* Es el sentimiento más común, en las personas en duelo. A menudo a través de la conducta de llorar.
  - ✓ *Enfado.* En la pérdida de cualquier persona importante hay una tendencia a la regresión, a sentirse desamparado, incapaz de existir sin esa persona, y luego experimentar el enfado y ansiedad.
  - ✓ *Culpa y autorreproche.* Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que se ocurrió o algo que se descuidó. La mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.
  - ✓ *Ansiedad.* 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.* Particularmente en el caso de que se haya tenido una relación estrecha en el día a día.
  - ✓ *Insensibilidad o ausencia de sentimientos.* Probablemente emerge porque hay demasiados sentimientos que afrontar y permitir que se hagan todos conscientes sería muy desbordante; así la persona experimenta la insensibilidad como una protección de su flujo de sentimientos.
  
- *Área sensorial- Sensaciones físicas.*

Las sensaciones físicas, generalmente se pasan por alto en el contexto profesional. No obstante, juegan un papel importante en el proceso de duelo. Algunos ejemplos son:

- ✓ Vacío en el estómago
- ✓ Opresión en el pecho
- ✓ Opresión en la garganta
- ✓ Sensación de despersonalización
- ✓ Debilidad y falta de energía

- *Área cognitiva-cambio de creencias y conceptos*

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

Algunas características típicas de esta área son:

- ✓ Incredulidad
- ✓ Confusión
- ✓ Preocupación
- ✓ Sentimiento de presencia
- ✓ Alucinaciones, tanto visuales como auditivas

- *Área conductual-cambios de comportamiento*

- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Trastornos alimenticios
- ✓ Conducta distraída
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Llanto
- ✓ Atesorar objetos

Sin embargo, es importante aclarar que aun cuando son conductas típicas ante el duelo, una misma persona no experimentará todas las sensaciones, esto dependerá en gran



parte de las condiciones ante la pérdida y el poder de afrontamiento ante situaciones de este tipo.

Hasta aquí he hablado de la concepción general de duelo, presentando de manera general los ingredientes teóricos que conforman dicho constructo. Así mismo, he esbozado los tipos de pérdida y las manifestaciones más comunes durante el proceso de duelo. Sin embargo, no he ahondado propiamente, en el tema central de este capítulo, el duelo por ruptura amorosa o mejor conocido como “*Duelo Romántico*”, antes quise esbozar las generalidades del duelo, para lograr una mayor comprensión del proceso que se genera y transita una vez que la relación amorosa llega a su fin.

#### IV. VII El duelo amoroso

Para dar inicio al tema de interés me gustaría retomar a Bowlby, autor al que he recurrido a lo largo de estos capítulos.

Pues bien, Bowlby, autor de la Teoría del Apego (1958), propone una concepción cognitivista y nos dice que establecemos vínculos emocionales muy intensos y creamos sentimientos de seguridad y pertenencia con aquellas personas a las que les tenemos apego.

Y que esos vínculos crean una representación mental de esa persona u (objeto), es decir, que sentimos apego hacia esa idea que hemos hecho de esa persona. Siendo así, él entiende el duelo como el “proceso por el que pretendemos recuperar ese apego, ese vínculo tan intenso”. Esto supone un avance muy interesante, puesto que se habla de un duelo en el que no es necesario que la persona querida fallezca, sino que basta con perder el vínculo afectivo con esa persona o con que cambie la percepción que se tiene de ella (el significado) hasta tal punto que se considere que ha desaparecido.

Respecto al duelo amoroso, es preciso mencionar que no hay un luto con velatorio, ni ceremonias, no hay un lugar que la sociedad haya impuesto para pasar la pena y tampoco hay esquelas. No hay un proceder común. Sin embargo sí que hay rituales que cada persona que termina una relación repite o busca, hay lugares con un significado especial para ellas que evocan recuerdos y vivencias, así como objetos y sensaciones que, a modo de epitafio,

dejan grabadas palabras, sentimientos que hacen revivir lo que ocurrió antes de ese punto de inflexión, del final de la relación amorosa.

El duelo amoroso es “la reacción emocional que vive una persona ante el final de una relación sentimental que se ha mantenido con otra persona, o hasta que percibe que dicha relación ha terminado, e implica dolor o sufrimiento. Esta reacción provoca una serie de manifestaciones personales, cognitivas, conductuales y sociales, así como una transformación de las relaciones de la persona con los demás y con su entorno”. Castillo, Chaves & Tomé et al. (2011).

A simple vista, esta descripción puede resultar casi idéntica a la que se mencionó al inicio de este capítulo, y es que como se puede apreciar, las emociones son similares a las que pueden encontrarse en cualquier otro tipo de duelo, pero la forma de experimentarlas e interpretarlas es lo que hace al duelo amoroso un fenómeno con identidad propia. Más adelante explicaré esas diferencias y particularidades, lo que facilitará la comprensión de este fenómeno.

## IV. VIII Características del Duelo Amoroso

Veamos a continuación, cuales son las características propias del duelo amoroso:

### *1. Crónico.*

En el duelo amoroso no hay una pérdida absoluta, sólo de los vínculos que unían a ella, por lo cual se puede decir que su presencia es crónica, ya que ésta persona sigue en el mundo, posiblemente en un entorno cercano y accesible por lo que será necesaria una reconstrucción de la relación que se mantenga con ella. Una reconstrucción que será cualitativamente distinta a otros tipos de duelo.

## 2. *Percepción de reversibilidad*

Ante este tipo de pérdida, existe una percepción de reversibilidad mucho más realista o, al menos, más plausible. Aunque este duelo se resuelva siempre existirá la posibilidad, aunque remota, de que la relación vuelva a entenderse como lo que fue antes de la ruptura.

## 3. *Asíncrono*

Ante una defunción cada persona vive su propio duelo, de forma individual, a raíz de un evento muy concreto. Pero en el duelo amoroso esto no es tan claro, son dos personas que están viviendo el duelo e interpretando el desarrollo de la relación desde una perspectiva distinta. Por lo cual, se podría decir que cada una de ellas tiene un ritmo particular, lo que hará que sea muy difícil la comprensión entre ambas.

Ahora bien, desde el punto de vista de la psicología existen varios conceptos que, en el duelo amoroso adquieren un significado particular: el apego, la interpretación del duelo, el autoconcepto y los mecanismos de habituación y sensibilización.

Durante una relación son muchas las cosas que se comparten: intimidad, confianza, sexualidad, responsabilidades, sueños, formas de ver el mundo, objetivos, amigos, familia etc. Muchos aspectos que van más allá de verse como compartidos, se han llegado a considerar como parte de uno mismo, se han convertido en una definición de la persona. Se establecen así unos vínculos muy fuertes que dan lugar al apego. Recordemos que una figura de apego es aquella en la que depositamos afecto, seguridad y sensación de perpetuidad, es decir, la idea de que siempre va estar presente.

Castillo, Chaves & Tomé et al. (2011), mencionan que la seguridad en el apego se refiere, entre otras cosas, al apoyo incondicional que presta la pareja cuando se acude a ella ante una situación de peligro o de ansiedad.

Con lo anterior, podríamos entender el apego como una red, como un conjunto de lazos que se tienen entre dos personas. Por tanto, dentro de una relación habría varios lazos, uno para los sueños, otro para las responsabilidades, otro para la sexualidad etc. y cuando una relación se termina se cortan alguno de ellos. Sin embargo hay muchos que no desaparecen nada más por terminar la relación. Como los vínculos principales de apego (afecto, seguridad y perpetuidad) que son muy fuertes y permanecen mucho tiempo incluso una vez que se haya producido la ruptura: sigue el cariño hacia la persona, se mantiene la confianza en ella (en unos u otros aspectos, de una u otra manera) y se desea que ese afecto continúe siendo perpetuo o al menos en una parte.

No obstante, tras la separación existen sentimientos ambivalentes hacia la persona: por un lado están todos estos aspectos positivos relacionados con el apego y por otro existen muchos negativos como hostilidad, rencor, culpa e incluso traición, pero sobre todo por los deseos de inaccesibilidad a una persona que, hasta ahora, estaba presente ante cualquier adversidad.

Ante esto Castillo, Chaves & Tomé et al. (2011), mencionan que existe una representación positiva de la otra persona, que coincide con lo que se forjó durante la relación y una representación negativa fruto del dolor de la pérdida. Y no se pasa de una a otra de una forma tajante, sino gradualmente, lo que ocasiona lo que Weiss (1975; en Castillo, Chaves & Tomé et al. (2011), llamó distrés de separación.

Este autor habla de distrés de separación para referirse a los sentimientos positivos que muchas personas que han terminado una relación sienten hacia su anterior pareja, pese a los otros muchos pensamientos negativos. Se acompañan de pensamientos e imágenes recurrentes, intentos de entrar en contacto con ésta persona, de saber cómo está, cómo le va y, simultáneamente, sentimientos de vacío, soledad y pánico al comprobar que no hay accesibilidad a ella.

Ahora bien, ya lo mencionaba anteriormente, la psicología brinda diversos conceptos para entender el duelo amoroso, y otro de ellos es “la interpretación del duelo”, pero ¿a qué me refiero con esto?, veamos:

La interpretación del duelo consiste en una revisión y una posterior selección de eventos y razonamientos que tuvieron lugar antes de la ruptura y en los momentos circundantes a ésta, que juntos puedan constituir una explicación coherente y con sentido. Esta interpretación dota a la ruptura de una estructura con un principio, un desarrollo y un final y organiza todos los acontecimientos en una idea concreta, unos conceptos manejables que hacen más fácil la comprensión de la realidad.

La memoria (la recuperación de los recuerdos principalmente) y la atención modifican su funcionamiento en situaciones de gran carga emocional, es decir, tanto en la formación de la relación como en la ruptura de la misma. Estos procesos se vuelven muy selectivos en tanto en cuanto se focalizan en aspectos relevantes para el estado de ánimo imperante (se observarán más aspectos positivos que negativos cuando se está en una relación y al contrario cuando ésta se termina), no solo en la observación, sino también en la interpretación de dichos aspectos. También se puede decir que son involuntarios, o sea, que no se es consciente ni premeditado a la hora de hacer esa criba. Subjetiva o no, la interpretación del duelo es inevitable y es adaptativa, ya que disipa, en gran parte, la confusión y la incertidumbre de una situación para la cual la persona no está preparada.

Por otra parte se encuentra también el autoconcepto, que adquiere ciertas características durante la relación y tras ella, veamos:

El autoconcepto es la imagen que una persona tiene de sí misma, la forma en la que se puede definir su identidad. Cuando una relación se forma y se mantiene (generalmente se ha estimado que debe durar, al menos dos años) se produce un fenómeno al que se ha llamado fusión del autoconcepto Castillo, Chaves & Tomé e. al. (2011), en el cual la identidad de ambos pasa de definirse desde el yo al nosotros. Pero ¿qué pasa con el autoconcepto una vez que culmina la relación?, se produce un fenómeno llamado *vacío de identidad*. Este ocurre en mayor o menor grado cuando se produce una ruptura y provoca la

sensación de estar incompleto, incluso indefenso, como si hubiera perdido una fracción muy grande del sí mismo, quedando una sensación de vacío y confusión. Este vacío de identidad al principio genera ansiedad al no conocer realmente lo que se está experimentando, pero más tarde atraviesa un proceso de revisión en el que se conoce el alcance del mismo y se prepara el terreno para reponer esos huecos con la redefinición de la identidad, al formar nuevos vínculos con el ambiente y otras personas. Castillo, Chaves & Tomé et al. (2011).

Por último, como ya lo mencioné anteriormente, la memoria tiene una función importante en el proceso de duelo, puesto que las vivencias más significativas a nivel emocional tienen más calado en la memoria que las que no lo tienen. Esto hace que se preste más atención, que nuestro organismo se active más cuando predecimos que vayan a ocurrir o cuando nos encontramos frente a frente con estas situaciones. A este fenómeno se le llama *sensibilización*. Respecto al duelo amoroso, la sensibilización se hace patente cuando se observan objetos que recuerdan a la anterior pareja, se escuchan canciones, se va a lugares significativos etc.

Por otro lado, está la *habitación*, que es el proceso opuesto. Ésta ocurre cuando nos acostumbramos a vivir una experiencia, a asociar un objeto a una situación, a prever las reacciones de otras personas. En el duelo, podemos encontrarlo manifestado como, con el paso del tiempo, deja de causar dolor ver esos mismos objetos, escuchar las canciones, visitar lugares. (Castillo, Chaves & Tomé et al. 2011).

Con lo expuesto hasta aquí, se puede mencionar que la vivencia del duelo es de tintes claramente negativos, es una experiencia dolorosa que provoca sufrimiento a las personas que la padecen. Sin embargo, aunque predomine este tipo de emociones no quiere decir que todas las personas lo sufran, ni mucho menos que las padezcan en la misma intensidad. Son muchas las variables que determinarán la intensidad y duración así como la aparición de determinadas manifestaciones o ausencia.

## IV.IX El modelo del duelo amoroso propuesto por Castillo y Tomè (2011)

Ahora para profundizar y con la finalidad de abordar específicamente el duelo por separación de la pareja, a continuación presento el *Modelo del Duelo Amoroso* propuesto por Castillo, S.; Cháves, A.; Tomé, J.D et al. (2011).

El modelo propuesto por estos autores, pretende explicar de una forma sencilla y visual el proceso emocional que tiene lugar desde que una persona experimenta un duelo amoroso, una situación de ruptura de la relación sentimental que ha resultado significativa para ella y cuya pérdida ha causado un malestar relevante, hasta el momento en que éste se resuelve, cuando se ha producido el reajuste del individuo con su entorno y con uno mismo. Este modelo que proponen dichos autores tiene tres cualidades específicas:

1. *Es un modelo procesual*: explica un fenómeno como el duelo articulándolo en fases o estadios bien diferenciados conceptualmente.
2. *Es individualista*: explica el proceso según lo está experimentando una persona.
3. *Es emocional*: en tanto se organiza conceptualmente alrededor de las emociones presentes en cada uno de las fases de duelo.

Para mostrar completamente el modelo, retomaré la dinámica explicativa que presentan los autores en su libro: “La ruptura sentimental: del amor al duelo”.

- *La fase del duelo anticipado*

La fase de duelo anticipado se da cuando la pareja aún no pone fin a su relación. Sin embargo, hay un final previsible, ya que se ha alcanzado una situación en la que los problemas han hecho mella en la relación, o al menos se da la percepción de que existen motivos sólidos para poner fin a la misma. Ante esta fase, se sabe que todo va a terminar, pero no se sabe cuándo, solo se espera a que ocurra. A esta actitud, la acompañan principalmente dos patrones emocionales: *miedo y apatía*.

El miedo es una emoción que se traduce en angustia ante la posible pérdida de algo de gran valor y es aversivo. Para que se produzca, debe existir la amenaza que produzca ansiedad y, en el caso del duelo amoroso, ésta es el riesgo de perder seguridad, los sentimientos de permanencia y el cariño que proporciona la pareja, que es la figura de apego con la que se han establecido profundos vínculos.

La apatía, por su parte, es la ausencia de emocionalidad. Es la indiferencia ante un aspecto de la vida. El que se centre en sólo algún aspecto, siendo la relación en este caso, puede causar situaciones de duplicidad en la que la persona se muestre apática cuando está en pareja pero animada, o simplemente, diferente cuando está con otras personas. La apatía puede ser el resultado tanto de una pérdida de la valoración que se le daba a ese aspecto como de los continuos fracasos por generar un cambio en la situación.

Esta fase es percibida de diferente manera por los miembros de la pareja, y finaliza con un choque, con la manifestación explícita del final de la relación, del inicio de la ruptura. Los autores de este modelo mencionan que, el hecho de que la fase de duelo latente se haya vivido suaviza la intensidad del choque, lo hace más llevadero y menos duro mientras más clara haya sido la actitud de desgaste. Sin embargo, si esta fase no se atraviesa y el choque llega por sorpresa la reacción emocional será mucho más dolorosa, provocará más confusión y, en general, dificultará la experiencia del duelo amoroso.

- *Fase de bloqueo*

El paso de la fase de duelo latente a la presente, la fase de bloqueo, se produce marcando como punto de inflexión la situación de choque, la verbalización de que la relación se ha terminado y ha comenzado el proceso de ruptura. Este choque va acompañado de una reacción emocional de tristeza, dolor e incomprensión explosivos, es decir, de mucha intensidad pero muy acotado en el tiempo. No suele durar más de unas horas.



El bloque es un periodo de confusión, de incredulidad ante la pérdida. En este periodo, se hace presente un mecanismo; la represión. Es un mecanismo por el cual se intenta esconder las emociones para que estas no afloren, pero estas no desaparecen, siguen ahí a la espera de poder expresarse.

Esta fase de bloqueo dura normalmente desde unas horas a unas semanas. Sin embargo, suele prolongarse si no se trabajan las emociones del duelo, reprimiéndolas y puede llegar a padecerse de forma patológica. Cuando finaliza se supone una nueva fase de explosión emocional, muy intensa que dan paso a la siguiente etapa. Y es que es en ese momento, por primera vez cuando la persona es plenamente consciente de la ruptura y lo que ella supone.

- *La fase de rechazo*

Es la primera vez en el duelo amoroso que la persona es plenamente consciente de que la relación ha terminado, de que su vida ha dado un cambio drástico e inesperado, pero sobre todo ha sido un cambio que ha resultado muy frustrante y aversivo.

En ese momento, cuando la frustración y la aversión se presentan juntas, se habla de la aparición de la ira, emoción que domina esta etapa. La ira es una emoción cuyo fin es orientar toda la energía de la que dispone el cuerpo para poner fin al problema que está impidiendo alcanzar el objetivo previsto. Por tanto, estos autores lo consideran un mecanismo de defensa muy adaptativo para resolver un problema concreto pero, a cambio, disminuye el rendimiento en las demás áreas.

En esta fase, se ponen en marcha dos procesos y que se encuentran en los dos extremos de un continuo, el continuo de las reacciones posibles en esta fase de duelo: el distrés de la separación y la euforia.

El distrés de separación, como se mencionó antes, produce desagradables sentimientos por haber perdido la accesibilidad a la figura de apego, a la pareja. Esto provoca infelicidad, ansiedad, incluso miedo o pánico. Así mismo se caracteriza por la

vulnerabilidad que atraviesa la persona al haber perdido una importante figura que junto a la cual se sentía segura. Por su parte, la euforia es una reacción completamente opuesta al distrés de separación: mientras en éste lo que se busca es la restauración de la relación, en la euforia se ve el final de la misma como una oportunidad para el cambio. La persona se libera, pero no supera la situación, puesto que no se está permitiendo vivir el dolor y la frustración de esa etapa, la ira se está camuflajeando.

Así que, tarde o temprano, en un plazo que va desde unas semanas a un par de meses, el agotamiento físico y psicológico hace mella y marcan el comienzo de la nueva etapa en el proceso de duelo.

- *La fase de desesperanza*

Ésta fase inicia cuando la situación ha podido con la persona y ahora no hay fuerzas para actuar: es momento de retraimiento y de revisión, de una resignada derrota. Se ha perdido la esperanza de una reconciliación, de volver a empezar.

La tristeza es la emoción que predomina en la fase de desesperanza. Al igual que la ira es una manifestación fruto de la aflicción y la frustración, pero se diferencia de ésta en que en la tristeza no hay ninguna convicción en alcanzar la meta que se propone, se ha perdido la esperanza de cambiar la situación.

La tristeza tiene efectos a nivel cognitivo, pues supone un estilo de funcionamiento lento. Se activan además formas de pensamiento pesimistas, obviando los posibles detalles positivos que pudieran afectar a la persona, desapareciendo la esperanza en el cambio, etc.

Otra de las consecuencias de este estado de ánimo es la disminución de la autoestima, es decir, la pérdida de valoración de sí mismo, debido a los sentimientos de fracaso ante algo que había sido tan valioso para la persona.

Así mismo, se presentan ideas irracionales, también llamadas por estos autores como, errores cognitivos o distorsiones cognitivas, son ideas rígidas, no razonables, perjudiciales para las personas porque provocan sentimientos negativos.

- *Fase de resolución*

En esta etapa vuelve a aparecer, por primera vez desde que la relación aún perduraba, la emoción de la alegría, que surge generalmente cuando desaparece un aspecto negativo de la vida del individuo o cuando la situación es considerada como favorable para él.

Los autores llaman fase de resolución porque en ella se empieza a producir un desenlace del proceso de duelo en el que las emociones vividas ayudan a que la persona reajuste las relaciones consigo misma, con los demás y con el entorno. Comienza la aceptación de uno mismo, la convicción de superación del bache y la confianza en sí mismo y de sus posibilidades.

- *Fase de duelo latente*

El duelo latente es el componente que se añade a la personalidad del individuo tras este aprendizaje resultante del duelo y le acompaña durante su vida.

La forma más apropiada que los autores han encontrado para hablar de lo que supone esta etapa es poder mirar al pasado desde un efecto sereno.

#### IV.X Procesos psicológicos propios del proceso de duelo amoroso

Es importante mencionar que aun cuando hay pocos estudios científicos que ahonden en el tema del duelo amoroso, la literatura encontrada hace aportaciones relevantes para los propósitos de este trabajo, tal como es el caso de los autores Castillo, S.; Cháves, A.; Tomé, J.D et al. (2011), quienes de manera muy precisa, aportan el “Modelo del Duelo Amoroso”.

Ahora bien, hay aportaciones de otros autores como son Agnew et al. 2000; Arriaga & Agnew, et al. 2001, quienes mencionan que si la decisión de culminar con la relación fue tomada por ambos miembros de la pareja, el proceso de pérdida será menos desconcertante o intenso que en situaciones donde la decisión de rompimiento haya sido unilateral, pues

aquí entra en juego el papel que se juega en el proceso, ya sea como quien decide (quien abandona) y quien tiene que aceptar la decisión (el abandonado). Pues como lo menciona Doménech, (1994), la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida. En relación a esto, Pinto (2008) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

Sin embargo, sin importar cómo se tomó la decisión, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles. Es difícil tolerar y entender la situación por lo que el miembro de la pareja que es abandonado, experimenta un periodo ambivalente donde coexista la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación. Romper el vínculo afectivo trae consigo la aceptación del final de un proyecto lo que facilita que se pierda la motivación y se encuentre difícil concentrarse para realizar actividades incluso de la vida cotidiana. Estas puntualizaciones, afirman lo que plantea Fernando y Rodríguez (2002) quienes mencionan que cada tipo de pérdida implica experimentar algún tipo de privación cuyas reacciones se presentan en diferentes áreas: sensitiva, sensorial, cognitiva y conductual.

Ante esta situación, se puede definir al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento en una relación personal (Reyes, 1991 en Zaragoza Toscano, 2007) o bien, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción, emergente cuando un vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida (García-Pelayo, 1993). Autores como Robinson (1996), Weber (1988), Field et al (2009); en Sánchez, A.R & Retana F.B. (2013) afirman que posteriormente a vivir una ruptura

amorosa, el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte, debido a que toda pérdida de una persona amada implica grandes cambios en diferentes esferas de la vida del individuo.

Para hacer más representativo lo descrito, a continuación se presenta una tabla de los indicadores de duelo de acuerdo a la literatura.

Tabla 1 Indicadores de la experiencia de duelo de acuerdo a la literatura			
Sensaciones físicas	Emociones	Pensamientos	Conductas
-Ataques de pánico, fatiga, apatía, opresión en pecho y garganta, falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca, vacío en el estómago (Worden, 2004).	-Desamparo, culpa, ansiedad, tristeza, enfado, Impotencia, confusión y enojo (Worden, 1997, 2004).	-Pensamientos de Incapacidad, auto reproche, Inseguridad en sí mismo, Indiferencia ante la vida. Incredulidad, confusión y rumiación (Worden, 2004).	-Suspirar, llorar, buscar a la ex pareja, alteraciones del sueño y/o la alimentación, Hiper-hipo actividad, aislamiento social y conducta distraída (Worden, 2004).
-Insomnio, llanto y cansancio (Casado et al., 2001).	-Dolor, depresión, rabia, angustia, soledad, alivio, nostalgia, celos e Impotencia (Muñiz Tinajero, 2010).	-Desilusión, Incredulidad,	-Respuestas psicósomáticas, desmotivación, aburrimiento, desánimo, actos violentos, Indecisión, evitación directa y/o indirecta de entornos que recuerden a la ex pareja, Intentos de búsqueda de ayuda y recuperación con otros seres queridos (Bayés, 2001, 2006).
-Hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de energía y sequedad en la boca (Muñiz Tinajero, 2010).		-Obsesión en torno a la persona y situación de ruptura, pesadillas, búsqueda de estrategias para evitar pensar en la ruptura (Casado et al., 2001).	-Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Cabodevilla, 2007)
		-Incredulidad, preocupación y anhelo de seguir con la relación (Muñiz Tinajero, 2010)	

Tabla 1. Indicadores de la experiencia de duelo de acuerdo a la literatura.

La tabla anterior representa los indicadores del proceso de duelo de manera general, sin embargo se señalan algunos indicadores propios de la ruptura de pareja, pues recordemos que existen diferencias entre la experiencia de duelo ante la muerte de un ser querido y la muerte simbólica que implica la separación amorosa, dado que ésta última lleva al individuo a la inestabilidad emocional ya que vive bajo el tormento de la esperanza de retorno y, por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas asociadas a la persona amada. Esto hace más probable que el duelo causado por un rompimiento o separación amorosa presente mayor dificultad de elaboración.

Finalmente, aunque la mayoría de las investigaciones reportan resultados con una connotación primordialmente negativa, algunos autores han encontrado datos contrarios. Por ejemplo, Tashiro y Frazier (2003) realizaron un estudio y hallaron un crecimiento personal importante posterior al duelo normal que sigue a la experiencia de la ruptura, en

aquellos participantes que obtenían puntajes altos en agradabilidad, motivación al crecimiento y que además contaban con buen apoyo social.

Por su parte, Park, Bauer y Arbuckle (2009) asociaron ese mismo crecimiento a niveles altos de autoestima y a una tendencia por elaborar atribuciones internas ante los éxitos personales y atribuciones externas ante los fracasos.

Por lo cual, se puede concluir que el proceso de duelo amoroso, aunque es doloroso por la pérdida afectiva que implica y aun cuando los efectos pueden ser positivos o negativos, este dependerá también de otros factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de la ruptura, el grado de involucramiento, entre otros, y la manera de superarlo dependerá de las características individuales de cada uno de los miembros y de las estrategias de afrontamiento que le permitirán hacer frente a esta situación estresante.

#### IV.XI Influencia del estilo de apego en el proceso de separación de la pareja.

Tal como se ha descrito a lo largo de este capítulo, hablar de duelo implica hablar de pérdida misma que representa una de las experiencias más dolorosas por las que transita el ser humano a lo largo de su vida. Cuando se trata de pérdidas de tipo relacionales el dolor y sufrimiento es aún mayor puesto que dicha pérdida implica a su vez la ruptura del vínculo afectivo mantenido hasta entonces. En el caso de las relaciones de pareja, la intensidad con la que se vivió el inicio de la relación en donde estaba presente la felicidad y bienestar producto de las manifestaciones y procesos psicológicos propios de la etapa (tal como se describió a lo largo de los capítulos) serán equivalentes al dolor y sufrimiento que representara la falta del objeto de amor en la etapa del duelo amoroso, aspectos que se describieron de manera particular en este capítulo.

Ante dicho proceso, es el apego uno de los componentes cruciales que dan rumbo y marcan la manera e intensidad con la que se vive el proceso de duelo amoroso. Al respecto,

uno de los objetivos centrales de la presente investigación radicaba justamente en conocer la influencia que tiene el estilo de apego en el proceso de duelo por separación de la pareja.

Es por ello que una vez expuestos los elementos acerca del proceso de duelo amoroso, considero oportuno mencionar cuál es la influencia que tiene el estilo de apego en este doloroso proceso para los miembros de la pareja, en dónde por lo general será uno quien lo viva con mayor intensidad dependiendo del apego establecido a lo largo de la relación amorosa. Veamos a continuación de qué manera puede explicarse dicha correlación.

El apego como ya se mencionó anteriormente 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, los componentes del apego infantil que se produce en los primeros años de vida suele replicarse en la edad adulta, el traspaso de dichos componentes del vínculo afectivo de los padres a la pareja, sigue una secuencia fija en donde el primer componente en trasladarse es la búsqueda de proximidad, seguida del refugio emocional y el estrés por separación. Ante 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.

Al respecto, Hazan y Hazan y Zeifman (1999 en Melero, et al. 2005) identifican básicamente cuatro aspectos en común entre el apego infantil y el apego adulto, dichas características se presentan a continuación:

- 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.

Como podemos ver una de las similitudes entre ambos apegos es la reacción que se tiene ante la separación, debido a que la figura de apego crea ansiedad y estrés en los dos sujetos. Sin embargo, cada uno de los miembros de la pareja lo vivenciará de manera diferente dependiendo justamente del estilo de apego adulto creado a lo largo de la relación, en base a las facetas del desarrollo del apego en la relación de pareja que se presentaron en el tercer capítulo. Este proceso doloroso tendrá repercusiones sobre la salud física y psicológica de las personas involucradas como se describió anteriormente.

Ahora bien, la influencia del apego dentro del proceso de duelo por separación de la pareja dependerá en gran medida de la etapa amorosa en dónde se genere la ruptura y claro está en el estilo de apego adulto. A continuación retomó las etapas de formación del apego adulto (descritas en el tercer capítulo), para dar a conocer las reacciones que se tienen ante la ruptura amorosa.

Recordemos que basados en la teoría del apego, en concreto en la formación y mantenimiento de los vínculos de apego descritos por Bowlby et al, (1979) y asumiendo cierto paralelismo con la etapa infantil, Zeifman y Hazan, 1997 y Hazan y Zeifman, 1999, presentaron un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el



transcurso del establecimiento de una relación de pareja. Dicho modelo como ya se describió en capítulos anteriores, se compone de cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas caracterizadas por diferentes elementos. Veamos a continuación cuales son las reacciones ante la ruptura en cada una de ellas.

- *Pre-apego: atracción y cortejo:* Al ser esta la primera etapa en donde comienza la interacción de dos personas entre las que se siente cierta atracción, no se generará una reacción por ruptura amorosa puesto que aún no se ha establecido una relación de pareja hasta ese momento. Por lo tanto sólo puede presentarse en determinado momento cierta decepción en relación a la pareja por la cual sentíamos atracción o bien, puede no haber ninguna reacción y se buscará seguramente otro objeto de amor.

Recordemos que el único componente de apego en esta etapa es la búsqueda de la proximidad.

- *Formación del apego: enamoramiento:* En esta etapa las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el refugio emocional. Para Zeifman y Hazan las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja. Si la relación termina durante esta fase, probablemente se experimentarán sentimientos como *falta de energía, tristeza o ánimo depresivo*, pero no se experimentará la ansiedad intensa o la ruptura del funcionamiento diario característicos de la disolución de una relación de apego, ya que las necesidades de apoyo emocional pueden ser satisfechas por la familia y los amigos, ya que el elemento del sistema de apego presente en esta etapa es el refugio emocional.

- *Apego definido: amor:* En esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo

a la satisfacción sexual. En consecuencia, si la ruptura ocurre durante esta fase opioide (tras la formación del apego), se vivirá con una *elevada ansiedad, reducción de la actividad y desarreglos de las funciones corporales, como la disminución del apetito y el insomnio*. Con estos datos, los autores sugieren que el estrés de separación (tercer componente del sistema de apego), es un criterio razonable y plausible de la formación del apego en la adultez.

- *Corrección de metas: fase postromance*. En esta última fase, la interrelación en diversos ámbitos sociales, tales como amigos y trabajo hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Es entonces cuando aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación. En este punto, a pesar de que la fuerte conexión emocional no es tan aparente como en fases anteriores, sí existe una profunda interdependencia (Hazan y Zeifman, 1997; en Melero et. al., 2008). Así, a pesar de que en circunstancias normales el sistema de apego no está activado, en esta fase la pareja es considerada como base de seguridad. Por ello, la reacción a la ruptura en dicha etapa estará caracterizada por la ansiedad extrema y una notable desorganización en la vida del individuo.

Para hacer más representativo lo anterior, a continuación presento gráficamente las etapas de formación de apego en la relación de pareja, el componente de apego que está presente y la reacción a la ruptura.

<i>Fase</i>	<b>Apego no formado</b>		<b>Apego</b>	
	<i>Pre- apego</i>	<i>Apego en formación.</i>	<i>Apego Definido.</i>	<i>Corrección de metas.</i>
<b>Componente del apego.</b>	Búsqueda de proximidad.	Refugio emocional.	Estrés por separación.	Base de seguridad.
<b>Reacción a la ruptura.</b>	<i>Ninguna, decepción.</i>	<i>Letargo, estado de ánimo depresivo.</i>	<i>Ansiedad, reducción de actividad, desarreglos fisiológicos.</i>	<i>Ansiedad extrema, desorganización.</i>

Tabla 2. Modelo de formación de apego adulto (Adaptado de Zeifman y Hazan 1997).

Ahora bien, tal como lo mencioné anteriormente, la formación de una relación de apego, dentro del marco de las relaciones de pareja, sigue una secuencia de estadios normativos con repercusiones a nivel físico y psíquico. Una vez establecido el vínculo, los modelos mentales de trabajo, cuyas raíces se encuentran en las experiencias afectivas previas, implicarán diferencias significativas en las dinámicas de formación e interacción en la relación de pareja y por ende en la manera de afrontar el proceso de duelo que surge tras la ruptura del vínculo amoroso.

Siguiendo la misma línea presentada anteriormente acerca de la formación del apego y la relación existente con la reacción a la ruptura, retomaré los estilos de apego adulto y la correlación existente ante la ruptura amorosa.

Antes de comenzar es preciso recapitular que aun cuando los estudios iniciales sobre la tipología del apego definieron tres estilos principales de apego adulto: seguro, huidizo y ambivalente, análogos a la clasificación tradicional del apego infantil, estudios posteriores dentro de los que se encuentran los realizador por Bartholomew y Horowitz (1991; en Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. et al. (2011) reformularon la clasificación que previamente hicieron Hazen y Sharver, proponiendo una clasificación de cuatro tipos de apego prototípicos.

A continuación presentó la tipología de los cuatro estilos de apego adulto y la correlación que existe con las manifestaciones ante la pérdida afectiva.

*- Apego adulto seguro: Tienen más capacidad de autonomía, una alta autoestima y una imagen positiva tanto de sí mismo como de los demás. En el campo de las relaciones de pareja, tienen mayor capacidad de intimidad y compromiso y, por tanto, mayor satisfacción en la comunicación afectiva y en las relaciones de pareja. Toman decisiones más acertadas y firmes en las separaciones.*

*-Apego adulto ansioso ambivalente: Las personas con este estilo de apego, tienen dificultades para construir su autonomía sin establecer relaciones de pareja. Tienen relaciones inestables e inseguras. Presentan dificultades para tomar la decisión de separarse, aunque crean tener causas para ello. Se caracteriza por poseer una falta de valía personal*

que deriva en una actitud dependiente, muestra una elevada necesidad de aprobación, las personas con apego preocupado, desarrollan un estado de ansiedad y un sentimiento de ineficacia personal y falta de control sobre el ambiente, la insatisfacción es una constante en este estilo de apego.

*-Apego adulto huidizo temeroso:* Mantienen relaciones sociales caracterizadas por la distancia afectiva y la frialdad emocional, niegan sus necesidades afectivas y las de los demás. Existe una elevada desactivación de las necesidades de apego, un alto grado de eficiencia, mantienen a los demás alejados de sus vidas, evitan un potencial desestabilizador de su equilibrio emocional. Las personas con este estilo de apego poseen un modelo mental positivo de sí mismo pero negativo de los demás. Aparentan ser personas invulnerables a los sentimientos negativos, son capaces de suprimir pensamientos y sentimientos relativos al apego. Así mismo, logran mantener un estado de desapego durante situaciones de separación o pérdida debido a la limitación para el recuerdo de algunas emociones negativas (tristeza y ansiedad) mostrando así mayor capacidad para suprimir emociones relacionadas con la separación de la pareja y un menor nivel de estrés tras la ruptura con la relación romántica.

*-Apego adulto huidizo alejado:* este estilo de apego posee un modelo mental negativo tanto de sí mismo como de los demás unido a una elevada necesidad de dependencia, elevada incomodidad a la intimidad, necesidad de aprobación, y baja confianza en sí mismo y en los demás. Evitan la proximidad para evitar el dolor que les supondría la posibilidad de pérdida o de rechazo mostrando de este modo necesidades de apego frustradas. Las personas con este estilo de apego se caracterizan por falta de asertividad, problemas de intimidad, de confianza y capacidad de utilizar a los demás como base segura, poseen baja tolerancia a la frustración, con problemas de inhibición conductual y con tendencia a sentimientos negativos pesimismo y estados de ánimo depresivos. Las investigaciones apuntan que, ante situaciones de malestar, estas personas mantienen cierta distancia, al tiempo que aseguran que sus parejas no se separen de él (Collins y Feener et al. 2000).

	<i>Seguro</i>	<i>Alejado</i>	<i>Preocupado</i>	<i>Temeroso</i>
Historia de apego	Sensibilidad parental a las necesidades del niño. Normas claras.	Rechazo emocional, sobrevaloración del logro, estrictos.	Inconsistencia en el comportamiento paterno.	Rechazo, patología, abandono emocional o físico.
Modelo mental	Confianza base en los demás y en sí mismo.	Desconfianza de los demás. Refuerzo del logro frente a la emoción.	Sentimientos de inconsistencia en el comportamiento de los demás. Miedo al abandono.	Expectativas de temor al rechazo afectivo. Baja confianza en el mismo y en los demás.
Comportamiento en relaciones íntimas	Cómodo en situaciones de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto poco expresivo. Racionalización	Demanda constante de afecto/atención.	Inhibición del deseo de implicación afectiva por temor al rechazo.
Necesidades afectivas	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía-cercanía-autonomía.	Distante de la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones, baja autonomía.	Distante de la intimidad por miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.
Actitud general	Balace autonomía-intimidad.	Autosuficiencia, logro, centrados en la cognición.	Dependencia, centrados en la emoción.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.
Reacción a la ruptura.	Respuesta ante la ansiedad, control de sentimientos negativos, reconocimiento de la ansiedad, búsqueda de apoyo y consuelo.	Respuestas psicossomáticas. Evitación	Conciencia constante de sentimientos de forma hipervigilante y manifiestan expresiones intensificadas de miedo, ira.	Frustración Pesimismo Depresión

Tabla 3. Características de los estilos de apego y su relación con la reacción ante la ruptura.

La tabla anterior, tiene como finalidad presentar de manera gráfica los elementos que conforman los cuatro estilos de apego descritos anteriormente, en ella se describe la historia de apego, el modelo mental, el comportamiento en las relaciones íntimas, la necesidad afectiva y la actitud en general, que caracterizan a cada uno de los estilos de apego adulto.

A partir de lo anterior podemos observar que en ante la pérdida del objeto amoroso se vive una etapa de angustia cuya intensidad dependerá del estilo de apego adulto. Es preciso mencionar que este fenómeno denominado Angustia de Separación (AS), fue estudiado por Bowlby quien remonta sus orígenes a la edad infantil. Al respecto Bowlby, mencionaba que dicha angustia se origina en las primeras etapas 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 no 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).

Son los elementos presentados anteriormente con los que se concluye la investigación acerca del importante tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa.

Siendo así, una vez descrita la revisión teórica que se emprendió acerca del importante tema de la Influencia del estilo de apego en el proceso de separación de la

pareja, se puede mencionar que si bien en este capítulo se presentaron las características del duelo amoroso, el último apartado representa a su vez una integración de los diferentes aspectos desarrollados a lo largo de los capítulos, lo que nos permite afirmar que el tema del amor y el duelo amoroso pueden estudiarse a partir de los elementos propuesto por la teoría del apego, enriqueciendo así la investigación sobre este importante tema.

Como pudimos observar, el apego y los diferentes estilos, influyen 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, ya que el individuo tendrá que enfrentar la pérdida del objeto amado, que implica el rompimiento del vínculo afectivo con quien se había establecido la relación de pareja, poco a poco, tras el curso del proceso de duelo los miembros que conformaban la pareja superaran el apego que se tenía con la hasta entonces pareja. Siendo así, y una vez establecido que la separación es definitiva, después de haber transitado por las diferentes etapas del duelo amoroso, se producirá un desapego o reorganización afectiva, será entonces el momento ideal para buscar un nuevo objeto amoroso. Sin embargo, a veces no sucede así, las personas se anticipan a comenzar nuevas relaciones con la finalidad de emprender un “nuevo ciclo” en el ámbito amoroso, sin considerar que aún no han cerrado el anterior, reprimiendo así las manifestaciones propias del proceso de duelo, esto a su vez repercutirá de una u otra manera en la nueva relación y aquello que en un momento se reprimió saldrá a frote en algún momento de la vida del individuo.

Finalmente, es importante mencionar que estudiar el amor desde la perspectiva de la teoría del apego, no sólo permitió conocer la tipología del apego en la edad adulta, sino que también brindo las bases para responder a la interrogante a partir de la cual surgió el interés por desarrollar dicha investigación, es decir conocer la influencia que tiene el estilo de apego en el proceso de separación de la pareja. En este sentido, la realización de la presente revisión teórica realiza un importante aporte al ámbito de las relaciones de pareja en lo referente al papel que tiene el apego dentro de la vida amorosa pues como ya lo decía al inicio de este trabajo, la información respecto a la relación entre el apego, la relación de pareja y especialmente el proceso de duelo amoroso es aún escasa.

## CONCLUSIONES

En este último apartado, destacaré lo que ha representado la realización de esta investigación en el avance y comprensión sobre el tema “Influencia del Estilo de Apego en el proceso de separación de la pareja”. Cabe señalar que el material teórico que se revisó durante la presente investigación, permitió cumplir con los objetivos que se establecieron en un inicio, ya que a raíz del análisis realizado acerca de este tema, se lograron identificar los procesos psicológicos característicos de cada etapa de su evolución. Así mismo, los estudios revisados permitieron realizar un análisis para conocer la influencia que tiene el estilo de apego durante el transcurso de la relación amorosa y de manera específica la influencia que tiene ante el proceso de separación de la pareja.

Iniciaré entonces por mencionar que el tema de las relaciones de pareja es bastante amplio, abordarlo implica delimitar los aspectos que se desean investigar, por ello, en el caso particular de esta investigación, el objetivo principal fue conocer la influencia que tiene el estilo de apego en el proceso de separación de la pareja, sin embargo, abordar esta temática particular implicaba investigar sobre las etapas que se transitan durante el desarrollo de la vida amorosa, las características y componentes particulares de cada una de las etapas de evolución para así conocer en qué momento se puede llegar a establecer un estilo de apego dentro de la pareja y la manera en que éste influirá durante el transcurso de la relación, especialmente una vez que la relación se disuelve. Por ello, de manera general se establecieron cuatro ámbitos sobre los que se fueron investigando y analizando a lo largo de la revisión teórica. En primer lugar, se abordaron las aproximaciones teóricas que han contribuido al estudio de la vida amorosa, posteriormente se abordó el tema del Amor y los componentes que lo conforman, así como las etapas por las que transita, iniciando con el proceso de enamoramiento, seguido de los estados intermedios de amor y desamor y finalizando con la etapa del desenamoramiento. Posterior a ello, se dedicó un apartado al tema del “Apego en la relación de pareja” para conocer los aportes teóricos sobre el establecimiento e influencia del estilo de apego en la formación de la pareja. Y finalmente, se ahondo sobre el tema del proceso de duelo tras la disolución de la relación de pareja, identificando así las posibles causas, las manifestaciones propias de esta etapa y las



diferencias particulares entre este tipo de duelo y el duelo por muerte, pues a lo largo de la investigación me encontré con que son escasas las investigaciones que han abordado el tema del duelo por separación de la pareja, pues en su mayoría las investigaciones que ahondan sobre este tema hacen referencia al duelo por muerte. Sin embargo, considero que este tipo de duelo que particularmente abordé en esta investigación es sumamente interesante pues a menudo día a día muchas personas transitan por este camino sin contar con la información necesaria para hacer frente a este proceso, que si bien es doloroso, podría representar un proceso de transformación a nivel personal.

Ahora bien, el tema de las relaciones de pareja y la vida amorosa, ha sido un tema poco estudiado, al menos desde el campo de la psicología, tal como lo mencioné al inicio de la investigación son pocas las líneas de investigación que ahonden sobre el tema la mayoría de los estudios apuntan a que este fenómeno ha sido estudiado desde perspectivas como el arte, la medicina, la biología pero son pocos los estudios encaminados a estudiar este tema con un enfoque de orden psicológico. Es por ello que esta revisión teórica resulta relevante, pues se enfoca justamente en los aspectos de orden psicológico que se hacen presentes en el trascurso de la relación de pareja y la vida amorosa.

A continuación, se muestran los hallazgos teóricos más representativos tras la realización de la presente investigación.

En primer instancia es preciso mencionar que la relación hombre-mujer es por demás humana y es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar desde el comienzo de la civilización solo hoy en día se conocen algunas de sus bases, componentes y la manera en que este evoluciona. Elegir una pareja, no es tampoco una situación fácil va más allá de la atracción física, existen muchos otros factores de orden psicológico que influye para que se pueda establecer una relación entre dos personas, uno de los aspectos importantes que encontré al realizar esta investigación fue la identificación, identificarse con la pareja es conocer y comprender los elementos de intercambio que hay entre dos individualidades. Las parejas frecuentemente no saben construir las condiciones para que su relación se desarrolle y

crezca sanamente. Recordemos que en los primeros capítulos mencionaba que en las relaciones de pareja hombre-mujer, el código de los sentimientos es distinto y ambos resultan incapaces de construir uno propio, es ahí entonces donde la pareja se enfrenta a la primera dificultad: interpretar correctamente los sentimientos del otro. Pero esto no resulta una simple casualidad, hay que tener en cuenta que también influye la manera en que se estableció el vínculo afectivo con la primera figura de apego es decir, la madre o el cuidador primario.

Al respecto, es importante mencionar que el tema de la afectividad, ha sido uno de los aspectos claves dentro de esta investigación para poder adentrarme en este tema, las teorías de la afectividad permiten dar explicación al origen de los vínculos afectivos.

En referencia a esto, puedo mencionar que el tema de la afectividad es un tema complejo y abordarlo desde la perspectiva de las relaciones de pareja lo es aún más, puesto que se tienen que retomar las experiencias infantiles previas que se tuvieron con la madre pues fue ahí donde por primera vez surge la necesidad de establecer un vínculo afectivo, por lo tanto será la madre o el cuidador primario quien represente así la primer figura de apego, puesto que la relación que se haya establecido entre ambos, influirá de modo que se generen expectativas en el niño, que posteriormente repercutirán en el desarrollo de las áreas que controlan el desarrollo afectivo, y por tanto la capacidad del niño para autorregularse emocionalmente, es decir, ese primer acercamiento en el campo de la afectividad que se tuvo con la primera figura de apego, determinarán el modo de enfrentarse a situaciones de malestar en la edad adulta, reforzando, a su vez, su estilo de funcionamiento emocional.

Para abordar este ámbito, tal como lo presente en el primer capítulo, las teorías clásicas de la afectividad ofrecen diferentes explicaciones sobre la manera en que se da este primer contacto afectivo con la principal figura de apego. La teoría conductista hace referencia a que el vínculo afectivo y el desarrollo humano en general, se explican como consecuencia de la respuesta del organismo a la estimulación ambiental, refiriéndose entonces al vínculo afectivo como un proceso secundario, que surge como consecuencia de

la asociación que el niño realiza entre la presencia de la madre y el bienestar experimentado por la satisfacción de las necesidades primarias del bebé. Por su parte, la teoría psicoanalítica tiene en consideración la afectividad y la sexualidad como aspectos fundamentales en el desarrollo del individuo lo que les permite postular que la vinculación afectiva se produce hacia quienes reducen la incomodidad y proporcionan placer, mientras que la teoría de las relaciones objétales asume que las experiencias de relación con el objeto, marcan las estructuras psíquicas del niño, generando una organización mental que, una vez internalizada, perdurará en el tiempo y afectará a las relaciones posteriores. Finalmente también presente la teoría del Apego de Bowlby et al. (1973), cuyos postulados son centrales no sólo para conocer la manera en que se originan los vínculos afectivos a temprana edad, sino la influencia que estos estilos afectivos tienen en el transcurso de la vida amorosa en la edad adulta desde que esta inicia con el proceso de enamoramiento, hasta que culmina con el proceso de duelo por separación.

Todas estas teorías tal como se describieron en el primer capítulo, tienen postulados que ofrecen puntos de partida para adentrarse al tema de la afectividad, sin embargo, considero que es la Teoría del Apego quien al retomar puntos importantes de otras teorías clásicas, brinda un modelo más amplio para el abordaje del tema de la Afectividad y las relaciones de pareja. Hay que recordar que la necesidad de formar vínculos emocionales es, como señalaba al comienzo de la investigación, una necesidad primaria durante toda la vida. La teoría del apego, con su vasto conocimiento sobre la afectividad, entendida como necesidad básica, descifra los elementos más esenciales de las dinámicas de interacción afectiva y el origen de las mismas, y por otro lado, tiene presente que la búsqueda del sentimiento de seguridad afectiva no es disfuncional, como sí lo es la necesidad imperiosa de sentirse querido por los demás.

Ahora bien, abordar las teorías de la afectividad dio pauta a esta investigación para adentrarse al tema de interés, pues como lo mencionaba al principio otro de los aspectos importantes en el desarrollo de esta revisión teórica fue indagar sobre los componentes del amor, es decir, las características particulares de estos sentimientos, específicamente los componentes de orden psicológico que lo conforman, pues estos tendrán un papel

importante en el transcurso de la relación. Es preciso mencionar que la relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar desde el comienzo de la civilización solo hoy en día conocemos algunas de sus bases, componentes y la manera en que este evoluciona. Pero ¿Qué es el amor? Fue una de las interrogantes que me planteé al inicio de esta investigación, pues bien, tras la revisión teórica puedo mencionar que el amor es uno de los sentimientos más complejos que posee el ser humano ya que provoca emociones incomparables y genera un cambio en las percepciones de las personas involucradas, por ser un hecho significativo, sin embargo, en el campo de la psicología el amor ha sido definido y explicado por diferentes autores. Una de las definiciones que más llamó mi atención fue la propuesta por Ficher et al. (2004) quien menciona que el amor puede entenderse como un fenómeno complejo que ha dado lugar a muchas definiciones ampliar y vagas, añadiendo que “El amor es un proceso dinámico que está en continuo cambio en el transcurso de la relación, por lo que su definición variará en función del estado de la relación”, esta definición que presenta el autor es importante, pues a lo largo de la vida amorosa, se transita por varias etapas, y la manera en que estas se vivencien de acuerdo a la dinámica particular de cada relación va influir de alguna manera en la percepción que cada uno de los amantes tendrá sobre el concepto de amor. Ahora bien, al ser el amor un proceso dinámico, va estar constituido por diversas etapas y componentes. Al respecto, uno de los autores más importantes encontrados durante la presente revisión teórica fue Alberto Orlandini et al. (2003), quien en su libro “El enamoramiento y el mal de amores”, describe de manera puntual los componentes más importantes del amor, en primer instancia menciona el -espejismo o ceguera del amor-, presente durante la primer etapa; el enamoramiento, este componente está caracterizado por la idealización del objeto amado, la función que tiene este componente es el de “proyectar” virtudes ilusorias sobre el objeto amado, que provienen del “mapa de amor” que cada uno ha forjado a lo largo del tiempo tras las primeras experiencias amorosas, por ello, como si se estuviese ciego, el enamorado deja de ver los defectos del amado. Esta ceguera se explica porque el amor-pasión tiene predominio irracional, y el corazón prevalece sobre el buen juicio. Sin embargo, el tiempo, la convivencia y la familiaridad hacen que desaparezca y su desvanecimiento da lugar a la desilusión o a un modo realista de ver al amado. Aunado a este componente, el autor habla

de la desilusión amorosa, pues aun cuando es un componente propio del desenamoramiento, se trata junto a la ceguera del amor debido a la relación íntima de ambos conceptos, dicho componente también hace referencia a que en el amor, la gente no ve al otro como es, y hace de él una especie de ídolo, que acto seguido se frustra cuando se muestra de otra forma. Esta situación implica que tanto la mujer como el hombre en algún momento desencantaran al otro porque es imposible encajar perfectamente con los deseos del otro. Otro de los principales componentes presentes durante el enamoramiento es –el deseo sexual o erotismo– denominado libido, pulsión e instinto y motivación sexual, la esencia de este componente es que, el aspecto sexual se despierta de manera oscura por los aspectos del otro, por su atractivo, al respecto, cabe señalar que cada persona se siente atraída por las cualidades del objeto amado que coinciden con su mapa de amor, existiendo diferencias según el género pues por su parte, el hombre se hechiza con la imagen óptica de un cuerpo y la mujer por las palabras o caricias de su seductor, durante esta etapa los amantes buscan el contacto con la piel, generan fantasías y sueños eróticos con el tema del amado. Así, la emoción que surge a partir de ese deseo se ha llamado amor sexual, sensual o genital. Se llama amor sexual al sentimiento en que predomina el erotismo sobre la espiritualidad. Sin embargo, cuando la atracción solo contiene deseo físico se puede hablar de un falso enamoramiento. La pasión; otro de los componentes del amor, consiste en un estado de intenso deseo de unión con el otro. Se trata de un sentimiento involuntario, irracional, carente de cálculo y puede no ser correspondido. Orlandini et al. (2003), menciona que -la pasión- incluye el erotismo que se expresa en la atracción por el cuerpo del otro, el placer en el contacto de piel con piel y el sexo. Así mismo, menciona que también se consideran pasionales: el pensamiento y las fantasías constantes con el amado. Finalmente, el componente llamado –ternura- se asocia con los conceptos de dulzura, instinto maternal, instinto erótico-protector, conducta de atención a los hijos y sexualidad diatrófica. Cabe señalar también que junto con el erotismo representa los dos componentes principales del amor romántico. La ternura es una tendencia a proteger, tutelar y proveer ante la indefensión del hijo o del compañero.

Ahora bien, este autor mencionó que estos componentes que el describe se hacen presentes en el trascurso de la vida amorosa misma que de acuerdo a Yela et al. (2000), 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). Esta autora también resulto de gran relevancia para dicha investigación pues de manera puntual mencionó las etapas principales por las que transita la vida amorosa, esto permitió darle curso a tan importante tema.

Cabe señalar que existen diversas teorías que tratan de dar explicación al origen de cada una de las fases, sin embargo, lo más relevante, fue encontrar los aspectos psicológicos propios de cada una de ellas. Por su parte, durante la etapa del enamoramiento, se generan diversos fenómenos psíquicos que contienen aspectos cognitivos y afectivos. En la cognición se generan cambios en la “focalización de la atención” en la persona del amado y desatención por otros intereses, la percepción como lo mencionaba en un inicio, también sufre modificaciones pues la percepción del objeto de amor también se agudiza, enfatizándose en cualidades que quizá los otros no captan. En la memoria también hay cambios, pues generalmente se registran hasta los detalles más minúsculos de la historia de la vida amorosa. Y la idea del objeto de amor se convierte en un pensamiento fijo, por tanto, en esta etapa, el objeto de amor se idealiza y se hipervaloriza. Por otra parte, la aceptación por parte de la persona amada provoca un aumento de la autoestima del enamorado; y por el contrario, los desaires, la ausencia o la pérdida de la persona amada desencadenan emociones de tipo negativo. Así, el enamoramiento resulta lo opuesto a la tranquilidad, y representa un estado mantenido de emociones que varían del placer al tormento. Ahora bien, retomando nuevamente a Yela et al. (2000), esta autora mencionaba que una vez que la persona ha caído en el estado de enamoramiento, el paso inicial para que se inicie una relación amorosa (no será el caso de una relación puntual o meramente sexual) es necesario que exista reciprocidad de enamoramiento, pues en otro caso el proceso quedaría en un estado de enamoramiento unilateral por la persona no correspondida (el cual es vivido de forma bastante traumática), si por el contrario existe ese enamoramiento mutuo, es decir los dos sienten una fuerte pasión y un intenso deseo de estar juntos se dará

paso a la constitución de la pareja, el cual también es un proceso que posee sus propias particularidades. Pero, ¿Qué es una pareja?, son diversos los autores que han proporcionado definiciones al respecto, sin embargo, una de las más importantes encontradas a lo largo de la investigación y que contribuye a las finalidades de la misma, fue la de Manassé et al. (1985), quien define a -la pareja- 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”. Partiendo de esta definición, es importante mencionar que uno de los hallazgos importantes encontrados tras esta línea de investigación fue conocer el proceso de elección de pareja, pues a diferencia de lo que comúnmente pensamos, este proceso va más allá de una simple atracción física, en relación a esto, autores como Stone et al. (1990), menciona que un factor importante a la hora de elegir pareja son las cualidades personales, mientras que Klein postuló 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 la 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, aunado a esto, Freud et al. (1914) menciona que la elección del objeto amoroso dependerá de sus vivencias entorno a la relación que tuvo con su madre durante la etapa temprana, por tanto, va a elegir sus objetos sexuales de acuerdo a sus primeras vivencias de satisfacción.

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

- 3) Según el tipo narcisista:
  - e) A lo que uno mismo es (a sí mismo)
  - f) A lo que uno mismo fue
  - g) A lo que uno querría ser
  - h) A la persona que fue una parte del sí mismo propio
- 4) Según el tipo de apuntalamiento:
  - c) A la mujer nutricia
  - d) Al hombre protector

Tras la revisión teórica, se puede concluir que los aspectos más importantes que se generan a nivel psicológico una vez que se constituyó la pareja, se encuentran los cambios generados a nivel cognitivo. Al respecto, una de las aportaciones más importantes acerca de esto, son las emitidas por Baucom y Epstein et al. (1990) y Baucom, Epstein, Sayers y Sher et al. (1989), quienes desarrollaron una tipología de cogniciones con consecuencias sobre la calidad de relación: Atención selectiva, atribuciones, expectativas, asunciones y estándares. Cabe señalar que estos aspectos conjugados con el estilo de apego de cada miembro de la pareja permiten entender la dinámica que se genera en la relación de pareja.

Posterior a esta etapa, la pareja da paso a la fase inicial del amor romántico-pasional caracterizado por la pasión y la intimidad. Aunado a esto, un autor importante es Rubin et al. (1970) pues es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar. Posteriormente en 1973 este mismo autor menciona que el amor implica tres componentes: apego, intimidad y cuidado. El primer componente, apego, es entendido como “deseos poderosos de estar en la presencia del otro, de su contacto físico, su apoyo emocional, su aprobación, de su cuidado”; la intimidad reflejaría “la comunicación cercana y confidencial entre dos personas”; por último, el cuidado haría referencia a “preocupación de un individuo por el bienestar de la otra persona”.

En relación al primer componente que postula este autor, es importante mencionar que el apego, significa también el enlace emocional que las personas construyen y mantienen con otras personas que les son altamente significativas a nivel racional, con derivaciones prácticas en la forma de entender dichas relaciones, de sentir las y de actuar en consecuencia. Es decir, el modo en que una persona manifiesta su vinculación, es la expresión directa de los esquemas mentales de relación construidos a lo largo de las experiencias afectivas. Por lo tanto, el amor puede ser estudiado también como un proceso de apego, ya que cumple muchas de las funciones de la relación con el cuidador primario en la infancia, siendo la experiencia temprana de apego un modelo que se perpetuará en el futuro.

En este sentido, son de suma importancia las contribuciones realizadas por Hazan y Zeifman (et al. 1994, 1999) pues a raíz de sus investigaciones, estas autoras concluyeron



que las principales funciones del apego (seguridad y protección) descritas por Bowlby en la infancia (1969/1972), permanecen en las relaciones íntimas a lo largo de la edad adulta, pero con la diferencia de que en la adultez suele ser la pareja romántica la que cumple las funciones de figura de apego principal. Pero, ¿Cómo se da la transferencia de los componentes de apego de los padres a la pareja romántica?, esta era una de las interrogantes que surgieron una vez que empecé a adentrarme al tema del Apego en la relación de pareja, pues bien, las aportaciones de estas autoras permitieron dar respuesta a esta interrogante, al mencionar que el traspaso de los componentes del vínculo afectivo de los padres a la pareja sigue una secuencia fija donde el primer componente en trasladarse es la búsqueda de proximidad, seguida de refugio emocional y el estrés por separación. Aunado a esto, otros de los autores que realiza aportaciones importantes al respecto son La fuente et al. (1992) y López et al. (1993), ellos concluyen que, durante la infancia, la principal figura de apego son los padres y si bien aparecen otras figuras de apego como son los hermanos, familiares, primos, tíos y amigos. Esta jerarquía se mantiene durante la adolescencia, y aunque en cierto momento los amigos adquieren mayor importancia que otros familiares. En la juventud, la pareja y los amigos aparecen como figuras de apego al mismo nivel que los padres. Sin embargo, aunque los padres continúan siendo con más frecuencia los apegos principales, comienzan ya a sufrir un retroceso en la jerarquía de apegos. Es durante la edad adulta cuando la pareja estable se convierte en la principal figura de apego.

Referente a esto, durante la revisión teórica, me encontré que las autoras Zeifman y Hazan, (et al. 1997, 1999), aportaron al campo de las relaciones de pareja, un modelo del proceso de formación del vínculo de apego adulto en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja. Este modelo se compone de cuatro fases: pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas cuyas características se detallan a continuación:

- *Pre-apego: atracción y cortejo.* Esta primera fase, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con

aquellas personas por las que se siente cierta atracción: sonrisas, contacto ocular, charla animada e intrascendente, expresiones faciales y otros gestos informales. Durante esta fase, existe un gran entusiasmo y respeto por el otro y cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés. Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones.

- *Formación del apego: enamoramiento.* Las conductas señaladas, exclusivas de las relaciones de pareja, van a fomentarla formación del vínculo de apego. Las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el refugio emocional. Para Zeifman y Hazan las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja. Si la relación termina durante esta fase, probablemente se experimentarán sentimientos como falta de energía, tristeza o ánimo depresivo, pero no se experimentará la ansiedad intensa o la ruptura del funcionamiento diario característicos de la disolución de una relación de apego, ya que las necesidades de apoyo emocional pueden ser satisfechas por la familia y los amigos.

- *Apego definido: amor.* En esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima. En consecuencia, si la ruptura ocurre durante esta fase opioide (tras la formación del apego), se vivirá con una elevada ansiedad, reducción de la actividad y desarreglos de las funciones corporales, como la disminución del apetito y el insomnio. Con estos datos, los autores sugieren que el estrés de separación (tercer componente del sistema de apego), es un criterio razonable y plausible de la formación del apego en la adultez.

- *Corrección de metas: fase postromance.* En esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real, hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas múltiples y en el contacto físico tanto íntimo como de cuidados. En este momento, aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación, dándose conversaciones más variadas no limitadas a temas personales, del otro o de la relación. En este punto, a pesar de que la fuerte conexión emocional no es tan aparente como en fases anteriores, sí existe una profunda interdependencia (citado en Hazan y Zeifman, et al. 1997). Así, a pesar de que en circunstancias normales el sistema de apego no está activado, en esta fase la pareja es considerada como base de seguridad.

Con lo anterior, la teoría del apego nos muestra que la formación de una relación de apego, dentro del marco de las relaciones de pareja, sigue una secuencia de estadios normativos con repercusiones a nivel físico y psíquico. Una vez establecido el vínculo, los modelos mentales de trabajo, cuyas raíces se encuentran en las experiencias afectivas previas, implicarán diferencias significativas en las dinámicas de formación e interacción en la relación de pareja.

Al respecto fue importante, destacar los estilos afectivos adultos, en base a la revisión teórica se encontró que inicialmente diversos autores definieron tres estilos principales de apego adulto: seguro, huidizo y ambivalente, análogos a la clasificación tradicional del apego infantil. No obstante, investigaciones posteriores de autores como (Bartholomew, 1990, Bartholomew y Horowitz, 1991; Feneey, Noller y Callan, 1994; Mayselless, 1996; en, Melero, et al. 2008) ampliaron la tipología de apego adulto a cuatro patrones principales. Sin embargo, todos los autores coinciden en señalar que el objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional. La diferencia entre los distintos estilos estriba en la forma en la que cada uno de ellos actúa para lograrla,

actuación que está en función de las conductas y estrategias que le han sido útiles desde su infancia. A continuación, presentaré las características principales de los estilos afectivos

- *Apego adulto seguro:* Los sujetos seguros son personas abiertas, fáciles de conocer, con una alta autoestima y una imagen positiva tanto de sí mismos como de los demás. El sentido de valía personal que muestran las personas seguras está basado en una valoración realista de sus características, siendo por tanto una autoestima más sólida que la que presentan los estilos inseguros. Su modelo mental de relación se caracteriza por un sentido de confianza básico sobre la disponibilidad y accesibilidad de sus figuras de apego.
- *Apego adulto preocupado:* también denominado ambivalente o dependiente es aquel con un modelo mental caracterizado, principalmente, por la inseguridad en la disponibilidad de sus figuras de apego.

En sus relaciones adultas, el estilo preocupado se caracteriza por poseer una falta de valía personal que deriva en una actitud dependiente y un irascible deseo de conseguir la aprobación de los demás. Atendiendo al origen interactivo de este estilo de apego, la persona preocupada desarrolla un estado de ansiedad y un sentimiento de ineficacia personal, no sintiéndose lo suficientemente querido, y de falta de control sobre el ambiente; es decir, el adulto preocupado muestra una hiperactivación de su sistema de apego. La constante insatisfacción, tanto real como derivada de su modelo mental que asume que sus actos no tienen relación directa con sus consecuencias, les convierte en personas que no sólo están constantemente buscando confirmación de que son queridos, sino que, además creen ser ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer de modo estable, mostrando siempre un temor al posible abandono o rechazo (Melero, et al. 2001). La persona dependiente sigue anclada en sus relaciones pasadas, siendo excesivamente sensible a las reacciones y sentimientos que los demás muestran hacia ellos y mostrándose altamente preocupada por las relaciones de apego.

- *El apego adulto huidizo alejado:* Las personas con un estilo de apego huidizo son aquellas que mantienen unas relaciones sociales caracterizadas por la distancia afectiva y la frialdad emocional.

- *El apego adulto huidizo temeroso:* posee un modelo mental negativo tanto de sí mismo como de los demás, elevada incomodidad con la intimidad, necesidad de aprobación, consideración de las relaciones como secundario y baja confianza en sí mismos y en los demás, así como un elevado miedo al rechazo.

El estilo temeroso comparte aspectos tanto del apego alejado como del preocupado. Al igual que el estilo alejado evita la intimidad, pero difiere, sin embargo, en la necesidad personal de aceptación de los demás para mantener una consideración positiva de sí mismo. Así, mientras el alejado obtiene su principal fuente de seguridad a través de los logros, el temeroso la obtiene a través de la aprobación de los demás. En lo que respecta a su similitud con la persona preocupada, ambos poseen un concepto negativo de sí mismos unido a una elevada dependencia (Bartholomew, et al. 1990). El temeroso necesita la afirmación y el reconocimiento de los demás, sin embargo, y a diferencia del dependiente, su temor al rechazo le impide iniciar relaciones íntimas o de amistad, manteniendo una red social mínima. Mientras que las personas con un estilo preocupado se aproximan a los demás con el objetivo de satisfacer sus necesidades de dependencia, los temerosos evitan defensivamente la proximidad para evitar el dolor que les supondría la posibilidad de pérdida o de rechazo. Muestran de este modo necesidades de apego consideración positiva de sí mismo.

Es importante señalar que el proceso de formación del vínculo de apego adulto, así como los estilos de apego adulto que se generen en el transcurso del establecimiento de una relación de pareja, influirá de manera particular en las etapas de la vida amorosa, especialmente en la última fase es decir en la fase del duelo que implica la disolución de la pareja.

Previo a este final, la pareja transita por una fase denominada –desenamoramientos aquí donde los aspectos negados de la pareja, reaparecen de manera súbita y rompen la fusión. Ocurre entonces una pérdida de la fascinación por el otro. Es el momento en que muchas parejas se disuelven, porque la situación promueve la aparición de interrogantes, de aspectos vacíos de la relación y de rechazos no considerados previamente. Otras parejas siguen unidas a pesar de fracasar en las elaboraciones necesarias durante el enamoramiento, lo cual ayuda a entender muchos de los problemas de la vida en pareja, como la posesión del otro, la necesidad de someterse o los celos etc.

Si se elaboran las heridas narcisistas propias del desenamoramiento se accede a un nuevo nivel en la relación de pareja, en el cual cada miembro presenta sus diferencias a la vez que conserva el deseo, de lo contrario se dará paso a la parte final del proceso amoroso, el duelo por separación. Cabe señalar que referente a este proceso, es limitada la información que se encontró al respecto, como lo mencioné en un inicio, la mayoría de las revisiones teóricas abordaban el proceso de duelo a partir de la muerte de uno de los miembros de la pareja, por ello resultó una tarea difícil, sin embargo considero que la información recabada es relevante y puede dar pauta a futuras investigaciones.

Pues bien, la separación de la pareja se puede presentar por diversos motivos, serán entonces también diversos los factores que se vean inmersos para que la relación llegue a su fin. Sin embargo, sean los motivos que sean las personas involucradas en la relación se verán inmersas en un nuevo proceso, que conllevará también procesos psicológicos muy específicos, a este proceso se le llama – duelo- y puede definirse como “La secuencia de estados subjetivos que siguen a la pérdida y que tienden a la aceptación de ésta y a la readaptación del individuo a una realidad que ya no incluye al ser amado”. En este sentido, se puede decir que *el duelo es la reacción ante una pérdida*, en este caso particular, la pérdida del objeto de amor. Aun cuando hay pocos estudios científicos que ahonden en el tema del duelo amoroso, la literatura encontrada hace aportaciones relevantes para los propósitos de este trabajo, tal como es el caso de los autores Castillo, S.; Cháves, A.; Tomé, J.D et al. (2011), quienes de manera muy precisa, aportan el “Modelo del Duelo Amoroso”. Por otra parte, las aportaciones de otros autores como son Agnew 2000; Arriaga & Agnew,

et al. 2001, hacen referencia a que la manera en que se viva el proceso de pérdida dependerá en gran medida de la situación en que se dio la ruptura así como el tipo de disolución de la relación es decir unilateral o bilateral. Sin embargo, aun cuando lo que plantea este autor es importante, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles. Por ello, romper el vínculo afectivo implica la aceptación del final de un proyecto.

La aceptación de la pérdida también dependerá del apego que existía en los miembros de la pareja, pues según haya sido el tipo de apego, será la manera en que se hará frente a los procesos psicológicos que conlleva el duelo por separación de la pareja. Tras esta pérdida significativa el individuo se verá inmerso en un estado psicológico ambivalente en relación al otro respecto a sus sentimientos, el amor y odio por el objeto de amor, se harán presentes, y con ello una serie de emociones como tristeza, enojo, culpa, alegría, desconsuelo, etc. que afectaran su individualidad, generando así un dolor narcisista, que provocará a su vez la necesidad de crear mecanismos de defensa que ahuyenten el dolor, dentro de estos mecanismos se puede mencionar la agresividad, indiferencia, negación, aislamiento etc. estos mecanismos tendrán como objetivo ayudar a mantenerse y comenzar a resignificarse como un individuo que ya no cuenta con aquel objeto de amor.

Durante todo este proceso, el apego juega un papel muy importante, pues el estilo de apego creado con las primeras figuras de apego retomará su importancia no solo durante la relación amorosa, sino también en el momento en que esta culmine, puesto que 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. Al culminar la relación, los amantes se ven vulnerables y el estilo de apego, influirá de manera importante para que cada uno haga frente a las demandas que implica transitar por el proceso de duelo.

En relación a esto y en base a los estilos de apego adulto presentados anteriormente, pretendo dar respuesta a una de las interrogantes más importantes de esta investigación ¿De qué manera influye el estilo de apego en el proceso de separación de la pareja?, pues bien, a continuación doy respuesta a dicha interrogante.

El análisis realizado tras la revisión teórica, me permite llegar a concluir lo siguiente; las personas que tienen un estilo de –apego adulto seguro- podrán enfrentar un duelo de manera menos dolorosa, gracias a la alta autoestima que tienen y a la imagen positiva que tienen de sí mismos, e incluso probablemente, la ambivalencia por el objeto de amor no se viva con tanta intensidad, ya que también una de las características de este estilo de apego es la imagen positiva de los demás, lo que ayudará a entender de manera más objetiva, las razones e incluso las necesidades que pudieron orillar para que se culminará con dicha relación.

En lo que refiere al estilo de –apego adulto preocupado- también denominado – ambivalente o dependiente- considero que las personas inmersas en un duelo amoroso que poseen este estilo de apego, vivirán el proceso de manera más intensa puesto que su falta de valía personal representará un obstáculo importante para hacer frente a la pérdida que implica este tipo de duelo, experimentando así sentimientos de inferioridad, de una pérdida de su yo, pues hay que recordar que este estilo de apego se caracteriza por una actitud dependiente, y al ya no tener a su alcance el objeto de amor, no tendrá entonces esa figura de apego que la valide, su inseguridad y desconfianza en si misma se hará presente y vivirá el proceso de duelo de manera catastrófica, no se logrará desvincular totalmente de la ex pareja, y probablemente buscará la manera de seguir formando parte de su vida, por lo tanto, se detendrá el proceso de elaboración de la pérdida, y se desarrollaran estados de ansiedad y un sentimiento de ineficiencia personal, se sentirá desplazado, poco querido y la insatisfacción personal será una constante, pues se sentirán ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer de modo estable, mostrando siempre un temor al posible abandono o rechazo. Pues esa experiencia generada por el duelo amoroso, y la dependencia característica de este estilo de apego, la mantendrá anclada a esa experiencia dolorosa, pues



aun cuando se aproximen a los demás será únicamente con el objetivo de satisfacer sus necesidades de dependencia.

En cuanto a las personas que enfrentan un duelo amoroso cuyo estilo de apego es -huidizo alejado- considero que el duelo se vivirá de manera más ligera debido a la distancia afectiva y frialdad emocional que caracteriza a este estilo de apego, la ambivalencia de la que hablaba en un inicio probablemente sea poco notable y quizá el tiempo para cerrar el ciclo que dejó la relación que culmina sea menor en comparación con los otros estilos afectivos.

Finalmente, en cuanto a la influencia del estilo de -apego huidizo temeroso- en el duelo amoroso, creo que al igual que sucede con el estilo preocupado, el proceso se podría vivir de manera absolutamente negativa, debido a la baja autoestima que caracteriza a estas personas, se vivirá el proceso amoroso, no como una culminación de la vida amorosa, sino como un rechazo hacia su persona, nuevamente podremos observar que al no contar con la figura amorosa que lo apruebe y le dé valía como persona, se verá inmerso en sentimientos de inseguridad, así mismo, se anclará en esta situación dolorosa, y su temor al rechazo le impedirá iniciar relaciones íntimas o de amistad, pues evitará defensivamente la proximidad para evitar el dolor que les supondría la posibilidad de pérdida o de rechazo, por lo cual mantendrá una red social mínima que también influirá de manera negativa tras el curso duelo, lo que podría originar la presencia de un duelo patológico

Ahora bien, aun cuando es poca la literatura que se encontró sobre el duelo amoroso, los artículos mencionados, permitieron realizar un análisis puntual para conocer los aspectos psicológicos que diferencian al duelo amoroso del duelo por muerte de un ser querido. Una de las diferencias notables entre estos tipos de duelos, es que en el primero de ellos durante un tiempo se mantiene viva la esperanza de una posible reconciliación, de un retorno, mientras que en el duelo por muerte no hay cabida para esa posibilidad. Ahora bien 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.

Finalmente, aunque la mayoría de las investigaciones reportan resultados con una connotación primordialmente negativa, algunos autores han encontrado datos contrarios. Dentro de estos autores destaco a Tashiro y Frazier et al. (2003) quienes tras realizar un estudio hallaron un crecimiento personal importante posterior al duelo normal que sigue a la experiencia de la ruptura.

Por su parte, Park, Bauer y Arbuckle et al. (2009) asociaron ese mismo crecimiento a niveles altos de autoestima y a una tendencia por elaborar atribuciones internas ante los éxitos personales y atribuciones externas ante los fracasos.

Por lo cual, se puede concluir que el proceso de duelo amoroso, aunque es doloroso por la pérdida afectiva que implica y aun cuando los efectos pueden ser positivos o negativos, este dependerá también de otros factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de la ruptura, el grado de involucramiento, entre otros, y la manera de superarlo dependerá de las características individuales de cada uno de los miembros y de las estrategias de afrontamiento que le permitirán hacer frente a esta situación estresante.

## BIBLIOGRAFÍA

-Abraham K. (1924). *A short study of the development of the libido, viewed in the light of mental disorders*. En 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.

-Agnew, C. R. (2000). *Cognitive Interdependence and the Experience of Relationship Loss*. En 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.

-Ainsworth, M.D.S. (1969). *Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship*. *Child Development*, 40, 969-1025. En 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

-Ainsworth, Waters, Blehar y Wall (1978). *Platterns of Attachment*. New Jersey: Lawrence Erlbaum. En Vargas, Ibáñez, y Sandoval. (2007). Tipo de vínculo y satisfacción marital: un estudio exploratorio. *Revista Alternativas en Psicología*. 16, pp. 57-72.

-Bartholomew, K. (1990). *Avoidance of intimacy: An attachment perspective*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, pp. 147-178. En 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.

-Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, pp. 224-226. Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. (2011). *La ruptura sentimental: Del amor al duelo*. Alcalá la real. Ed. Formación Alcalá.

-Baucom, D.H. y Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioural Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel. En 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.

-Bregio, A. y Spivacow, M. (1997) *Cap.3 "Sobre el enamoramiento"*, In: Puget, J. (Comp.) *Psicoanálisis de pareja. Del amor y sus bordes*, Buenos Aires, Paidós..

-Bretherton, I. y Munholland, K.A. (1999). *Internal working models in attachment Relationships*. En 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

-Bowlby, J. (1958). *The nature of the child's tie to his mother*. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.

-Bowlby, J. (1973). *London: Hogarth Press; New York: Basic Books*.

-Arriaga, X.B. & Agnew, C.R. (2001). *Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment*. *Personality and Socia*.

-Bowlby. (1969). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires; Paidós.

-Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

-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.

-Bucay, J. (2004). *El camino de las lágrimas*. Editorial Sudamericana.

-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.

-Castillo, S., Chaves, A., Tomé, J. (2011). *La ruptura sentimental: Del amor al duelo*. Alcalá la real. Ed. Formación Alcalá.

-Centeno, C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas: Aprendiendo a vivir con el ausente*. San Luis Potosí. Ed. Formación Alcalá.

-Collins N. Read S, J. (1990) *Adult Attachment, working models and relations hips quality in dating couples*. Journal of Personality and Social Psychology, 58, pp. 644-274.

-Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: Promolibro.

-Eidelson, R.J. y Epstein, N. (1982). *Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, pp. 715-720. En 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.

-Ellis, A. y Harper, R.A. (1961). *A guide to rational living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. En 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.

-Fernández, L. A. & Rodríguez V. B. (2002) *Intervención en crisis*. Madrid: Síntesis,

-Fraley, R.C. y Davis, K.E. (1997). *Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships*. Personal Relationships, 4, pp. 131-144. En 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

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

-Feliu, M. H. y Güell, M. A. (1992). *Relación de pareja*. Técnicas para la convivencia. Barcelona. Martínez Roca.

-Field, N.P & Horowitz M. J. (1998) *Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief*. *Psychiatry*, 61, 279-287. En Sánchez, A.R & Retana F.B. (2013) Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 36 (2), pp. 49-69.

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

-Fincham, F.D. y Bradbury, T.N. (1992). *Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, pp. 457-468. En 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.

-Fisher, H. (2005). *Por qué amamos*. México: Santillana

-Fonagy, P. (1999a). *Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and Research*. En 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.

-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.

-Freud, S. (1921). *Enamoramiento e Hipnosis* en: *Obras completas*. Buenos Aires, Ed. Amorrortu, Vol. XVIII, Amorrortu, B. Aires, 9ª Edición.

-Fromm, E. (1974). *El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor*. Buenos Aires: Paidós.

-Gottman, J. (1993). *A theory of marital dissolution and stability*. *Journal of Family Psychology*, 7, pp. 57-75.

-Gottman, J. M. (1994a). *What predicts divorce: The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

-Gottman, J.M. y Silver, N. (2001). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Plaza y Janés.

-Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. En 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.

-Hazan Sharver, P. (1987). *Conceptualizing romantic love as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, pp. 511-524. En Flores, V., Ibañez, E., & Palacios, L. (2007) *Tipo de vínculo y satisfacción marital un estudio exploratorio*. *Revista Semestral Alternativas en Psicología*. 16, pp. 57-72.

-Hazan, C. y Zeifman, D. (1994). *Sex and the psychological tether*. En 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.

-Hazan, C. y Zeifman, D. (1999). *Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence*. En 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.

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

-Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior*. Nueva York: Appleton-Century Crofts. En 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.

-Kernberg, O. (1979). *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*. Buenos Aires: Paidós.

-Kirkpatrick, L. A. y Davis, K. E. (1994). *Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, pp. 502-512. En Feeney J. y Noller P. (2001) Apego adulto. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Klein, M. (1932). *The psychoanalysis of children*. En *The writings of Melanie Klein*. London: Hogarth, 1975. En 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.

-Kunze, L.J. y Shaver, P.R (1994). *An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships*. En 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.

-Kubler-Ross, E. (1975). *Death: The final stage of growth*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. En Quintana, L. (2007). Cuando se lastima el corazón. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad de Colombia*, 4 y 5, pp. 32-39.

-Lafuente, M. J. (1992). *Los padres como figuras de apego a lo largo del ciclo vital*. *Revista de Psicología de la Educación*, 4, pp. 81-98.

-Lawrance, K. y Byers, E. S. (1995). *Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction*. *Personal Relationships*, 2, pp. 267-285. En 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.



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

-Latirgue S., Vives. (1994). *Apego y vínculo materno infantil*. Universidad de Guadalajara. México: Asociación Psicoanalítica Jalisiense.

-Lee, J. A (1977). *Typology of styles of loving*. Personality and Social Psychology Bulletin, 3, 173-182. En Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica de Psicología de Iztacala, 14 (1) pp. 321-132.

Levy, M.B. y Davis, K.E. (1988). *Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics*. Journal of Social and Personal Relationships, 5, 439-471. En Feeney J. y Noller P. (2001) Apego adulto. Bilbao: Desclée de Brouwer.

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

-López, F. (1999). *Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte*. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes y M.J. Ortiz (Eds), Desarrollo afectivo y social (pp.41-66). Psicología. Pirámide.

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

-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.

-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.

-Pichon Rivièrè, E. (1985). *El Proceso Grupal. Del psicoanálisis a la psicología social (I)*. Buenos Aires: Nueva vision.

-Pinto, B. (2008) Amor y personalidad en universitarios aymaras del departamento de La Paz. Tesis doctoral, Universidad de Granada, España.

-Puget, J. e I. Berenstein. (1992) *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Buenos Aires: Paidós.

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

-Reis, H.T., Senchak, M. y Solomon, B. (1985). *Sex differences in the intimacy of social interaction: Further examination of potential explanations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, pp. 1204-1217. En 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.

-Robinson, L. & Pickett, M. (1996). *Assessment of adult sibling grief: a review of measurement issues*. *The Hospice Journal*, 11(1), 1-18. En Sánchez, A.R & Retana F.B. (2013) Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 36 (2), pp. 49-69.

-Rubin, Z. (1970). *Measurement of romantic love*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, pp. 256-273. En Orlandini, A. (2003). El enamoramiento y mal de amores. México, Fondo de cultura 2da Edición. pp. 13-262.

-Shaver, P.R. y Hazan, C. (1988). *A biased overview of the study of love*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, pp. 473-501. En Feeney J. y Noller P. (2001) Apego adulto. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Spitz, R. (1959). *A genetic field theory of ego formation: Its implications for pathology*. New York: International Universities Press. TESIS DOCTORAL. En 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.

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

-Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Buenos Aires: Paidós.

-Steen, K. F. (1998) *A comprehensive approach to bereavement*. *Nurse-Practice*, 23 (3), pp. 54-68.

-Simpson, J.A. (1990): *The influence of attachment styles on romantic relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 59, pp. 971-980. En En Feeney J. y Noller P. (2001) *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Tashiro T, & Frazie P. (2003) "*I'll never be in a relationship like that again*": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships* 10, pp. 113-128.

-Tizón García, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo: Vivencias, investigación y asistencia*. Ed. Paidós. Barcelona, España.

-Tomkins, S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness*, Vol. I. The positive affects. New York: Springer.

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

-Weiss, R. S. (1991). *The attachment bond in childhood and adulthood*. En 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.

-Willi, J. (1978). *La Pareja Humana: Relación y Conflicto*. Madrid: Morata.

-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.

-Zeifman, D. y Hazan, C. (1997). *A process model of adult attachment formation*.  
En 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.