



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**Experiencias de los dependientes pasivos y dependientes  
activos en relaciones amorosas**

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A

**Elizabeth Díaz Bautista**

Director: Lic. **Edy Ávila Ramos**

Dictaminadores: Mtra. **Patricia Suárez Castillo**

Lic. **José Esteban Vaquero Cázares**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 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.

## AGRADECIMIENTOS

El día de hoy termina una gran etapa en mi vida, la cual ha sido construida en compañía de gratas personas, quienes han sido parte de mi formación personal y académica y a través de este último escrito de licenciatura quiero dar gracias.

A mis padres: Por apoyarme en cada uno de mis movimientos académicos y personales, dándome todo cuanto les fuera posible e incluso inalcanzable.

A mis hermanos: Gracias por ser mis compañeros de retos, mis guías y mis maestros. Muchas gracias por aguantar cada uno de mis momentos rebeldes.

A mis amig@s: Karen; gracias por guiarme, impulsarme y hacerme ver más allá. Nantli; por confiar en que podía lograr más de lo que me proponía. Ivonne; por enseñarme que nada es imposible. Bicho; gracias por acompañarme en cada corrección y trámite de este trabajo, viviendo conmigo cada malestar y alegría. Víctor; por apoyarme e interesarte en este nuevo escrito. Sergio; por estar al principio de este proyecto cuestionándome cada renglón. Gracias a todos ustedes.

A Edy: Por ser el gran compañero y amigo de mi carrera universitaria, por permanecer conmigo en cada instante ofreciendo sabios consejos que aun no logro entender. A usted Mtra, Paty, por apoyarme en finalizar este gran proyecto.

A mis sinodales. Por brindarme de su tiempo y conocimientos en la revisión de este trabajo.

Y a cada uno de los participantes de esta investigación, que gracias a ellos, no sólo termino una etapa escolar, sino que además, me brindan la oportunidad de conocer y comprender las distintas maneras en que se pueden relacionar amorosamente las parejas.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	1
<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>1. RELACIÓN DE PAREJA</b>	9
1.1 Breve historia de la relación de pareja	9
1.2 ¿Qué es la relación de pareja?	12
1.3 Etapas de la relación de pareja	14
1.4 Teoría de la relación de pareja	16
1.5 Expectativas de la relación de pareja en jóvenes adultos	17
<b>2. EL AMOR EN LA PAREJA</b>	21
2.1 ¿Qué es el amor?	21
2.2 Teorías del amor	26
2.3 ¿Qué es el enamoramiento?	31
2.4 Mitos sobre el amor	33
<b>3. APEGO: VÍNCULO EMOCIONAL</b>	36
3.1 Teoría del apego	36
3.2 Estilos de apego	42
<b>4. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA</b>	51
4.1 Conceptualización de la dependencia emocional	52
4.2 Tipos de dependencia emocional	63
4.3 Características de los dependientes emocionales	66
4.3.1 Dependientes Emocionales Pasivos	67
4.3.1.1 Características cognitivas	67
4.3.1.2 Características conductuales	67
4.3.1.3 Características afectivas	68

4.3.2 Dependientes Emocionales Activos	69
4.3.2.1 Características cognitivas	69
4.3.2.2 Características conductuales	69
4.3.2.3 Características afectivas	69
4.4 Proceso de la dependencia emocional	70
4.5 Consecuencias de la dependencia emocional	73
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>78</b>
<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<b>83</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>147</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>151</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>160</b>

## RESUMEN

Con el objetivo de comprender y analizar las experiencias de los dependientes pasivos y los dependientes activos en las relaciones amorosas se aplicó un cuestionario con escala tipo Likert a una muestra de 39 estudiantes universitarios con edad entre 19-25 años, de los cuales se eligieron a tres estudiantes a quienes se les realizaron dos entrevistas semiestructuradas a través de un estudio fenomenológico. Dentro de la investigación, los datos muestran que la dependencia emocional es la necesidad intensa de cubrir carencias afectivas insatisfechas, que distorsiona la manera de amar y recibir amor, de las expectativas que se tiene en la relación de pareja, y la manera de interacción que tendrá como fin único mantener a la persona amada sin importar si el individuo debe someterse o dominar.

**Palabras claves:** Dependencia emocional, relación de pareja, carencia afectiva.  
amor.

# INTRODUCCIÓN

Las personas establecen un sinnúmero de relaciones a lo largo de la vida, el primero que impacta y que se logra identificar es el vínculo con la madre quien brinda seguridad, protección, alimento, cuidados, entre otras cosas; en general son los progenitores quienes abren al individuo paso a la sociedad, esta primera relación llega a ser tan íntima que las personas manifiestan sentirse seguros ante los brazos de la familia, la cual facilita o trunca las futuras relaciones para los próximos escenarios en los que el individuo se desenvuelve. Dentro de la familia se crean diversos vínculos; con los hermanos, primos, tíos, etc., los cuales aunados a la educación brindada por la familia de cuna intervienen en el cómo el individuo aprende a relacionarse. Los valores, normas, religión, responsabilidades, etc., dados por la familia conforman las herramientas o limitaciones con las que el ser humano cuenta para formar parte de las futuras relaciones interpersonales, las cuales son entabladas diariamente, debido a que en todo momento se está en contacto con los otros y más, que el ser humano se caracteriza como un ser social, es decir, no puede vivir aislado porque dentro de sus necesidades está la de relacionarse con el mundo externo.

Los vínculos que establecen y comparten los seres humanos posibilitan un crecimiento o estancamiento en su desarrollo como seres biopsicosociales, dichas relaciones pueden ser de amistad, compañerismo, profesor-alumno, jefes-empleados e incluso relaciones de pareja o relaciones amorosas, estas últimas cumplen un desafío para muchas personas ya que es la búsqueda de pareja o el encuentro con ella que da lugar a la formación de una familia, la cual socialmente debe establecerse. Sin embargo, la dinámica del cómo se relacionan amorosamente las personas ha cambiado por distintas condiciones, sean estas políticas, sociales e incluso económicas impactan en cada uno de los individuos que se encuentran en una relación de esta índole. Una relación de pareja, si bien puede recibir este nombre, se hace ver desde la adolescencia, la cual es una etapa en la que los individuos comienzan a tener cambios biológicos, físicos,

psicológicos, sociales, que se ponen al descubierto cuando los jóvenes entablan relaciones de “noviazgo”, las cuales juegan un papel importante en la socialización, así como en la formación de identidad e intimidad (Papalia, Wendoks & Duskin, 2009, cit. en: Massa, Pat, Keb, Canto & Chan, 2011).

La adolescencia suele presentarse como una etapa de crisis, ya que en ella la mayoría de los individuos tienen inquietudes, curiosidades, se conocen y conocen a otros, reconocen o no su sexualidad, pues los adolescentes dejan de discriminar al sexo opuesto, dando lugar a la atracción (Massa, Pat, Keb, Canto & Chan, 2011) además comienzan a ser vistos como adultos, tras tomar sus propias decisiones, no sólo en el ámbito profesional, sino también personal, donde el tema de las relaciones de pareja toma importancia, pues si bien, no todas las personas establecen alguna relación, sí la mayoría y más aún cuando dentro de las metas es compartir la vida privada con alguien más, no sólo en un ámbito profesional, amistoso o de compañerismo, sino amoroso. Comúnmente estas metas se dejan ver en una etapa posterior a la adolescencia con los jóvenes adultos quienes parecen establecer relaciones afectivas más formales y significativas, puesto que sus relaciones no sólo dependen de la similitud, de la complementariedad o de los roles que desempeñan cada uno de los miembros de la relación sino que también, según Padilla y Díaz-Loving (2002, cit. en: Valdez, González & Sánchez, 2005) las características socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas de las parejas que se eligen van inquietando al ser humano. Con ello se puede decir que a pesar de que el tener amigos cercanos es una manera importante de satisfacer las necesidades propias de afiliación, para la mayoría de los adultos la relación íntima con una pareja es un objetivo aún más importante, dado que para todos los seres humanos, más que para ninguna otra especie, son importantes las necesidades de apareamiento, compatibilidad física y biológica, (Ostrowsky, 2005, cit. en: Valdez, González & Sánchez, 2005), afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, que son necesidades genéticas básicas determinantes para la supervivencia de la especie. Cabe mencionar que se habla de “necesidades” no porque sean imprescindibles para vivir, sino porque con ellas

se vive mucho mejor (Branden, 2000), sin embargo en muchas ocasiones la concepción de dichas “necesidades” se vuelven no sólo necesarias sino indispensables, lo cual ha permeado en las relaciones de pareja y en su elección de la misma, pues parece ser que los jóvenes persiguen un amor romántico; un amor socialmente construido, pues a pesar de que la dinámica de las relaciones de pareja ha cambiado, aún perdura la misma estructura de condición de vida, ya que las relaciones amorosas han sido formadas con base en una filosofía social judeo-cristiana, la cual es parte del hábito cultural en el que se vive día a día, y en el que el amor es sinónimo de desconsuelo, de un amor “hasta que aguante”, con ello parece ser que se tiene “vocación de sufrimiento”. El amor que ha pintado la sociedad se ha visto desde tiempo atrás, un claro ejemplo de ello se muestra en la literatura de Shakespeare con su obra “Romeo y Julieta” que tras la no aceptación de su amor ambos protagonistas deciden suicidarse, otro ejemplo son las canciones, las cuales expresan un amor profundo y entregado cuando los enamorados se encuentran en esta seducción o un desprecio y odio total por el mismo cuando existe una ruptura, e incluso en películas infantiles o programas de televisión donde la amada comúnmente sufre para lograr alcanzar a su amor “verdadero”, un amor para toda la vida; un amor romántico. Éste es el amor que la cultura ha ofrecido, donde se sufre por amor, se vive por amor y se muere por el mismo, pero esta muerte si bien en muchas ocasiones es física, también lo es emocional, pues el individuo en la relación amorosa no se relaciona para sufrir, sino para ser feliz acosta de todo, pues si se sufre por amor se es bien visto, pero si no se hace, se dice que no existe amor o no es un amor verdadero.

Desde la niñez, como ya se mencionó los progenitores enseñan ciertas reglas a los pequeños, las cuales propician los cuidados personales; lavarse los dientes, bañarse, lavarse las manos, la manera de comportarse, etc., pero no muchos enseñan el cómo expresar lo que sienten, no se brinda una educación emocional, ya se hace notar que se educa por género; a las niñas para cuando “tengan su familia” y a los varones “cuando sean padres de familia”, desde ese momento se dan las idealizaciones, las cuales son primordiales en una relación de pareja, pues

al entrar al amor se empieza por una idealización y cuando termina se contacta con la realidad con la cual no todos pueden, es aquí donde el problema existe, pues decir que el “amar es sufrir, querer es gozar” sigue permeando en el comportamiento de todo ser humano, con lo cual se sigue ocultando el inicio de una dependencia emocional.

La dependencia emocional se identifica como un constructo similar al de la personalidad, en tanto su manifestación dentro de unos límites adecuados es evidencia de salud mental, su activación excesiva puede ser considerada como un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de las psicopatologías, puesto que una dependencia patológica puede ser un factor de riesgo para trastornos como la depresión, mientras que una necesidad normal está relacionada con calidez y valoración de las relaciones interpersonales (Lemos, Jaller, González, Díaz & De la Ossa, 2011). Dado que la dependencia ha sido abordada desde un modelo dimensional, existen términos que le son afines como adicción al amor, codependencia e incluso apego afectivo derivado de la teoría de apego de John Bowlby, entre todos estos conceptos se distinguen comportamientos que son reforzados y mantenidos por la concepción social que se tiene de una relación de pareja donde el amor romántico es base principal.

Diversos estudios han abordado el tema de “dependencia emocional o afectiva” como la base principal de la violencia en la pareja, sin embargo a pesar que dentro de ellos se describen las características del agresor y la víctima, muy pocos describen al agresor como una persona dependiente, como lo hace Deriu (2007) “...los hombres no aceptan que las mujeres puedan elegir en una relación con su propio deseo y que este no coincida con el de ellos, o con su idea de relación. En esta situación —y su consecuente sentido de “impotencia” hacia la autonomía y la libertad femenina— emerge toda la dependencia, la fragilidad y la inseguridad escondida de los hombres...”(p. 30). Esta dependencia es descrita como “dependencia dominante”, la cual es característica en aquellas personas que no se someten a su pareja “...mostrándose inflexibles y tendiendo a desarrollar una

frontera interpersonal en exceso impenetrable...” (Moral & Sirvent, 2009:236) contraria a la dependencia convencional que se caracteriza por “...una sumisión y necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.” (Catelló, 2005:17), que frecuentemente se manifiesta por el género femenino.

Con lo anteriormente mencionado se puede hacer notar que dentro de toda relación interpersonal, haciendo énfasis en las relaciones amorosas existe un grado sano de dependencia que se logra establecer tras los estilos de apego desarrollados durante la infancia, los cuales se mantienen en la adolescencia y la vida adulta (Bowlby, 1980, cit. en: Rivera & Díaz-Loving, 2010). Estos estilos de apego son base de los vínculos que el individuo establece y que posibilitan o entorpecen nuevas interacciones sociales.

A pesar que existe una extensa gama de investigación en relación de pareja, día a día esta temática se ve envuelta por nuevas condiciones que conllevan a nuevos estudios; uno de ellos es la dependencia emocional que como ya se mencionó se ve implicada en la violencia en las relaciones de pareja, en donde comúnmente el estar “profundamente enamorado” es sinónimo de entrega total hacia la pareja y al mismo tiempo de posesión y control de ella. Cuantas veces no se ha escuchado decir “eres el amor de mi vida” “eres mi media naranja” “sin ti no puedo vivir” a pesar que éstas y muchas otras frases muestran el cariño hacia el ser amado están construidas con la idea socialmente aceptada de un “amor eterno”, el cual en muchas ocasiones no se vive de una manera emocionalmente sana. El hecho de que exista una dependencia hacia la pareja no implica una mutilación personal, pues el amar al otro no necesariamente es desaparecer en él, sino ser “dos en una misma relación”, sin embargo, en las relaciones amorosas de dependencia no sana se coloca en la punta de la pirámide la idea de entregarse al ser amado y poseer al mismo, acciones que caracterizan a la dependencia pasiva (convencional) como a la dependencia activa (dominante) respectivamente; dos constructos que han llevado al interés de este trabajo, ya que acciones de

dependencia han sido causa de suicidios, asesinatos, enfermedades, etc., puesto que dichas acciones son base de una sociedad “romántica” así como de una filosofía judeo-cristiana quien menciona “el amor es paciente y muestra comprensión (...) Perdura a pesar de todo, lo espera todo y lo soporta todo” (Sagrada Biblia, 1º Carta a los Corintios: 4:17, 2002).

Con el presente estudio se pretende investigar ¿Qué experiencias tienen los jóvenes universitarios con características de dependencia activa o pasiva en una relación de pareja? con el objetivo de comprender y analizar las experiencias de los dependientes activos y dependientes pasivos en la relación de pareja en jóvenes universitarios tras la evaluación de sus características comportamentales. Cabe mencionar que no se hará énfasis en el género de los participantes ya que al igual que la violencia cuando se habla de un “perfil de agresor” se entiende como la “serie de rasgos comunes de comportamiento, puesto que no existe un perfil del victimario y agresor, dado que uno experimenta el poder y la amenaza de forma distinta y actúa en consecuencia” (Expósito, 2011: 22) sin importar el género.

Para el objetivo del trabajo titulado “Experiencias de dependientes pasivos y dependientes activos en relaciones amorosas” se abordan cinco capítulos; en el primero de ellos se presenta una reseña histórica de la relación de pareja puntualizando la manera en que se ha estructurado de acuerdo a cada época. Posteriormente se ofrece la conceptualización de una relación de pareja, así como las etapas para que llegue a establecerse, también se mencionan algunas teorías que brindan características de las relaciones amorosas. Finalmente se describen las expectativas de los jóvenes adultos, ante las relaciones de pareja.

En el segundo capítulo se desarrolla la concepción del amor romántico, a través de las diferentes teorías del amor. Enseguida se describe el concepto de enamoramiento y se ofrecen algunos mitos que envuelven al amor en la pareja.

Para el tercer capítulo, se describe la teoría del apego, dentro de la cual el vínculo emocional que se establece en la infancia cumple un papel fundamental en las relaciones de pareja, además de ser un eje primordial en las relaciones de dependencia.

Para el cuarto capítulo se presenta el tema vital de este trabajo; la dependencia emocional, ésta es precisada como el primer punto de este capítulo con el fin de ofrecer una definición clara y distinguirla de términos semejantes a ella. Enseguida, se describen las características de las personas dependientes, así como el proceso de dependencia emocional, causas y sus consecuencias.

Finalmente para el quinto capítulo se muestra el proceso de la investigación, la presentación y análisis de los datos, así como las conclusiones.

# 1. LA RELACIÓN DE PAREJA

La experiencia de pareja es un tema común de casi todos los seres humanos, sin importar la cultura, educación, género o identificación sexual. Se trata de una vivencia subjetiva y conjunta que se construye todos los días, siendo probablemente el vínculo más importante entre los individuos, ya que "...intervienen emociones, conductas, motivaciones y pensamientos de cada uno de sus integrantes, dando lugar a una meta fundamental, por el placer que lleva el amar a alguien y sentir que ese alguien siente algo similar..." (Bernardo, 2009:13). Sin embargo, en épocas pasadas la formación de una pareja no estaba basada en los intereses propios de la futura pareja, sino en los intereses de terceros con el simple propósito de continuar una descendencia. Esto hace notar que las relaciones de pareja han sido transformadas con el paso del tiempo, ya sea por factores sociales, culturales, económicos, religiosos, entre otros. Alterar

## 1.1 Breve historia de la relación de pareja

Según Eguiluz (2007), en épocas antiguas, si bien no existía el establecimiento de una pareja, sí se encontraban características de ella, como son el cuidado y la protección, así como la formación de comunidades y la distribución de tareas entre los sexos establecidos por el descubrimiento de la agricultura, la domesticación, etc. Posterior a esos tiempos, en lugares como Grecia y Roma la vida en pareja estaba establecida como un contrato mutuo, sin amor y con fines de procreación, estableciendo específicos comportamientos de hombres y mujeres, por ejemplo; en Roma el hombre no podía verse al servicio de una mujer, pues estaba hecho para mandar y poseer, mientras que la mujer no le era permitido expresar placer, ni sentirlo.

Para la Edad Media, época correspondiente a los siglos VI-XV, Antaki (1999, cit. en Valdez, González & Sánchez, 2005) menciona que la unión de la pareja ocurría como un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los

desposados. Además, de que la iglesia comenzaba a tomar poder y a convertirse en un pilar fundamental ante cualquier estado y sociedad, por lo que el matrimonio no sólo tenía una carga de contrato familiar, sino también religioso. A partir de este momento el matrimonio quedó fijado como la institución familiar.

Ahora bien, al entrometerse el orden religioso la idea de la virginidad se retomó, y el culto a la maternidad tuvo un significado simbólico, otorgándole un carácter sentimental y místico, al mismo tiempo que se hizo distinción entre *el amor y la caritas*, el primero significaba una pasión salvaje, violenta y condenable, mientras que el segundo se trataba de un amor cristiano de cuidado al otro (Eguiluz, 2007).

En los siglos siguientes (XVI-XVIII) la iglesia continuaba inmiscuida en los asuntos de la relación de pareja, se elogiaba la castidad, prohibiéndose cualquier comportamiento no relacionado con la procreación y el matrimonio, por lo que los encuentros de los enamorados se consideraban clandestinos, un amor ansioso, más cercano a lo literario que a lo real, lo que dio origen a la esencia del amor cortés y romántico (Chávez, Tomé & Castillo, 2011).

Para el siglo XIX el cambio en las relaciones de pareja se logró distinguir por el consentimiento mutuo como base de todo compromiso amoroso, sin embargo, esta situación de pareja igualitaria no tuvo una larga duración, por lo que se continuo con un imaginario femenino centrado en el pudor, haciéndose notar que la sexualidad seguía escondida en las sombras. No fue sino hasta fines de este mismo siglo que los individuos comenzaron a liberarse del gran peso de la religión, la familia, el Estado y la comunidad social, se perfilaba un nuevo tipo de pareja, una mujer más letrada y un hombre menos soberbio y más preocupado por su compañera. Para estos tiempos el amor se volvió el cemento de un buen matrimonio.

Para principios del siglo XX las manifestaciones amorosas empezaron a permitirse, siendo de padres a hijos y entre las parejas, las cuales demostraban su amor bajo una idea romántica, donde "...el hombre de aspecto dominante y con una rodilla en el suelo, le ofrece a su compañera un ramo de flores..." (Eguiluz, 2007: 12). Poco a poco la idea de que el erotismo estaba ligado al matrimonio y éste a la procreación iba desvaneciéndose, a pesar de que la iglesia seguía sin aceptar la sexualidad conyugal y menos aún entre los hombres y mujeres solteros, lo que dio origen a la primera revolución sexual fomentada por el descubrimiento del placer. Para Chavéz y colaboradores (2011), esta primera revolución significaba la libertad en las conductas amorosas y sexuales.

En esos tiempos la sociedad mexicana era estable en sus relaciones de pareja, roles que los jóvenes estaban dispuestos a seguir, sin embargo las nuevas formas de vivir en pareja, aunado a la revolución sexual que implicaba ir en contra de las costumbres, normas familiares, reglas de la iglesia, etc. (Eguiluz, 2007) abrieron un nuevo panorama, pues "la típica escena familiar del padre (...) sentado a la cabecera de la mesa aprobando o rechazando los platillos que su mujer le había preparado y castigándola por el desorden domestico..." (Velasco, en: op, cit: 97) fue remplazada por otra.

En las sociedades actuales las relaciones de pareja se han visto trastocadas por la vida moderna que rompe con las formas "tradicionales" del orden social y alteran las características de la vida cotidiana, pues a pesar que continua popularizado en las parejas mexicanas la perspectiva judeo-cristiana, en la cual se ha escrito que "de la costilla de Adán Dios formó a la mujer para que hicieran una vida en pareja, pues no era bueno que el hombre estuviera sólo" (Génesis), los jóvenes no precisamente establecen sus relaciones amorosas con el único fin de cumplir con la voluntad de la vida, la cual era preservar la especie, sino que eligen a su pareja, desde las perspectivas y necesidades propias de cada sexo (Buss, 2004, cit. en: Valdez, González, Arce & López, 2007).

Con lo anterior, se puede mencionar que el establecimiento de las relaciones de pareja ha cambiado por las condiciones históricas de cada época, esto permite reiterar la idea de que algunos jóvenes pueden estructurar de diferente manera sus relaciones amorosas en comparación a sus progenitores, ello dependerá del contexto en el que se encuentren.

Ahora bien, tomando en cuenta que las relaciones de pareja se han conformado desde tiempos atrás, parece importante conocer qué significado guardan, pues el formar parte de la historia y no perderse a lo largo de los años, se entiende que forma parte importante de la condición humana.

## **1.2 ¿Qué es la relación de pareja?**

Los significados que le son atribuidos a una relación de pareja son variados, la definición más sencilla es la que ofrece cualquier diccionario de la Real Academia Española “la pareja es el conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen alguna correlación o semejanza.” Tomando en cuenta que cualquier relación interpersonal va más allá de una “unión”, se puede esperar que una relación de pareja tenga características más complejas, ya que de ser lo contrario no existiría una alta demanda en terapia de pareja y más aún no tendría un gran significado para el ser humano, quien al establecer un vínculo con el otro aprende a convivir y a crear lazos que lo llevan a tener una relación satisfactoria y saludable, pues “...sus características, comportamientos conductuales, expectativas, emociones, actitudes, formas de comunicación verbal y no verbal se manifiestan...”(Díaz-Loving, Rivera-Aragón & Sánchez-Aragón, 1994, cit. en: Ojeda, 1998: 6 ). Con ello se puede mencionar que para definir lo que es una relación de pareja, también es necesario conocer aquello que la compone. Bajo esta visión, a continuación se describirán algunas de las múltiples conceptualizaciones que hacen de la pareja distintos autores.

Una de las primeras definiciones es la que ofrece Casado (1991, cit. en: Montero, 2009), quien menciona "... una pareja es un proceso de interrelación entre dos personas" (p. 13), mientras que Maureira (2011) conceptualiza a la relación de pareja como "una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé..." (p. 3), visión compartida por Maturana (1996, cit. en: Op. cit) quien menciona que cualquier relación de pareja se basa en tres componentes sociales que poseen características propias dependiendo de la cultura donde se lleven a cabo. Estos componentes son:

**Compromiso:** Hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja. Se espera que crezca a medida que trascorra el tiempo de duración en la relación.

**Intimidad:** Este componente está basado en la confianza, la seguridad que se siente con el otro, el apoyo afectivo, el dar apoyo a la pareja. Dependiendo de la duración de la relación la intimidad puede llegar a su punto más alto estabilizándose.

**Romance:** Es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro. Esta idea es compartida por Yela (1997, cit. en: Maureira, 2011) al considerar que el romance se compone por "Ideas y actitudes con respecto a la pareja (...) las cuales encierran la idealización de ésta con el ideal romántico..." (p.9).

Money (1980, cit. en: Alvarado, 2008) menciona que "amor significa pareja, mientras que enamoramiento resulta de la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico" (p.9).

Valdez, González, Sánchez, Mejía & Vargas (2005) como parte de la definición de pareja, mencionan que "...hablar de ella es hablar del amor, un sentimiento que permite describir lo que experimentan los individuos con relación al otro" (p.39).

Por otro lado Díaz-Loving (1999, cit, en: Montero, 2009), considera a la relación de pareja como "...una serie de pasos interlazados, que se dan a través del tiempo y la relación, determinando el nivel de acercamiento e intimidad entre sujetos involucrados" (p. 14).

Alberoni (1997, cit. en: Márquez, 2005) menciona que la pareja amorosa es la comunidad más pequeña en la que se forma un yo, un "nosotros" solidario.

Finalmente para Reyes (2007) la pareja constituye una configuración binaria compleja, en la cual las variables de carácter social, cultural, familiar y transgeneracional están presentes. Esta idea se ve acompañada por la de Padilla y Díaz –Loving (2012), quienes hacen resaltar a la familia como la base sobre la cual se forma la pareja, la cual, en el futuro, puede llegar a replicar la forma de su familia de origen o se constituiría de manera totalmente diferente.

### **1.3 Etapas de la relación de pareja**

La pareja va adquiriendo diferentes formas según la edad en la que se encuentran sus integrantes, cuando se es joven se comparten gustos y el placer por la diversión y por estar juntos, cuando se quiere una relación estable se comparte el deseo de unirse formalmente (Magaña, 2001, cit. en: Saenz, 2005) ¿Pero qué implica que una relación amorosa llegue a mantenerse o qué en su defecto se disuelva? La propuesta sobre el patrón de acercamiento-alejamiento expuesta por Díaz-Loving (1999, cit en: Díaz-Loving & Rivera, 2010), podrá dar respuesta, ya que este patrón determina en qué medida las características cognoscitivas, afectivas y conductuales propias de cada uno de los integrantes de

la pareja los acerca o aleja de la relación, cabe mencionar que dicha percepción es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros.

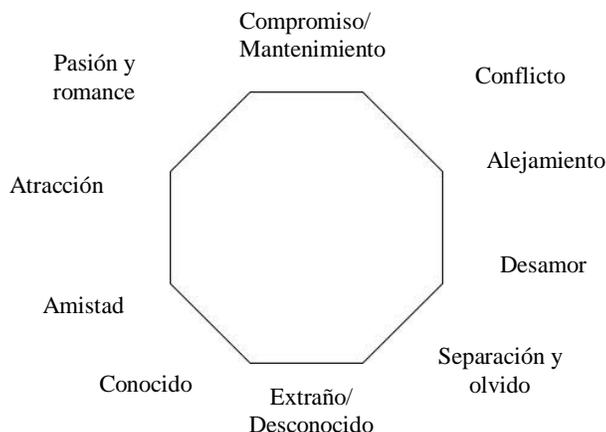


Figura 1. Esquema del patrón de acercamiento-alejamiento  
Fuente. Díaz-Loving y Rivera (2010).

Las etapas que se ubican en el patrón de acercamiento son:

- ❖ **Extraño/ Desconocido:** Los individuos se perciben como extraños, al mismo tiempo que reconocen al otro, este reconocimiento no se dirige al fomento de una relación.
- ❖ **Conocidos:** Posterior al reconocimiento, se evalúa al individuo (estímulo), para categorizarlo en alguien que podría ser un conocido o mantenerlo como un extraño, al elegir una u otra opción, se prosigue a analizar las ventajas y desventajas de intimar o no con él ya conocido.
- ❖ **Amistad:** Se incluyen sentimientos de intimidad y cercanía, sin llegar a aspectos románticos, pasionales o sexuales.
- ❖ **Atracción:** En las relaciones empiezan a construirse cogniciones imbuidas en intereses románticos. Se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro (a).
- ❖ **Pasión y romance:** En estas etapas el individuo tiene una mayor cercanía con la pareja, donde se expresan comprensión, amor, detalles como

propias del romance, mientras que para la pasión, el arrebatado el deseo, el amor y la ternura son características básicas.

- ❖ **Compromiso y mantenimiento:** Para que exista el mantenimiento de la relación y exista una estabilidad, es necesario que el compromiso se consolide y esto sucede cuando los miembros de la pareja están de acuerdo en continuar dentro de la relación

Aquellas que corresponden al patrón de alejamiento son:

- ❖ **Conflicto:** Esta etapa tiene aparece cuando las situaciones diarias evocan en la relación tensión, si estas relaciones no se solucionan y el mantenimiento de la relación no resulta placentero, se puede decir que el conflicto a reemplazado al mantenimiento.
- ❖ **Alejamiento:** Con los continuos conflictos, los miembros de la pareja pierden el gusto por estar cerca uno del otro, por lo que evitan el contacto continuo.
- ❖ **Desamor:** En esta etapa lo que se consideraba motivo de unión entre los miembros de la pareja, ahora parece ser el motivo por el que deciden alejarse; con ello, la pareja considera que en su relación ya no hay amor
- ❖ **Separación y olvido:** El compromiso ya no está sujeto a mantener la relación, sino a separarse de ella, en ocasiones la separación es instantánea, pero en otras resulta desgastante por el intento de reanudar lo que se terminó, si esto no ocurre con el tiempo llega la última etapa, el olvido, con el cual se cierra el ciclo.

#### 1.4 Teorías de la relación de pareja

Las relaciones de pareja no necesariamente se ven regidas por las etapas planteadas, pero si acaso se recuerdan las propias relaciones se puede dar cuenta que por lo menos se cruza por alguna de ellas. Ahora, si bien muchos autores no precisamente toman en cuenta las etapas mencionadas pero sí hacen alusión a

alguna de sus características en distintas teorías. Chávez y colaboradores (2011), mencionan algunas para describir la evolución de la relación de pareja:

**Teoría de los Filtros de Kerckhoff y Davis:** Para que se logre consolidar alguna relación de pareja, se deben tomar en cuenta algunos criterios: proximidad, atracción, intereses, características culturalmente importantes, similitud.

**Teoría de la Interdependencia de Levinger y Snoek:** La relación de pareja pasa por distintas fases en la que se desarrolla una interdependencia entre los miembros; conciencia, contacto, reciprocidad e institucionalización.

**Teoría de la Penetración Social de Altman y Taylor:** La relación de pareja es un continuo crecimiento hacia la intimidad entre los miembros.

**Teoría Económica de Homans:** Los miembros de una relación continuarán en ella si existe un balance entre recompensas y costos y estos a su vez sean positivos.

### **1.5 Expectativas de la relación de pareja en jóvenes adultos**

Los jóvenes, hoy en día se ven envueltos en infinidad de estímulos que propician o no tener una relación de pareja, pues a pesar que se continúa con la “búsqueda” de tener una pareja “formal”, donde exista una intimidad física y emocional, muchos o pocos de ellos se encuentran en relaciones de “free” o “amigovios”, nuevas relaciones que para Martínez (2006, cit. en: Rojas-Solís, 2013) “deben contextualizarse en lo que se ha denominado sociedad posmoderna, modernidad líquida o segunda modernidad, donde los roles e identidades de género, proyectos de vida, relaciones interpersonales, costumbres o instituciones –como el matrimonio- se encuentran en constante inestabilidad” (p. 3). Vizzuetth, García y Guzmán (2010) mencionan que estas nuevas relaciones intentan definirse fuera de las características tradicionales asignadas a la relación, dejando fuera el compromiso, ya que éstas resultan tan atractivas para las personas que buscan un estilo de vida más acelerado y cambiante.

Con las relaciones de noviazgo que cohabitan o no, así como relaciones de “free” o “amigovios”, los jóvenes adultos esperan algo de ellas, de acuerdo a sus expectativas, ideas, intereses, etc., es por ello que las llegan a entablar, esto fue visto en el estudio realizado por Vizzuetth y colaboradores (2010), quienes al aplicar cuatro redes semánticas a 230 jóvenes, con el objetivo de identificar que esperan los jóvenes adultos de las relaciones formales e informales así como lo que esperan de su propia relación, hallaron que una relación de noviazgo, los jóvenes la caracterizan con la presencia de respeto, amor, comprensión y honestidad, sin esperar aspectos relacionados a la sexualidad, esto lo dejan a las relaciones informales. Por otro lado los jóvenes que se mantenían en una relación free, aunado a la presencia de situaciones eróticas le agregan a su relación las características típicas de las relaciones tales como amor, respeto, comprensión, confianza y cariño.

En otro estudio, Romo (2008) realizó 16 entrevistas a estudiantes universitarios (9 mujeres y 7 hombres) con el fin de tener un acercamiento a la construcción de los sentimientos amorosos de los jóvenes. Dentro de las entrevistas se les pidió que hablaran de su vida, además de abordar temas como el proyecto de vida referido específicamente a las relaciones de pareja y elección de carrera, así como la influencia de familia y amigos y de aspectos morales. Dentro del proyecto de pareja se tomaron en cuenta cuatro aspectos: matrimonio, tener hijos, en qué momento les gustaría casarse y si tenían pensado que fuera para toda la vida. Los resultados que mostraron fueron: consideran el matrimonio importante en sus planes de vida, esperan que sea para toda la vida, sin embargo no descartan un separación. Todos desean tener menos de tres hijos, argumentando que tener más les imposibilitaría ofrecerles una calidad de vida adecuada. Mencionan que no existe una pareja ideal, ya que cada persona hace uso de sus recursos para iniciar, mantener o finalizar una relación. Dentro de esta misma temática el tener relaciones sexuales toma importancia, pues, para algunos es repugnante fuera del matrimonio y para otros se hace necesario en el conocimiento de la pareja. Cabe mencionar que los jóvenes no contemplan la idea de tener relaciones coitales sin

amor, así como el mantener una relación contra viento y marea. Este estudio muestra que la vida amorosa se ha visto permeada por distintos factores, alguno de ellos, proyectos de vida, familia, así como aspectos sociales, lo que conlleva a tener expectativas para la elección de pareja o bien, aspectos que debe cumplir la pareja ya establecida.

Para complementar estos ejemplos que muestran las expectativas dentro de las relaciones de pareja, Valdez y colaboradores (2005) presentan su trabajo con el que pretendieron conocer las características que universitarios toman en cuenta al momento de elegir pareja ideal o real según el género, esto a través de redes semánticas. Estos autores identificaron que las mujeres toman en cuenta la intimidad, la personalidad, valores, humor para la pareja real, mientras que los hombres cualidades físicas, personalidad e intimidad. Ahora, para la pareja ideal, las mujeres a la lista anterior agregaron cualidades físicas, mientras que los hombres sumaron el humor. Complementando a estas características, Valdez y colaboradores (2007), tras un estudio realizado a 100 parejas establecidas hallaron que tanto hombres como mujeres también toman en cuenta ciertos aspectos para la elección de su pareja; los hombres se orientan por elegir a alguien físicamente atractiva, mientras que las mujeres prefieren la formalidad de su pareja. En cuanto a tener la posibilidad de elegir otra pareja, ambos géneros tomaron en cuenta características físicas, sin embargo a diferencia de las mujeres que parecían estar satisfechas con las parejas actuales, los hombres mencionaron no elegir a una posible pareja con características similares a las de la pareja actual.

Se pueden describir diferentes características o expectativas que tienen cada uno de los miembros de la pareja, sin embargo, los listados anteriormente a través de los estudios realizados, muestran alguno de ellos y brindan conocimiento de lo que se puede hallar en una relación de pareja.

En resumen, se puede mencionar que las relaciones de pareja han sido importantes en todo momento, a pesar de los distintos intereses de su formación, lo que ha llevado a sus distintas definiciones, por un lado, como un proceso, como un vínculo, como la unión entre dos individuos, etc., sin embargo, en esta variedad de conceptualizaciones, el común denominador es el cómo se establecen, desde un acercamiento de los futuros miembros de la pareja, hasta un alejamiento declive del compromiso, si bien, no es necesario que las relaciones amorosas cumplan las etapas de acercamiento-alejamiento con exactitud, pues como seres humanos la subjetividad de cada uno se deja ver, lo que permite entablar distintas formas de relaciones, como actualmente se conocen, los “free”, “amigovios/amigos con derechos” o comúnmente los noviazgos. Cabe señalar que, a pesar de los cambios en las relaciones de pareja, aun continua la misma dinámica, pues como lo menciona Cervantes (2005, cit en: Rojas-Solis & Flores, 2013) “...ellas buscan amor y honestidad en un hombre; ellos, que la mujer sea esbelta y moderna, para obtenerlo, ellas optan por esperar y ellos por decir mentiras piadosas...” (p. 131), estos comportamientos, siendo ideales y reales respectivamente, corresponden a roles tradicionales que están presentes hasta “el tuétano” de cada uno de los individuos.

## 2. EL AMOR EN LA PAREJA

El amor ha sido conceptualizado como el componente fundamental en toda relación humana y más en las relaciones de pareja, aspecto que no se estableció hace años, sino épocas, según lo expuesto por Chávez y colaboradores (2011), quienes mencionan algunos ejemplos: En la Edad Antigua el verdadero amor surge entre un varón adulto y un niño adolescente, para los siglos VI-XV, correspondientes a la Edad Media, el amor estaba ligado al respeto conyugal, con la llegada del amor cortés la concepción del amor dio un vuelco, pues en éste se idealizaba a la mujer, se observaba una subordinación del hombre a los deseos de ella. En la Edad Moderna el amor cortés era más literario que real. Posteriormente, llegó la unión del matrimonio, amor romántico y sexualidad, así como las nuevas formas de relaciones amorosas. Esta visión histórica muestra que el amor o la idea de éste a viajado en el tiempo y no precisamente intacto, sino que ha cambiado o al menos la manera en la que se manifiesta, para conocer más a fondo de ello, a continuación se describen el cómo distintos autores lo han conceptualizado, distinguiéndolo incluso del enamoramiento con el cual parece confundirse, a demás de presentar algunas teorías que delinear al término y creencias que lo envuelven.

### 2.1 ¿Qué es el amor?

Las primeras sospechas del término “amor”, según Jankowiak y Fisher (1992, cit. en: Chávez & colaboradores, 2011) fueron encontrados en los indicios de *amor romántico* en la obra “El Banquete” en el que Platón pone en boca de Sócrates dos términos:

- Eros: Referida como primera fase del amor en la pareja; un amor egoísta que busca la posesión del otro. Es el amor de forma fisiológica y apasionada.

- **Ágape:** Considera un amor condicional, profundo, reflexivo, en el que el amante tiene en cuenta el bien del ser amado. Es un amor empático y altruista.

Los significados atribuidos a “Eros” y “Ágape”, han ido cambiando, dando lugar a un concepto de amor fabricado según la historia en la que se desarrolle, ya que el amor al paso del tiempo adquirió un sentido individual, que muestra la subjetividad y las experiencias amorosas de cada ser humano (Velasco, 2005, cit. en: Eguiluz, 2007), pues los miembros dentro de una relación amorosa mantienen una concepción diferente de amor, que en muchas ocasiones no siempre es la misma, lo que pone en peligro la supervivencia de la pareja, según Sternberg (1999) “...algunos quieren vivir un amor romántico de cuento, pero en realidad están viviendo una historia bélica, que para algunos sería maravillosa esta última historia que estar en un aburrido y romántico cuento de hadas.”(p.18); ésto reafirma la idea de que, delimitar que es el amor, es entrar a un laberinto sin salida, puesto que en todo momento se deja notar la subjetividad de cada uno, por tal motivo, en las siguientes definiciones de amor, más que basarse en el término en sí mismo, se conceptualizará en aquello que lo compone ya que muchos autores le dan significado con base en ello.

Maturana (1992, cit. en: Velasco, 2005) define el amor como la emoción que funda el fenómeno social, el cual está muy ligado a la evolución de cualquier civilización y a la cultura. De igual manera menciona que “El amor es hablado biológicamente, la disposición corporal para la acción bajo la cual uno realiza acciones que constituyen al otro como un legítimo otro en coexistencia con uno” (p.91).

Velasco (2005, cit. en: Eguiluz, 2007) considera al sentido amoroso “Un vínculo conectado con estados de ánimo positivos, intensos y plenos, así como un sentimiento efímero, conflictivo, egoísta y relacionado con lo traumático y lo doloroso...” (p. 89)

Sternberg (1994, cit. en: Díaz-Loving & Rivera, 2010) delinea la conceptualización del amor a través de distintos aspectos; sociales, históricos, culturales, personales, etc., que en su conjunto forman las historias de amor que todo ser humano tiene a lo largo de su vida, pues “El amor es realmente una historia y nosotros sus autores” (p. 111), es la manera más sencilla que encuentra este autor para definirlo, pues en dicha historia influye la manera en que las personas perciben todo lo que sucede en su relación, ya que cada miembro filtra historias personales a la relación de pareja. Este autor plantea 24 distintos tipos de historias de amor y las formas en las que las personas piensan de sus relaciones. Para este espacio sólo mencionaremos algunas.

Tabla 1. Tipos de amor como historia

Tipos de amor (El amor es... )	Modos de pensamiento y conducta	Visión típica de la relación
Adicción	Apego ansioso e intenso	“me moriría sin ti”
Fantasia	Espera ser salvada por un caballero noble y él tiene la idea de casarse con una princesa.	“Él es mi caballero andante”
Historia	Guarda una gran cantidad de registros mentales o físicos.	“Todo nuestro pasado se ha convertido en parte de nosotros”
Misterio	El amor es un misterio y por lo tanto no debes que los demás sepan mucho de ti.	“Tengo muchos secretos y me gusta. Mantiene a mi pareja siempre adivinando”
Policiaca	Debes de mantener un claro control de tu pareja para asegurar que no se salga de la línea.	“Quiero saber todo lo que haces”
Recuperación	Mentalidad de sobreviviente	“He sobrevivido y estoy listo para empezar mi vida una vez más”

Fuente: Díaz-Loving y Rivera (2010).

Las conceptualizaciones de amor como historia representadas en la tabla anterior, muestran que cada historia tiene un modo de pensamiento y conducta, lo cual lleva a una descripción particular de lo que es una relación de pareja, donde cada uno de sus miembros busca a otros que le sean similares en su historia y complementarios con el rol que juegan.

Este mismo autor también menciona que “el amor es una placentera e incomparable experiencia táctil entre dos personas (...), así como una fuerza transformadora, ya que no sólo transforma el estado físico del amante sino su personalidad, dado que en ocasiones tiende a hacer atrevidos a los varones y pacientes a las mujeres” (Sternberg, 2000, cit. en: Ramírez & Vargas, 2010: 28). Finalmente, considera que el amor puede ser comprendido a través de la interrelación entre intimidad, pasión y compromiso.

Por otro lado, Iturralde de Ardavin (1994, cit en: Massa, Pat, Keb, Canto & Chan, 2011) define al amor como “Algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama” (p.178).

Hatfield (1988, cit. en: Kú & Sánchez, 2006) define dos tipos de amor; de compañía, al cual lo considera un cariño basado en la seguridad y confianza que promueve cercanía y cuidado, considerado según Hatfield & Walster (1978, cit en: Hatfield, Nerenz, Greenberger, Lambert & Sprecher, s/f) como “...el afecto que sentimos por aquellos con los que nuestras vidas están profundamente entrelazados” (p.4), y por otro lado, el amor pasional, considerado como un intenso anhelo de unión con el otro, donde los amantes son aquellos que anhelan para las parejas y para su plena realización, o bien, son aquellos que están en éxtasis al haber alcanzado finalmente el amor de su pareja y momentáneamente, la realización completa; un estado de intensa excitación fisiológica (op. cit.).

Este autor, no sólo precisa en distinguir entre tipos de amor, sino que además le da un apellido al amor que comienza en la pareja; “amor pasional”, dentro del cual se distinguen tres componentes:

- ❖ **Conductuales:** Incluye a la pareja para mantener cercanía física y dar al otro.
- ❖ **Emocionales:** Consiste en la atracción específicamente sexual, anhelo de reciprocidad, excitación fisiológica y deseo de unión permanente y completa con la pareja.
- ❖ **Cognoscitivos:** Se caracterizan por una preocupación por la idealización de la pareja y el deseo de conocer y ser conocido por ésta.

Tres de las descripciones mencionadas ven al amor como un agente activo, quien busca, transforma e idealiza, con el fin común de estar con la pareja amada, al mismo tiempo que es caracterizado como un vínculo conectado con los sentimientos, como una historia que se conduce por los guiones y tramas que envuelve la subjetividad de cada uno de los miembros de la pareja y además es señalado como el lenguaje hablado a través de las acciones. A todo esto, con las características que se le son atribuidas el amor, se trata de romper la idea de la fusión de pareja, ya que la mayoría de las conceptualizaciones presentadas arriba toman en cuenta a la pareja no como una fusión, sino como una unión, donde resaltan las propiedades individuales.

Cabe mencionar que el amor pasional descrito, parece estar envuelto por la sombra de Eros, el cual es referido como la primera fase de acercamiento amoroso, que en muchas ocasiones no es diferenciado del enamoramiento, del cual se hablará más adelante y por lo que muchas veces se cree amar a aquel personaje “que sólo nos movió el tapete”, la idea de creerse enamorado y sentir amor por alguien dependerá de la subjetividad de cada individuo, con la que se exaltará la característica del amor que mejor se desee, por lo que para algunos el amor es la felicidad, mientras que para otros es una tragedia, pues ya lo menciona Octavio Paz (1993, cit. en: Velasco, 2005) “el amor es doble (...), los amantes pasan sin cesar de la exaltación al desanimo, de la cólera a la ternura...” (p. 90).

## 2.2 Teorías del amor

Algunos modelos teóricos que hablan sobre el amor son:

**La teoría del refuerzo:** El ser amado funciona como reforzador de la conducta amorosa, provocando que en el individuo relajación y disminución de ansiedad y facilitando el enamoramiento.

**La teoría de intercambio social:** Se maximizan las compensaciones y minimizan los desagradados de la pareja (Homas, 1953, cit. en: Chávez & colaboradores, 2011), de modo que el balance entre recompensas y costos sea positivo.

**El modelo de facilitación de respuesta:** La excitación fisiológica es un aliciente para fortalecer y hacer intensa la atracción (Myers, 2000, cit. en: Massa & colaboradores, 2011).

**Teoría de la proyección:** Sigmund Freud menciona que el amor surge como una proyección sobre otra persona de aquello que valoramos, tomando exclusivamente la sublimación del instinto sexual (Chávez & colaboradores, 2011).

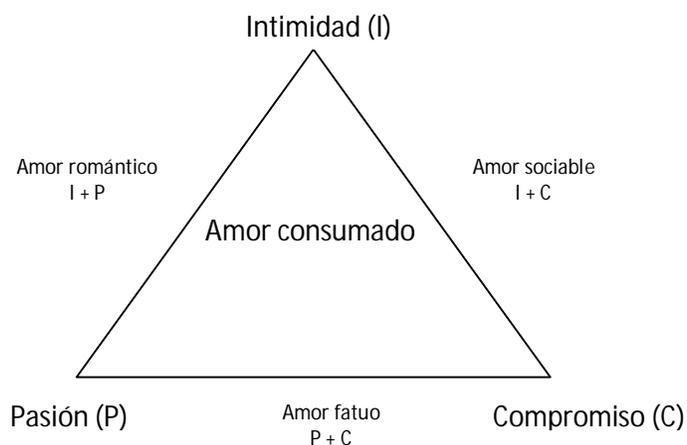
**Teoría existencial:** Eric Fromm (1999, cit. en: Lépure, 2005) afirma que el amor surge como la búsqueda de respuesta al problema de la existencia humana y la búsqueda de trascendencia; además de considerarlo como un sentimiento que puede unir a todos los hombres en distinto grado, constituyéndose en el vínculo que permite el mayor desarrollo de su hominidad, pues sostiene que amar es “*dar*, no recibir, que se trata de una actividad y no de un afecto pasivo...” (p. 8), es decir, que el significado de “*dar*” es lo que está presente en una persona: dar alegría, interés, etc.

Este mismo autor menciona que todas las formas de amor; fraternal, maternal, erótico, amor de sí mismo, amor de Dios, etc., tienen ciertos elementos básicos: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento del objeto amado.

**Teoría del apego:** Afirma que el amor surge como la búsqueda de un vínculo de apego adulto, semejante al apego infantil (Hazan & Shaver, 1969, cit. en: Chávez & colaboradores, 2011), ya que “los estilos de amor romántico corresponden a estilos de apego de los niños con sus madres, que posteriormente son adoptados en una relación” (Gleen Wilson, 1981, cit. en: Ramírez & Vargas, 2010: 41).

**Teoría de las necesidades:** Abraham Maslow distingue dos tipos de amor, un amor-d (de déficit) el cual surge como el deseo de cubrir necesidades propias y el amor-b (de ser), surge como ofrecimiento para cubrir las necesidades del otro.

**Teoría Triárquica del amor:** Esta teoría fue expuesta por Sternberg (2000, cit. en: Cooper & Pinto, 2008) que define al amor como la “implicación de combinar intimidad, pasión y compromiso” (p. 181). Según esta teoría, estos componentes se podrían ilustrar como los vértices de un triángulo.



**Intimidad:** Corresponde al elemento emocional, incluye autorrevelación, lo que lleva al vínculo, calidez y la confianza.

**Pasión:** El elemento motivacional, se basa en impulsos internos que traducen la estimulación fisiológica en deseo sexual

**Compromiso:** El elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y quedarse con el ser amado.

El grado en que está presente cada uno de los elementos expuestos por Sternberg, determina el tipo de amor que siente una persona, alguno de estos son:

- a) Sin amor: Hace referencia a la mayoría de las relaciones entre personas, siendo meras interacciones casuales. No existe ninguno de los componentes.
- b) Gusto: Existe cercanía, comprensión, apoyo emocional, apego, afecto y cordialidad. La intimidad es el único componente.
- c) Enamoramiento: Existe una fuerte atracción física y estimulación sexual. El enamoramiento puede surgir o morir de manera rápida o durar largo tiempo. La pasión es el único componente.
- d) Amor vacío: El compromiso es el componente presente. No hay atracción física ni confianza, pero hay respeto y reciprocidad. Se suele mantener por intereses externos al afecto por la pareja.
- e) Amor romántico: Intimidad + Pasión, Los amantes se sienten físicamente atraídos, están emocionalmente unidos.
- f) Amor de compañía: Intimidad + Compromiso, es más fuerte que el cariño, pues existe el compromiso entre ambos.
- g) Amor fatuo: Pasión + Compromiso, la pareja se compromete por pasión, sin darse tiempo para alcanzar la intimidad.
- h) Amor consumado: Existencia de los tres componentes, el amor por el que se desea alcanzar, especialmente las relaciones románticas.

**Teoría de la disonancia cognitiva de León Festinger:** Plantea que al producirse la disonancia de manera muy apreciable, la persona esfuerza por generar ideas y creencias nuevas para reducir la tensión hasta conseguir que el conjunto de sus ideas y actitudes encajen entre sí, constituyendo “coherencia interna”. En general las personas actúan en forma consecuente a lo que saben.

**Teoría evolutiva del amor:** Según esta teoría “el amor adulto es producto de tres instintos principales; la necesidad del niño de ser protegido, el instinto de proteger al otro y el instinto sexual” (Wilson, 1981, cit. en: Ramírez & Vargas,

2010). Estos tres instintos en conjunto tienen la función de asegurar la supervivencia de la especie.

Esta teoría parece cubrir aspectos de la teoría del apego, ya que los instintos mencionados, corresponden a los tres sistemas conductuales; de apego, cuidado y sexo, cuya articulación se asocia a las relaciones románticas estables y mutuamente satisfactorias de la edad adulta.

**Teoría de los estilos de amor:** Menciona que los estilos de amor se definen “como constructos que se expresan por medio de un patrón conductual constante en la manera de aproximarse y mantener una relación íntima” (Lee, 1973, cit. en: Díaz-Loving & Rivera, 2010), este patrón generalmente es transmitido y aprendido del círculo más cercano. En la Figura 2 se muestran los seis estilos propuestos por Lee; los tres primeros se consideran primarios, ya que son aquellos que la mayoría prefiere y manifiestan como predominantes, los otros tres son secundarios; el resultado de combinar los tres anteriores, que se dan en etapas más avanzadas del patrón de alejamiento-acercamiento de la pareja.

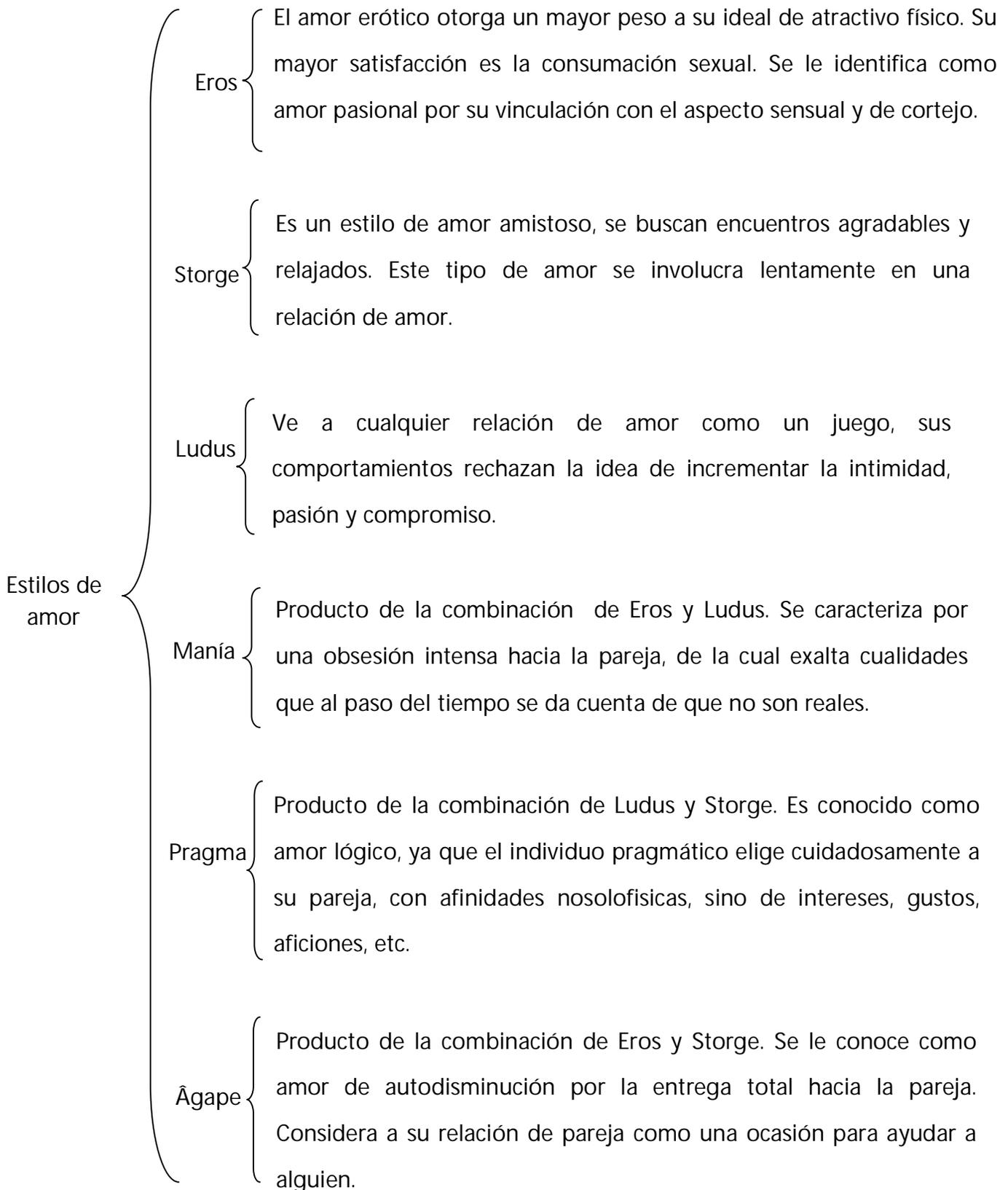


Figura. 2 Descripción conceptual de los estilos de amor de Lee

Fuente: Díaz-Loving y Rivera (2010).

Las teorías mencionadas no sólo llevan en sus líneas la conceptualización del amor, sino la manera en que se manifiesta, bien, como actos de reforzamiento, proyecciones, por el deseo de cumplir necesidades e instintos, como vínculo de apego, por el conjunto de distintos componentes, por ideologías personales e incluso por el cuánto se quiera involucrar con el otro, esta idea fue propuesta por Hatfield y Sprencher (1986, cit. en: Díaz-Loving & Rivera, 2010), quienes argumentan que “el amor entre las parejas se da como consecuencia de la previa esquematización de dicha relación, donde la gente organiza un vínculo dependiendo de cuánto se quiera involucrar con el otro, en términos de cercanía e independencia” (p.555). Ellos encuentran cuatro combinaciones de esquemas de amor.

- a) Amor seguro: Se establece con una expresión de confortabilidad emocional tanto con la cercanía e independencia hacia y con la pareja.
- b) Amor colgante: Es una expresión de confortabilidad por la cercanía pero no por la independencia del amado.
- c) Amor tímido: Se expresa por el desagrado de cercanía del ser amado y por la confortabilidad de independencia.
- d) Amor voluble: Expresión por la falta de confort de la cercanía e independencia de la pareja.

Con las aportaciones descritas, se puede deducir que dentro de la manera en que se manifiesta el amor están presentes componentes sociales, afectivos, cognitivos y conductuales.

### **2.3 ¿Qué es el enamoramiento?**

Alberoni (1979, cit. en: Alberoni, 2003) menciona que el enamoramiento es resultado de una elaboración y una definición de un cierto tipo de experiencia, donde el enamorado se olvida de sí mismo, se entrega enteramente a los fines comunes, viviendo con una intensidad que ocupa casi por completo la conciencia,

pues con el enamoramiento “nace una fuerza terrible que tiende a la fusión y hace a cada uno de nosotros insustituible y único para el otro” (Alberoni, 1979, cit. en: Velasco, 2005). Este mismo autor señala que uno de los errores que se comenten en el enamoramiento es atribuir la experiencia extraordinaria que el hombre enamorado vive a las virtudes de la persona amada.

El enamoramiento para Bernardo (2009), parece corresponder a la experiencia de establecer un vínculo con la pareja, donde posiblemente surge el amor.

Gaja (1995, cit- en: Op.cit.) menciona que “el enamoramiento surge del interior de la persona, de una fuerza interna que extrapola al mundo y halla en otra persona la misma clase de fuerza interior y la misma predisposición al estado amoroso” (p. 19).

Por otro lado, Chávez y colaboradores (2011) conciben el enamoramiento como un proceso con identidad y particularidades propias:

- ❖ Intenso deseo de intimidad y unión con el otro, lo que implica estar con el otro de manera física, abrazarlo, compartir experiencias, etc.
- ❖ Deseo a la reciprocidad y un fuerte miedo al rechazo por parte del otro
- ❖ Los pensamientos intrusivos sobre la pareja no permiten realizar tareas habituales.
- ❖ Se tiene una activación fisiológica ante la presencia (real o imaginaria) del otro.
- ❖ Idealización del otro
- ❖ Especial sensibilidad ante los deseos y necesidades del otro

Álvarez-Gayou (2000) menciona que las parejas se constituyen como consecuencia de un proceso de enamoramiento, el cual se le conoce técnicamente como limeranza, “para que la limeranza florezca son necesarias una persona limeranzada y una persona que es el objeto de la limeranza” (p.41).

Para Lee y Sternberg (1973; 1986, cit. en: Kú & Sánchez, 2006) el enamoramiento, corresponde a un sentimiento de enorme felicidad y consumación sexual. Dentro de esta idea de exaltación emocional, Hatfield y Rapson (1993, cit. en op. cit) aluden a la revolución anímica y al intenso anhelo por estar en unión con la pareja, como aspectos básicos del enamoramiento. Estas dos descripciones, dan respuesta al por qué es difícil discernir entre amor (si es considerado como amor pasional) y enamoramiento, creyendo amar a aquella persona que “nos mueve el tapete”, pues la delgada línea que separa a estos dos términos parece basarse entre la disposición de atracción y disposición de acercamiento afectivo que se tiene hacia la otra persona.

Tomando en cuenta las líneas anteriores, se puede considerar al enamoramiento de distintas maneras; como el preámbulo entre las parejas para que llegue a establecerse el “amor”, como una experiencia que da oportunidad a que personas se vinculen y también como un estado en el que se le atribuyen ciertos comportamientos al individuo enamorado.

#### **2.4 Mitos sobre el amor**

Muchos son los mitos que encierran al amor en la pareja y los que para pocos o muchos continúan siendo vigentes. Kreimer (2005) y Riso (2006) mencionan algunos:

**El orgullo de sufrir por amor:** el Romanticismo consagró la infelicidad como símbolo del amor, pues la “dignidad” del sufrimiento por amor y el dolor son pruebas de la intensidad del sentimiento, es decir, si no se sufre, no es amor.

**Amar la búsqueda del amor:** Considerado esencial, tras un humano insatisfecho, y con una concepción platónica del deseo como ausencia, donde se ama fundamentalmente cuando se carece del amado o de sus cualidades dignas de amor.

**A la caza de alma gemela:** Consiste en la búsqueda de un amor idealizado; una imagen mejorada de uno mismo, subrayando las afinidades y ocultando los desacuerdos y las propias debilidades, mostrando al otro ser quien no es. Riso (2006) menciona que “los pensamientos idealizados sobre el amor producen al menos tres efectos negativos en la manera de procesar la experiencia afectiva: justifican lo inaceptable o lo peligroso, hacen que nos quedemos anclados en relaciones dañinas bajo los auspicios de una esperanza inútil y crean un choque con la realidad debido a la discrepancia que se genera entre el amor ideal y el amor real...” (p. 29).

**Si hay amor, no necesitas nada más:** el amor romántico (el sentimiento amoroso) basta para que una relación funcione adecuadamente.

**El verdadero amor es incondicional:** Hace referencia a un amor sin condiciones, un amor sobre todo y ante todo, donde bajo cualquier circunstancia, en la infidelidad, en los golpes, etc., yo estaré allí, con mi amor siempre fresco, activo, dispuesto.

**El amor es eterno:** El mito del amor eterno lleva implícita la idea de la certeza. “Si ya me enamoré y soy correspondido, se acabó definitivamente la soledad y ya no habrá incertidumbre sobre mi futuro afectivo” (Riso, 2006:36).

Otro autor que hace mención de los mitos en las relaciones de pareja es Yela (2003, cit. en: Luengo & Rodríguez, 2010), quien los describe como ficticios, irracionales e imposibles de cumplir. Las creencias que enlista este autor están basadas en una visión tradicional de pareja, donde la fusión de los miembros en la relación no es  $1+1=2$ , sino  $1+1=1$ .

**Mito de la media naranja:** El “otro” es la única elección posible, la que se tenía predestinada.

**Mito de la exclusividad:** Apoya la idea de que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez.

**Mito de los celos:** Los celos son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor.

**Mito de la fidelidad:** El deseo debe satisfacerse exclusivamente con la pareja

**Mito de la equivalencia:** El amor y el enamoramiento son equivalentes, es tal, que si una persona deja de estar apasionadamente enamorada, es significado de que ya no ama a su pareja.

**Mito de la omnipotencia:** El amor lo puede todo, por lo tanto si hay amor verdadero, éste es suficiente para solucionar cualquier problema.

**Mito del libre albedrío:** Los sentimientos amorosos son íntimos y por ende no están influidos por factores sociales, culturales y biológicos.

**Mito del matrimonio:** El amor romántico pasional debe conducir a la unión estable de la pareja.

**Mito de la pasión eterna:** El amor romántico debe y puede perdurar tras años de convivencia.

**Mito del emparejamiento:** La pareja heterosexual es algo normal y universal y será fuente de conflicto interno en todas aquellas personas que se desvíen de esa norma.

En general, los mitos en las relaciones amorosas parecen corresponder a ideas centradas en expectativas irreales, es decir, en creencias que llegan a causar que la relación de pareja sea una historia de cuento.

En suma, se puede concluir que el enamoramiento y el amor son distintos, que no tienen una definición exacta, pero que los distinguen las características que les han atribuido según las épocas, por lo que ambos términos han trascendido al grado de que los significados que se tengan de cada uno de ellos no son universales, pues dependen de la subjetividad de cada individuo, esto queda más claro al mencionar alguna de las teorías que abordan en sus líneas al amor, pues se piensa que cada individuo puede localizarse en alguna de ellas, al mismo tiempo que pueden caer en alguno de los mitos mencionados.

### **3. APEGO: VÍNCULO EMOCIONAL**

Los vínculos que se establecen con las figuras parentales y/o sustitutos durante la infancia cumplen sin duda una importante función; ser el apoyo principal de las próximas relaciones interpersonales en la vida de todo ser humano, ya sean relaciones de amistad, compañerismo, en el trabajo y para este caso en las relaciones de pareja, donde los vínculos que se establecen con el ser amado tienen una carga emocional mayor.

Partiendo de la idea que “Los vínculos y estilos de apego de la infancia se mantienen con el tiempo convirtiéndose en un componente central de la personalidad y al mismo tiempo pueden ser modificados mediante las experiencias” (Díaz-Loving & Rivera, 2010: 487), se puede mencionar que las características comportamentales de las personas dependientes pueden estar basadas en los primeros años de la infancia, es por ello que previo a conocer lo fundamental de la dependencia emocional, se abarcará lo propuesto por Jonh Bowlby, importante psiquiatra y psicoanalista, quien tras su preocupación por los vínculos madre-hijo, desarrolló la Teoría del Apego, dentro de la cual se menciona “...la relación se rige por un principio de primacía, según la cual las primeras experiencias tiene un efecto más fuerte y duradero sobre los organismos que las subsecuentes...” (Frías & Díaz-Loving, 2010: 486).

#### **3.1 Teoría del apego**

El término apego se utiliza para describir el proceso de la unión que ocurre entre los infantes y quienes los cuidan en los primeros dos años de vida, y aún más importante, los primeros nueve meses de la misma. Según Bowlby (1986, cit. en: Garrido-Rojas, 2006), basado en las ideas biológicas de Darwin, explica que es natural encontrar dentro de todas las especies animales la vinculación afectiva entre un guardián y una cría como parte de un complejo mecanismo

que tiene como finalidad asegurar la supervivencia de la especie. Aunado a ésta explicación Lafuente (1989, cit. en: Calatayud, 2009) menciona que: “El apego es un vínculo afectivo duradero, de carácter singular, que forma un ser vivo con otro, generalmente de su misma especie, y que se desarrolla, prospera y consolida, por medio de la relación activa y recíproca de las partes implicadas. Dicha relación se pone de manifiesto a través de las interacciones en las que se acoplan e integran repertorios de conductas mutuamente dependientes, las cuales se dirigen de forma estable a la búsqueda y mantenimiento de proximidad” (p. 58).

Debido a que al apego, se le considera un vínculo afectivo que se establece con otros a quienes se les caracteriza como únicos ante la búsqueda de proximidad y contacto durante el ciclo vital, es necesario considerar describir qué es un vínculo afectivo, y para ello se mencionarán algunas descripciones.

López (1993, cit. en: Calatayud, 2009) menciona que “Los vínculos afectivos son sentimientos positivos acompañados de un sistema de interacción privilegiado que se manifiesta en conductas específicas y de representaciones mentales sobre el significado de la relación, dichos sentimientos son asociados de forma estable a determinadas personas” (p. 56). Cabe señalar que el vínculo afectivo no siempre es positivo, pues ya lo menciona Lafuente (2000, cit. en: Sanchis, 2008) “...los vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo hacen sentir al individuo los primeros sentimientos positivos (seguridad, afecto, confianza) y negativos (inseguridad, abandono, miedo) que presiden respectivamente las vinculaciones de buena y mala calidad” (p.14).

López (1995, cit. en: Calatayud, 2009) también menciona que los vínculos afectivos mediatizan y dan sentido a las relaciones promoviendo la supervivencia, al satisfacer tres necesidades básicas (emocional, social y sexual), las cuales son percibidas por el ser humano. Estas necesidades cumplen funciones adaptativas que van acompañadas de una necesidad subjetiva de la persona; esta afirmación es enriquecida por Inge Bretherton (1985, cit. en: Perinat, 2007) quien apunta “...el

vínculo aparte de su función adaptativa, es vivido por la persona como un lazo de naturaleza psicológica: es de índole afectiva, produce seguridad, da márgenes de libertad para tratar a las personas...” (p. 175), además menciona que la relación vinculante no sólo es un marco de experiencias, sino que, en sí misma es una experiencia que se va interiorizando hasta crear un patrón o modelo de actuación, lo cual apoya la manera en que la persona se dirige a los demás y hacia sí mismo.

Castelló (2005) por su parte, hace referencia a la vinculación afectiva, de la cual se mencionará en el siguiente capítulo con más detalle, por lo que en este momento sólo se puede describir como “...aquella que determina que formemos una especie muy cohesionada socialmente” (p. 129), puesto que no se puede concebir al ser humano como alguien separado de los demás, ya que siempre está interactuando con los otros, su entorno y viceversa.

Por último y para acercarse a lo descrito por Bowlby, es necesario señalar que los vínculos afectivos son considerados como un proceso primario, es decir, el hecho que las personas se vinculen corresponde a una motivación innata, no derivadas de otras que se consolida a través de la interacción entre cuidador-niño (Calesso, 2007).

Lo anterior lleva a describir los vínculos afectivos en primera instancia desde una aportación sencilla de diccionario, en la que se separan los términos, por un lado el *vínculo* como la unión, el lazo, relación, ligazón, con algo o alguien más y la *afectividad* la cual encierra la esfera de los sentimientos y emociones, los cuales interactúan con la esfera de conducta, con ello, y aunado a las descripciones anteriores, se puede definir al vínculo emocional como característica propia de los seres humanos, donde interactúan sentimientos, representaciones mentales y conductas que permiten la relación entre individuos, que tiene como base principal asegurar la supervivencia de la especie, así como mantener una seguridad física y emocional para el desarrollo de capacidades sociales adecuadas.

Cabe señalar que el vínculo del cual se está planteando en este momento es de naturaleza biológico-social, dentro del cual además del apego se encuentra el vínculo parento-filial y el vínculo de amistad, otro tipo de vínculo es el de naturaleza socio-sexual, dentro del cual se halla el amor romántico y enamoramiento, ésto hace notar que de la infinidad de relaciones que se entablan, son con pocas personas con las que se llega a construir *el vínculo afectivo*, y aun más el *vínculo de apego*, pero ¿qué características tiene este vínculo además de las ya mencionadas, que lo hace tan importante? Pues bien, para conocer sus particularidades, a continuación se describen las principales bases de la teoría que habla de ello y la manera en que se ha trasladado a las relaciones de pareja, donde parece ser que se distinguen con mayor precisión las conductas del sistema de apego.

Bowlby (1986, cit. en: Garrido-Rojas, 2006), dentro de su teoría concibe al apego como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con personas determinadas a través de la vida, ello quiere decir que el vínculo que se establece con el cuidador principal no es el único, pues durante la infancia se entablan muchos otros, ya que como seres humanos la unión con los otros es fundamental para sobrevivir y lo que hace posible ello es la conducta de apego que se mantiene activa a lo largo de todo el ciclo vital; entonces ¿toda relación con los otros, es sinónimo de un vínculo de apego?, no precisamente, debido a que la conducta de apego, si bien se puede manifestar en relación con otros individuos, se considera monotrópica, es decir, el vínculo que se establece con la figura de apego, no es el mismo que se entabla con alguien más, pues existe una jerarquización afectiva, con lo que la figura central o de apego implica una persona en particular que es insustituible.

Para que sea más claro y no se vacile, según Calatayud (2009) se debe reconocer al vínculo de apego por cinco aspectos principales: 1) por su perdurabilidad a lo largo del tiempo, 2) por su naturaleza esencialmente afectiva, dado que se trata de una necesidad íntima donde aparece un amplio espectro de

emociones y sentimientos, 3) por su singularidad, tomando en cuenta que se dirige a un grupo reducido de personas, 4) por su carácter no innato, el cual se basa en la calidad de la relación y 5) por la búsqueda de seguridad, la cual es el objetivo básico de la conducta de apego. Díaz-Loving y Rivera (2010), mencionan que la búsqueda inminente de seguridad puede ocurrir cuando "...el individuo percibe un peligro en su contra o la figura de apego se aleja de él..." (p.485) ocasionando que:

- a) El individuo busque proximidad con su figura de preferencia.
- b) Utilice a la figura de apego como un refugio seguro para resolver la ansiedad que le genera una situación de amenaza y como una base segura para explorar el mundo que lo rodea.
- c) Experimente ansiedad ante la separación real o inminente de su figura de apego.

Las características mencionadas están regidas por los tres componentes básicos de cualquier otro vínculo afectivo, Calatayud (2009) hace mención de ellos y los atribuye a lo que sucede dentro del sistema de apego:

- ❖ **Componente conductual:** Hace referencia a todas aquellas manifestaciones conductuales que la persona despliega para mantener y lograr proximidad, contacto y comunicación con las figuras de apego, a fin de afianzar la seguridad y protección del individuo. Cabe señalar que la manifestación de las conductas de apego, serán específicas según la situación que se perciba como amenazante, lo que significa que pueden existir momentos en los que haya ausencia de conducta de apego, hecho que no implica la ausencia del vínculo, ya que las conductas son intermitentes y dependerán de los múltiples factores inter e intrapersonales.
- ❖ **Componente afectivo:** Implica los sentimientos asociados a la figura de apego. Los sentimientos centrales hacen referencia a la seguridad por la

proximidad y la angustia originada por la separación, alrededor de éstos pueden aparecer otros, como el odio, temor, amor, etc.

- ❖ **Componente cognitivo:** Corresponde al modelo mental de la relación; una creación mental del individuo, basada en sus experiencias y expectativas de la relación con sus figuras de apego, que hace referencia a la organización de la memoria, de las experiencias y de los afectos, todos ellos englobados para dirigir las evaluaciones y las acciones. Según Bowlby (1973, cit. en: Diaz-Loving & Rivera, 2010) a partir de las primeras experiencias de interacción, el individuo construye modelos internos, los cuales reciben el nombre de el modelo de sí mismo y el modelo de los demás, el primero implica la evaluación que hace el individuo de qué tan merecedor es del cariño y cuidado de los demás, mientras que el segundo hace referencia a la creencia sobre la confiabilidad y disponibilidad de los otros a brindar apoyo y protección en momentos de necesidad.

Garrido-Rojas (2006), señala que los modelos internos "...permiten anticipar, interpretar y responder a la conducta de las figuras de apego, ya que integran experiencias presentes y pasadas en esquemas cognitivos y emocionales." (p.494), lo que permite conocer la calidad de interacción entre el niño y su cuidador, lo cual afectará a la persona durante toda su vida. Este último componente determina la calidad del vínculo y afecta a los otros dos componentes determinando el tipo y la intensidad de las conductas, así como los sentimientos que la relación genere.

Conociendo cuales son las principales características de los primeros vínculos de apego, así como las condiciones en las que la conducta se hace presente, se puede mencionar que con la Teoría de Apego, se reconoce a la vinculación afectiva como una necesidad básica que se mantiene durante todo el ciclo vital y donde la calidad del vínculo, es decir, el tipo de interrelación que se establece entre el niño y su cuidador, afecta a las próximas relaciones.

Cuando se habla del “tipo de interrelación” se hace referencia a la interacción de los componentes básicos de los vínculos afectivos que desembocan en ciertos estilos de apego, es decir, en específicas maneras de conseguir proximidad y cuidado con la figura de apego, ya que el modelo mental generado en las experiencias afectivas con las figuras de apego guía la interpretación de los sucesos de índole afectivo, ocasionando determinados sentimientos y conductas (Melero, 2008).

Los estilos que se mencionan a continuación se destacan de la infinidad de contribuciones que se hicieron a lo propuesto por Bowlby, quien tras su trabajo llamó la atención para tomar importancia a las primeras relaciones afectivas del ser humano y que posteriormente no sólo tomó relevancia dentro del campo infantil, sino también en el mundo de los adultos.

### **3.2 Estilos de apego**

Mary Ainsworth (1978, cit. en: Martínez, Castañeiras & Posada, 2011) estudiante de Bowlby, describió tres tipos de apego, en torno a la confianza, comunicación y el grado de distancia emocional que definen las relaciones primarias y las relaciones secundarias posteriormente, así como de la idea que el niño construye sobre la accesibilidad y disponibilidad de su figura de apego.

**a. Apego seguro:** El infante no protesta durante la separación de su cuidador, pues la recibe con solicitud y tranquilizándose, destacando sus niveles de confianza, cercanía y patrones adecuados de comunicación, pues utiliza a su madre como una base segura para explorar el entorno no familiar.

**b. Apego ansioso/ evitativo:** Se distingue por baja confianza, patrones inadecuados de comunicación, así como bajos deseos de cercanía y proximidad. El niño parece poco afectado cuando se produce la separación de la figura de apego y al regreso de ésta, el niño presenta una evitación activa de la interacción

con ella, dando la impresión de independencia. Aunado a la actitud de evitación del niño, las madres no muestran intentos por acercarse a sus hijos, al contrario muestran una desvalorización de la importancia de las relaciones afectivas, lo cual enseña a los niños a reprimir sus conductas de apego, ocasionando como mecanismo defensivo una autosuficiencia emocional, por lo que según Calatayud (2009) menciona que “Las conductas de evitación e indiferencia (...) son mecanismos de defensa utilizados ante la seguridad del niño” (p. 72).

**c. Ambivalente/ inseguro resistente:** Son niños que se muestran muy perturbados con gran ansiedad o agitación durante la separación de la figura de apego. Cuando buscan consuelo en la figura de apego lo hacen de forma ambivalente: apego excesivo o rechazo. Este estilo de apego se caracteriza por bajos niveles de confianza al establecer relaciones afectivas, se presenta un deseo de mantener proximidad con estas, aunque con un alto grado de temor e inseguridad. Las madres de estos niños cuando prestan atención a sus hijos, pueden reaccionar de manera positiva o indiferente, esto de acuerdo a su estado de ánimo, más que por los estados emocionales del niño.

Tras la categorización de Ainsworth, Main y Solomon (1986, cit. en: Garrido-Rojas, 2006) agregaron una cuarta categoría a los estilos de apego infantil, en la que los niños mostraban conductas desorientadas en presencia del cuidador, este estilo es conocido como:

**d. Desorientado/desorganizado:** Contrario a las categorizaciones anteriores, los niños no presentan una organización conductual coherente y según estas autoras su comportamiento refleja la vivencia de conflictos, miedo y confusión con respecto a su figura de apego. El índice de desorganización se caracteriza por la presencia de movimientos y expresiones interrumpidos, incompletos y no dirigidos, así como de la presencia simultánea de patrones de comportamiento contradictorios, índices directos de temor o recelo hacia su figura de apego (Main & Solomon, 1990, cit. en: Calatayud, 2009).

Las descripciones anteriores muestran los estilos de apego infantil, los cuales perfilan la manera en que el niño puede llegar a relacionarse, esto no quiere decir que el niño quien presente a primeros años un tipo de apego será el que manifieste en edades posteriores de manera definitiva, pues ya lo menciona Lamb (1985, cit. en: Feeney & Noller, 2000) "...la Teoría del Apego no se basa en la suposición de que los patrones de apego sean extremadamente estables, sino que propone una relación entre la interacción de cuidado y la calidad del apego, que implicaría que esta última sea sensible a las circunstancias que influyen en la extensión o el tipo de interacción" (p. 31).

Como ya se había mencionado con la Teoría propuesta por Bowlby, no sólo se ampliaron nuevas investigaciones en el campo de las relaciones infantiles, sino que también tuvo un impacto en las relaciones del mundo de los adultos, donde al igual que en el mundo infantil, se desarrollaron diferentes tipos de apego, de acuerdo a la relación que se establece con la pareja; la figura con la que se desarrollan vínculos de apego.

Uno de los primeros estudios que muestran los estilos de apego en los adultos, fue el realizado por Hazan y Shaver (1987), quienes relacionaron los estilos de apego con las emociones vividas dentro de relaciones amorosas, con los modelos de funcionamiento interno y la forma en que funcionan las relaciones. Los resultados obtenidos mostraron que las personas que se caracterizaban con un estilo de apego seguro se describían como fáciles de conocer y agradables, aseguraban que las demás personas eran comprensivas. Mencionaban que sus relaciones eran agradables y confiables, creían que el amor de una pareja, llega a tener bajas, pero en muchas ocasiones no se apaga. Las personas con un estilo evitante, mostraban independencia, creían que el amor ideal no existía, ya que era muy difícil encontrar a alguien del quien podían enamorarse, además de reportar miedo a las cercanía con los otros. Mientras que los de estilo ansioso-ambivalente sostenían más dudas sobre si mismos y señalaban a los otros como

menos dispuestos y capaces a comprometerse. Las características de los tres estilos mencionados se resumen en la Figura 3:

ESTILOS DE APEGO ADULTO SEGÚN HAZAN Y SHAVER (Feeney y Noller, 1996)			
	SEGURO	HUIDIZO	ANSIOSO/AMBIVALENTE
<i>Historia de apego</i>	Relaciones cálidas con ambos padres, y entre los padres	Madre fría y que rechaza al niño	Falta de confianza en los padres
<i>Modelo mental</i>	Autoestima alta, los otros tienen buenas intenciones, son fáciles de conocer, y consideran que el amor romántico existe realmente	El amor romántico raramente se da, y no dura	Baja autoestima, no se siente comprometido por los demás, inicia fácilmente relaciones amorosas, el amor verdadero es raro, los otros no se comprometen
<i>Experiencia amorosa</i>	Sentimientos de satisfacción, amistad y confianza	Miedo a la intimidad, dificultad para aceptar a la pareja	Obsesión y celos, deseo de mayor unión recíproca, fuerte pasión, sentimientos extremos

Figura 3. Estilos de apego adulto según Hazan y Shaver (1987)  
Fuente: Calatayud (2009).

Con esta primera investigación, no tardó mucho en que nuevos trabajos también explicaran el vínculo amoroso con relación a sistema de apego. Horowitz y Bartolomew (1991, 1994, cit. en: Frías & Díaz-Loving, 2010: 488) reformularon la clasificación de estilos de apego tradicional, proponiendo combinar los modelos de funcionamiento interno con su modalidad positiva y negativa para describir cuatro formas de apego en la edad adulta (Figura 4).

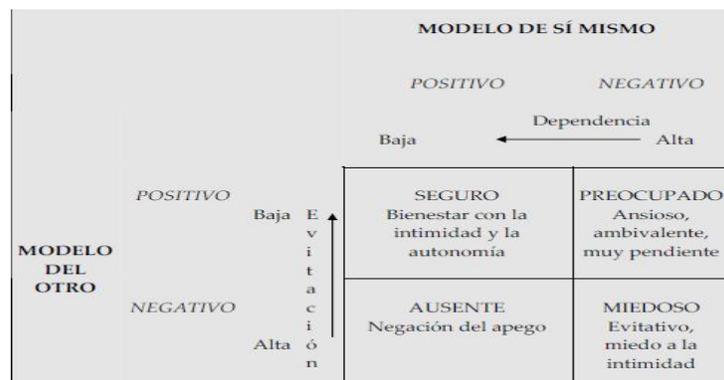


Figura. 4 Diagrama de los estilos de apego de Horowitz y Bartolomew  
Fuente: Calatayud, (2009)

Chávez y colaboradores (2011), describen lo propuesto por Horowitz y Bartolomew de la siguiente manera:

- ❖ **Apego seguro:** Existe un sentido de valoración personal combinando con la expectativa de que los otros son confiables y responsivos. Las personas tienen más capacidad de autonomía. Tienen una visión más realista de las relaciones de pareja, por lo que creen que es posible amar y ser amado
- ❖ **Apego ansioso o ambivalente:** Es característica de personas con poca valoración personal, aunado a una evaluación positiva por las demás personas. Piensan que el amor es lo más importante de la vida, por lo que sienten una preocupación si no logran una relación estable.
- ❖ **Apego evitativo o temeroso:** Las personas tienen poca valoración personal, así como un rechazo hacia los demás, aparentemente se sienten bien al estar solas. Debido a que consideran que las personas no son confiables, mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional., ya que se preocupan por sufrir si llegan a entregar demasiado en sus relaciones.
- ❖ **Apego ausente o resistente:** Corresponde a una valoración personal muy alta, con un sentimiento autosuficiencia e independencia, por lo que están cómodos en una relación en la que no intiman, pues estas personas se protegen de rechazo.

Los estilos de apego que son las pautas habituales de emociones y conductas de las experiencias con la figura de apego, como los modelos de funcionamiento interno que corresponden a la herencia cognitiva de tales experiencias (Frías & Díaz-Loving, 2010) son los aspectos que destacan en las relaciones interpersonales, haciéndose más evidentes en el contexto de una relación de pareja.

Otra categorización es la que ofrece Mayseless (1996, cit. en: Calatayud, 2009), quien al hacer uso de tres dimensiones: el grado de activación de las necesidades de apego, el sentido de autosuficiencia y de ser apreciado y la orientación hacia los objetos o las personas, con ello establece cuatro tipos de apego en la etapa adulta. Estas categorías se muestran en la Figura 5:

ESTILOS DE APEGO ADULTO SEGÚN MAYSELESS			
TIPOLOGÍA	DIMENSIONES		
	Nivel de activación de las necesidades de apego	Sentido de autoeficacia y de ser apreciado (autovaloración positiva)	Orientación hacia los objetos o hacia las personas
<i>Inseguro Ambivalente</i>	ALTO	BAJO	PERSONAS
<i>Inseguro Huidizo</i>	BAJO	MODERADO/ALTO	OBJETOS
<i>Inseguro Desorganizado/Controlador (Cuidador compulsivo)</i>	BAJO	MODERADO/ALTO	PERSONAS
<i>Seguro</i>	INTERMEDIO	ALTO	PERSONAS

Figura 5. Estilos de apego de Mayseless  
Fuente: Calatayud (2009).

- 1. Inseguro ambivalente:** Se caracteriza por el alto nivel de activación del apego, una baja autovalía y una orientación hacia las personas, esto tras la ansiedad provocada por el sentimiento de ineficacia al no ser lo suficientemente querido y de falta de control sobre el ambiente. Estas insatisfacciones tanto reales como derivadas de su modelo mental llevan a la persona a culpabilizarse por los actos de los demás, creyendo que son incapaces de hacerse querer de modo estable; aunado a ello buscan constantemente la confirmación de que son queridos, al mismo tiempo que tienen un temor por el rechazo y el abandono.
- 2. Inseguro huidizo:** Los niños ignoran sus necesidades afectivas, mostrándose autosuficientes, lo cual deriva en una baja activación de apego y en un alto sentido de autoeficacia, que no es más que un mecanismo defensivo ante el posible rechazo que pudieran experimentar. Debido al a que el vínculo establecido entre el cuidador y el niño no estuvo

basado en satisfacer las necesidades afectivas, el niño centra su interés en los objetos, los cuales le acercarán a tener contacto con su figura de apego.

3. **Inseguro desorganizado/controlador:** Se encuentra caracterizado por las conductas invertidas de apego, es decir, en lugar de recibir cuidados de su figura de apego, el niño atiende las necesidades de su cuidador, con el fin de conseguir proximidad y contacto, por lo que existe un nivel bajo de necesidades de apego y un alto nivel de autosuficiencia. Su orientación va dirigida hacia las personas, con el fin de mantener cuidado de ellas de manera compulsiva que se llega a establecer un control por los otros.
4. **Seguro:** Las consecuencias de una adecuada relación entre la figura de apego y el niño, se muestra con este estilo de apego, donde el sentido de autovalía es moderado incluso alto y su orientación es dirigida hacia las personas con un nivel moderado de apego.

Con lo propuesto por los distintos autores, se puede mencionar que las tres propiedades fundamentales de los vínculos se compaginan al grado de establecer, desarrollar, mantener o cambiar la manera en que los miembros de una relación interactúan, mostrando con ello el impacto e importancia que tienen los primeros vínculos, pues si bien no son éstas el destino de las próximas, sí son un apoyo, pues cada individuo basado en sus experiencias afronta los acontecimientos de un futuro (Izquierdo, 2013), ya que la manera de relacionarse con las primeras figuras ofrece las herramientas necesarias y adecuadas para establecer vínculos saludables o no tan saludables.

Cabe mencionar que el apego infantil difiere del apego adulto por los siguientes aspectos: 1) el cambio en la figura de apego; pues en la infancia las conductas de apego son en dirección hacia el cuidador principal y en la etapa adulta hacia la pareja, con lo que se esperaría que existiera un relación recíproca, pues los miembros tienen el rol de proveedor y dispensador de cuidados tanto físicos, como emocionales y los comportamientos de cada uno son semejantes, 2) el apego no es el único vínculo, pues se establecen otros, como el de la amistad, sexual y los

asociados al sistema de cuidados, esto apegándose a otra persona adulta, con lo que los padres dejan de ser las figuras principales de apego, 3) las formas de buscar y mantener proximidad, así como las protestas por la separación no son las mismas, ya que dependen de las “normas sociales” de la vida adulta. (Calatayud, 2009). En suma, Martínez y Álvarez (2013), mencionan que la manera en que se proporciona seguridad, también cambia pues “...en la infancia se da a través de la protección, mientras que en la adultez se proporciona potencializando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad” (p.12).

Las aportaciones de los distintos autores mencionados arriba, hicieron notar que la teoría del apego podía extenderse al marco de las relaciones amorosas y aun más a los aspectos que se vinculan con ella, autores como Gómez, Ortiz y Gómez (2011) hacen notar esto, al mencionar que los vínculos de pareja implican la interacción entre los sistemas de apego, sexual y el de cuidados; estos sistemas incluyen componentes cognitivos y emocionales, así como representaciones mentales de uno mismo y de los demás.

Por otro lado, Ansbro (2008, cit. en: Loinaz, Echeburúa & Ullate, 2012), menciona que en el tema de la violencia, el apego parece brindar información relevante sobre los estilos relacionales de los agresores y el modo en que las interacciones violentas se producen, además de ofrecer un método de análisis sobre los procesos psicológicos que median en la agresión; dentro de esta misma temática se halla la dependencia emocional, la cual según Bornstein (1993, cit. en: Alonso-Arbiol, Shaver & Yáñez, 2002) está en función de los modelos internos (de sí mismo y de los otros) establecidos en la relación cuidador-niño; idea original de la Teoría del Apego.

Con lo anterior, se puede dar cuenta que la idea de Bowlby rebasó el planteamiento original de centrarse en comprender las relaciones entre los niños y sus cuidadores, originando que la propuesta del apego fuera pieza fundamental en

las etapas posteriores de la infancia, ya que hablar del apego, en palabras de Melero (2008) "...no significa infantilizar la vida adulta, sino reconocer una característica vital del ser humano..." (p.35).

En síntesis, se puede mencionar que todos los seres humanos mantienen estilos de apego desarrollados en la infancia, los cuales pueden ser modificados a través de las experiencias, mostrando con ello que el apego puede manifestarse de distintas formas, si bien de una manera sana o destructiva, todo ello dependiendo de las características personales, momentos vitales, historias previas, necesidades y condiciones de vida. Estas características se tomarán en cuenta en el siguiente capítulo donde se desarrollará la conceptualización de la dependencia; característica de aquellas personas que se encuentran en situaciones de violencia (principalmente); mujeres que a pesar de ello afirman no "poder" dejar a su pareja y donde se encuentran frases como "me ama" "es su manera de quererme", o en hombres "es mi mujer y debe hacer lo que diga" ideas que todas estas relaciones llegan a entenderse también como un apego "no sano", donde los vínculos que se establecen llegan a convertirse en mutilaciones emocionales.

## 4. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA

Todos los seres humanos tienen relaciones próximas y vínculos afectivos que consideran significativos, haciéndose visible aun más en relaciones de pareja, pues los sentimientos de afecto son intensos, la idealización y la necesidad afectiva hacia el ser amado suelen ser una característica particular de la fase de enamoramiento, lo cual corresponde a una necesidad de afecto natural, pues con el paso del tiempo esos sentimientos disminuyen al grado que permiten que la relación se establezca, conformando una relación madura (Aiquipa, 2012), sin embargo cuando esa necesidad afectiva es tan intensa que se considera al otro indispensable para “vivir”, para realizar cualquier actividad e incluso se recurre a cualquier acto, como manipular, controlar, con el fin de mantener cerca a la pareja, son indicios de una dependencia emocional, donde se cree que si se aleja el otro, uno morirá.

En muchas ocasiones, el estar enamorado y la entrega al otro se confunde por una minimización ante la pareja, donde el “rómpeme, mátame, pero no me ignores” son alguna de las palabras, frases, que se encuentran en canciones, poemas, novelas, películas que envuelve a ese amor socialmente construido; un amor romántico que en realidad corresponden a la entrega voluntaria de uno de los miembros en la relación, donde el bienestar y el crecimiento, es reemplazado por un sufrimiento y mutilación personal.

Para comprender mejor a qué se refiere la dependencia, para este caso de índole emocional, a continuación se presentan algunas definiciones, las cuales envuelven características de la dependencia que en mucho de los casos han sido abordadas en libros de autoayuda o en la literatura científica, no como hoy se conoce, sino con términos que le son afines. Además de describir las características de los dependientes y el proceso de dependencia.

#### 4.1 Conceptualización de la dependencia emocional

La dependencia emocional es un constructo que ha sido evaluado de distintas maneras, al grado que se le ha comparado como un constructo similar al de la personalidad, debido a que las características de la dependencia constituyen el núcleo del individuo y porque dentro de unos límites adecuados es evidencia de salud mental, mientras que su activación excesiva puede ser considerada como un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de psicopatologías (Lemos, Jaller, González & De la Ossa, 2010), esta idea es compartida por Castelló (2006), al mencionar que la dependencia es meramente cuantitativa, aclarando que “es la distancia entre querer y necesitar” (p. 18), dicha necesidad corresponde a un deseo irresistible por el otro de carácter meramente afectivo.

La perspectiva cuantitativa muestra la intensidad de la necesidad por el otro, ello indica si se comienza a depender de alguien, pero ¿qué caracteriza a esa dependencia? Para dar respuesta a la pregunta, en primer lugar es necesario esclarecer a qué hace referencia la dependencia emocional y en consecuencia poder otorgar una visión clara de la manera en qué las personas dependientes interactúan con la pareja.

Partiendo de una definición sencilla, se puede decir que la dependencia es entendida como una forma de relacionarse en la que la persona se dirige continuamente a los demás para ser ayudado, guiado y sostenido, además de tener una escasa confianza en sí mismo, pues basa su autoestima en la aprobación y en la seguridad que le den los demás (Galimberti, 2009). Bradshaw (2002, cit. en. Montalvo, Nápoles Espinosa & González, 2011) comparte esta idea al mencionar que la dependencia es definida como un síntoma negativo donde la falta de identidad propia es característica principal, dado que el valor del dependiente como persona lo atribuye a la opinión de los demás.

Por otro lado, Barnetche, Maqueo y Martínez (1999, cit. en: Montalvo, Nápoles Espinosa & González, 2011), indican que la dependencia corresponde a un síntoma que se manifiesta como la incapacidad para lograr participar de forma adecuada en una relación, pues la persona se sujeta a otra de manera psicológica, física, espiritual y emocionalmente.

Estas descripciones abordan la dependencia en la pareja desde el término en general, definiéndola como la entrega de voluntad hacia alguien, con la que se pierde identidad. Sin dejar de lado la definición de origen, enseguida se describe a la dependencia de tipo emocional a partir de las distintas maneras en las que ha sido abordada.

La dependencia emocional como sinónimo de adicción, es abordada por Sirvent (2004, cit. en: Moral & Sirvent, 2009) como la característica de aquellas personas que tienen comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en la actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Mayor (2000), por su parte la asemeja a los comportamientos de aquellas personas que son adictas a alguna sustancia, mencionando que la tolerancia: necesidad cada vez mayor a la pareja, síndrome de abstinencia: malestar físico o psicológico que deteriora la calidad de vida ante el temor o pérdida eminente y pérdida de control ante las demandas absolutistas del dependiente son elementos importantes en las adicciones amorosas. Brenlla, Brizzio y Palermo (2009, cit. en: Massa, Pat, Keb, Canto, & Chan, 2011) mencionan que la dependencia inicia cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a necesitar a la persona amada, como el adicto a la sustancia, en ambos casos se intenta compensar una determinada necesidad psicológica, siendo ésta la responsable del ansia hacia la sustancia o hacia la pareja.

Continuando en el mismo orden de ideas, la dependencia es descrita como un amor adictivo, el cual, según Sánchez-Aragón (2000, cit. en: Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2008) "...destruye el autoestima de la persona (...) que anhela a

su pareja de manera obsesiva” (p.17); aunado a ésto, en la teoría de Mellody y Wells (1997, cit. en: op.cit) se definen tres características principales que resumen los síntomas de un adicto al amor: 1) asigna una cantidad desproporcionada de atención y de tiempo al otro (a su objeto de adicción) y tiene a menudo una calidad obsesiva sobre ella; 2) tiene expectativas poco realistas en las relaciones al respecto de la otra persona, y 3) muestra negligencia en el cuidado de los otros y sólo se valora en comparación a esos otros. Dentro de esta misma teoría se expone que “para que exista un amor adictivo debe haber dos personas que juegan el papel de adicto al amor y adicto a la evitación; el que menos se compromete con la relación y es capaz de salir fácilmente de ella” (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2008: 17).

Con lo mencionado en los párrafos anteriores, se puede señalar que la dependencia como “una adicción” además de corresponder a las adicciones conocidas como comportamentales, entre las que destacan: la adicción al internet, video juegos, al sexo, compras; también sustenta la necesidad, si bien no por la sustancia, pero sí por la persona amada. Ahora bien, a pesar que los síntomas que manifiestan los adictos y los dependientes por su sustancia u objeto de amor parecen coincidir, se considera que dependencia emocional es un constructo más complejo, dado que se la ha considerado similar a la personalidad.

Por otro lado, la dependencia emocional también ha sido abordada en términos del Apego, en la que se relacionan los modelos de funcionamiento interno de la Teoría de apego y las características propias de la dependencia emocional, esta idea fue propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991, cit. en: Frías & Díaz-Loving, 2010), ellos mencionan que la dependencia puede ir desde baja hasta alta, en la primera existe una valoración personal positiva que no requiere validación externa, correspondiendo a un apego seguro, mientras que en la segunda el sentido de valor personal puede ser mantenido mediante la aceptación de los demás, sostenido por un apego preocupado, se hace notar que la *dependencia* está basada en términos del *modelo de sí mismo*, lo correspondiente al *modelo de los*

otros, los autores lo atribuyen al término de *evitación a la intimidad*, lo cual refleja el grado en que las personas evitan el contacto con los otros, comportamiento que caracteriza a los dependientes dominantes, el cual se abordará más adelante.

Una segunda aportación a esta idea es la que presentan Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2008), quienes relacionan la Teoría de Mellody y Wells y los estilos de apego, obteniendo lo siguiente:

Tabla 2. Tipo de apego según el tipo de adicto

	Tipo de adicto (Mellody & Wells, 1997)	Tipo de apego (Bartholomew, 1990)
Hombres	Adicto a la Evitación	<b>Rechazante:</b> Está incomodo cuando intima con otras personas; le resulta difícil confiar plenamente en los demás, no se presta a depender de las demás por completo. Se pone nervioso cuando intima demasiado con alguien, y sus parejas amorosas suelen querer que la relación sea más íntima de lo que él quiere.
Mujeres	Adicto al Amor	<b>Preocupado:</b> Le gusta tener relaciones con intimidad absoluta, pero a menudo se encuentra con que los demás no quieren intimar tanto como le gustaría. Se siente incómoda si no tiene relaciones cercanas. Le preocupa que los demás no lo valoren tanto como él los valoro.

Fuente: Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2008).

Como se muestra en la tabla anterior, para ambos tipos de “adictos”, corresponde un tipo de apego, los cuales parecen caracterizar a los dependientes emocionales en una relación; cabe señalar que las características de un adicto al amor se le atribuyen a la mujer y las de un adicto a la evitación al hombre, lo cual socialmente es correspondido de manera positiva, pues a la mujer se le es “bien visto” que dependa de su pareja, mientras que al hombre no tanto, sin embargo, en ocasiones existen cambios en los roles.

La Teoría del Apego corresponde a la base de los lineamientos para explicar los posibles comportamientos de los dependientes emocionales, debido a que “apegarse” a alguien no significa que exista una dependencia por la otra persona, pues se conoce que todo ser humano establece vínculos de apego en algún momento, así como una dependencia sana, sin embargo la manera en que se llegue a establecer y según el grado de dependencia, será sinónimo de un apego no sano, por lo que no sólo basta conocer las conductas de proximidad, sino también la calidad del vínculo (Castelló, 2005), esto quiere decir, que es tan importante la cantidad como la calidad del vínculo.

Otro término con el que se le relaciona a la dependencia emocional e incluso se le ha confundido, al grado de usarlo de manera simultánea en la literatura, es la codependencia, la cual durante los años sesenta describía las conductas disfuncionales de los familiares que convivían con un alcohólico, por lo que la codependencia correspondía a una dependencia a las relaciones, pues así como el alcohólico depende del alcohol, el codependiente depende de su relación con el alcohólico. Actualmente, la palabra codependiente hace referencia a cualquier persona que depende de otra al grado de estar controlada o manipulada por las acciones destructivas de esta persona (Junt, 2005), la cual presenta alguna problemática (no necesariamente de alcohol), con la que el codependiente “activa” su papel de protector, por lo que siente que es su responsabilidad, y con lo que justifica el estar junto a la otra persona; descripción que hace relucir el prefijo *co-* de *codependencia*, el cual significa: *con, unión, junto a, estar al lado*, por lo que

el codependiente está junto al otro para ayudarlo, lamentablemente ayuda a prolongar el padecimiento del dependiente, puesto que, según López (2013) una persona codependiente emocional es quien consciente o inconscientemente refuerza con sus acciones de control, el comportamiento dependiente de otra persona, por lo que se establece la regla de codependencia; “donde se encuentran personas dependientes, a su alrededor existen codependientes” (Drumm, 2002, cit. en: op.cit.). Castelló (2005), menciona que se pueden dar relaciones entre personas dependientes, uno de ellos debe en algún momento tomar el papel de proveedor de la necesidad del otro (codependiente), lo que significa que se puede llegar a ser codependiente y dependiente al mismo tiempo, ésto dependerá de la manifestación, predominancia y frecuencia e intensidad de los dos roles.

A pesar que las características de los codependientes y dependientes son semejantes, existe una línea que las diferencia, la cual está basada en la anulación y en la pronunciada atención de necesidades respectivamente, ésto se muestra en la Figura 6:



Figura.6 Función de las necesidades personales para los codependientes y dependientes emocionales

En la Figura 6 se muestra la manera que las necesidades que diferencian a los dependientes de los codependientes; mientras que los codependientes anulan sus necesidades por la continua entrega y preocupación por el otro como un *fin*, los dependientes se centran en sus gigantescas necesidades y cuidan al otro como un *medio* para mantener la relación simbiótica,

Estas definiciones a pesar que abordan a la dependencia como una adicción, un apego excesivo e incluso como sinónimo de codependencia, entre sus líneas encierran la característica principal “la necesidad” que Castelló (2005) la menciona al definir a la dependencia como “un patrón persistente de necesidades afectivas insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas” (p. 43).

Con lo anterior, se puede mencionar que la dependencia se basa en necesitar al otro para satisfacer carencias de índole afectiva, que lleva a la persona dependiente hacer lo que sea para “llenar el vacío”. Las personas dependientes no sólo basan sus acciones en ideas de entregarse al otro, como se conoce en la dependencia y el único lado que comúnmente se estudia, sino que también existen ideas de control hacia la otra persona, pues como lo menciona Renata & Sánchez (2005, cit. en: Massa, Pat, Keb, Canto, & Chan, 2011) “...la dependencia es justificada por el amor idealizado, donde se cree que amar es poseer al otro u ofrecer todo” (p. 181), estas acciones se describen como las características de la dependencia convencional o dominante, de las cuales se hablarán más adelante.

La dependencia emocional ha permitido esclarecer la dinámica de las relaciones de pareja donde las expectativas que tienen los miembros de la relación, la concepción que tienen del amor, de ellos mismos y de los otros se hacen evidentes en la necesidad extrema hacia su pareja. Las investigaciones que han abordado esta temática, lo han hecho desde construir un instrumento con el cual se pueda evaluar los comportamientos de la dependencia emocional, donde a mayor puntaje de características comportamentales mayor índice de dependencia,

hasta estudios de orden cualitativo, donde se conoce la dependencia emocional de los participantes a través de sus experiencias, pues bien para conocer estos trabajos, a continuación se muestran alguno de ellos.

Montalvo, Nápoles, Espinosa y González (2011), evaluaron los efectos cualitativos de la aplicación de una técnica de la Programación Neurolingüística (PNL), la cual corresponde a una nueva manera de interpretación cognitiva y para el caso de dependencia, permite que las personas vean de forma diferente lo que están o estaban viviendo en su relación de pareja. El estudio tuvo una duración de seis meses (seis sesiones), donde se evaluaba, intervenía y reevaluaba con dicha técnica los niveles de dependencia mediante la entrevista semiestructurada a 16 personas que presentaban algún problema de dependencia emocional con su pareja o ex-pareja, con el fin de generar independencia ante dichas relaciones. Estos autores mencionan que tras lo realizado, la técnica de la PNL ofreció efectos positivos a la disminución de la dependencia emocional que lo participantes creían sentir, obteniendo con ello, no sólo que las personas mejoraran su calidad de vida emocional, sino que además lograron establecer más y mejores interacciones con la gente que los rodeaba. Este estudio a través de la PNL muestra que las cogniciones disfuncionales tienen fuerte impacto en las relaciones de dependencia, este hecho, presenta interés en otros trabajos, donde el “perfil cognitivo” específico de personas con dependencia emocional se caracteriza en función de las concepciones que la persona tiene de sí mismos y de los demás, las estrategias interpersonales y los estímulos que le son particularmente amenazantes, esto es visto con Lemos y Londoño (2006), quienes tomaron en cuenta la Teoría Cognitiva de Beck para construir y validar un cuestionario que respondiera directamente al constructo de dependencia emocional, dicho cuestionario estuvo conformado por 66 ítems en una escala tipo Likert con seis opciones de respuesta.

Otro estudio que toma en cuenta como eje fundamental el “perfil cognitivo” es el realizado por Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa (2010), quienes con el

objetivo de identificar el perfil cognitivo de estudiantes universitarios con dependencia emocional, aplicaron a 569 estudiantes tres cuestionarios que evaluaban dependencia emocional, esquemas desadaptativos y creencias centrales de los trastornos de personalidad, así como el inventario de pensamientos automáticos y el cuestionario de estrategias de afrontamiento, para brindar elementos que ayudaran a entender la vulnerabilidad de los participantes. Los resultados obtenidos mostraron que las personas con dependencia emocional presentaban un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de desconfianza, creencias centrales de dependencia, una distorsión cognitiva de falacia de cambio y autonomía. Trabajos como éste, centran su interés en establecer las distorsiones cognitivas que mejor discriminen las personas que presentan dependencia emocional (Londoño y Zapata, 2007), o bien identificar los esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes con dependencia emocional hacia su pareja (Jaller & Lemos, 2009).

Bien, pues así como se hace notar la importancia de los esquemas desadaptativos como una de las características de la dependencia emocional, también se han relacionado con otros temas que son igual de importantes, como el autoestima, la agresión, el amor, el apego; ejemplo de alguno de estos estudios se muestra en lo realizado por Pat, Keb, Canto y Chan (2011), con el objetivo de conocer diferencias entre los conceptos de amor y dependencia emocional que tienen los adolescentes, utilizaron una prueba de redes semánticas naturales, la cual contenía los términos mencionados como palabras estímulos, los 215 participantes entre hombres y mujeres con edad entre 13-18 años de edad, tenían que definirlos con máximo cinco palabras y posteriormente jerarquizarlas, de manera que en primer lugar quedara la palabra que definía mejor al constructo. Los resultados mostraron que la cantidad de palabras fue mayor para definir el constructo de dependencia que el de amor; los participantes tienen un vocabulario más extenso en un constructo más que en el otro, los hombres para el amor y las mujeres para la dependencia emocional; general, los adolescentes de mayor edad (16-18) tuvieron un vocabulario más extenso en el amor que los adolescentes de

13-15. Lo que se muestra en este estudio corresponde a la línea tan delgada que existe entre lo que se entiende por “amor” y por “dependencia emocional”, ambos presentes en las distintas relaciones de pareja.

También, la dependencia emocional ha sido considerada como una característica de violencia en la pareja, donde no sólo existe violencia física, económica, sino emocional, que si bien muy pocos hablan de la primera, en menor medida se da a conocer la violencia emocional, ya que a pesar de que se vive en una sociedad “civilizada”, la violencia continúa trasladándose en términos que parecen “adecuados” en las relaciones románticas, ya que “...se ha aprendido el paradigma patriarcal como el marco sociológico que permite la diferencia de poder entre géneros dando al varón la dominación y a la mujer la dependencia...” (Hué, 1994, cit. en: Blázquez, Moreno, García-Baamonde, 2009:3), ya que en general los rasgos de carácter que le son atribuidos al varón son de independencia, asertividad, imposición en los conflictos y autoridad, mientras que a las mujeres les es propia la dependencia, pasividad, sensibilidad, la cordialidad y dialogo en los conflictos, lo que ocasiona una victimización aprendida, donde la historia de vida, juega un papel importante, esto es visto en los distintos trabajos de Licenciatura que se han realizado en México, donde la temática ha sido de interés, si bien para construir, impartir y evaluar el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual a través de un taller vivencial, o bien para prevenir y sensibilizar a las personas acerca de la dependencia emocional que arriesga la calidad de la relación, e incluso conocer las experiencias de personas que han vivido relaciones de pareja con dependencia emocional, estas y otras investigaciones consideran que la dependencia tiene causas esenciales que intervienen en el desarrollo de la necesidad afectiva, donde las personas demandan amor, por lo que se aferran a una pareja cuando lo ven conseguido, característica individual que es necesaria conocer en qué momento pareció originarse y que mejor que contemplar al ámbito familiar, donde se ofrecen las primeras herramientas con las que el individuo cuenta para poder entablar y mantener las diversas relaciones, ya que dichas herramientas les ayuda a construir la imagen de sí mismos y de los otros. Según

Satir (1991, cit. en: Bernardo, 2009) existen cuatro factores claves de la vida familiar:

- ❖ La autoestima: Sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo
- ❖ Comunicación: El método que se utiliza para expresar a otros las ideas propias.
- ❖ Reglas: Asignadas como normas del cómo deben sentir y actuar los miembros de la familia.
- ❖ Enlace social: Corresponde al modo de interacción con otros miembros fuera del seno familiar.

El conjunto de estos cuatro factores, apoyan al individuo a la interacción familiar y posteriormente hacia con otras personas, con las que al establecerse lazos afectivos interactúan también las propias construcciones, por lo que la historia personal de cada uno de los miembros de la pareja constituye la manera en que se vincula con otras personas.

La vinculación o unión de carácter emocional es "...una especie de lazo de doble dirección que une a una persona con las demás, hasta el punto de que a medida que la vinculación sea más grande, esta unión también la será." (Castelló, 2005:129), la cual tiene dos componentes, el de querer al otro y el de ser querido por él, sin embargo los dependientes emocionales presentan una vinculación afectiva extrema donde los componentes mencionados carecen de similar importancia, dando un peso superior al segundo componente que al primero, con lo que se espera compensar las necesidades afectivas.

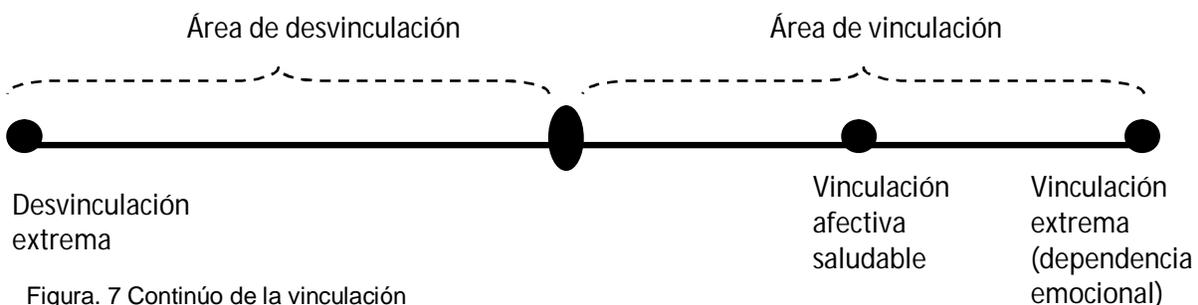


Figura. 7 Continúo de la vinculación  
Fuente: Castelló (2005)

En la Figura 7 se representa el continuo de desvinculación-vinculación, así como la presencia de grados y estados intermedios, lo cual muestra los dos extremos pueden variar, logrando que exista una desvinculación y vinculación sana con los demás, esto dependerá en gran medida de la existencia de carencias afectivas tempranas e incluso de las circunstancias vividas día con día.

Hasta este momento se puede resumir que la dependencia emocional puede ser definida a través de un carácter cuantitativo como cualitativo, ya que ambos proporcionan características particulares de la persona dependiente, como la intensidad de sus necesidades afectivas, así como la manera en que interactúa con otros, con dicha necesidad. La existencia de dependencia puede ser leve, intermedia y grave, todas ellas con el mismo grado de importancia, pues, el hecho que no exista una dependencia grave, no significa que las otras dos sean irrelevantes, aunado a ello, cabe señalar que la dependencia emocional que se ha estado describiendo corresponde a una dependencia como rasgo, la cual se presenta en una situación actual como a lo largo de la vida de la persona, sin embargo no se debe dejar de lado a la dependencia como estado, caracterizada por aparecer en una situación actual, esto lleva a situarnos en los tipos de dependencia, los cuales se describen a continuación.

## **4.2 Tipos de dependencia emocional**

Catelló (2006) menciona dos tipos de dependencia, la instrumental; la cual se caracteriza por una escasa capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia en la vida cotidiana, y la emocional, de la cual se ha estado hablando y de la que se derivan tres.

### ❖ Dependencia convencional

Corresponde a la dependencia que comúnmente se conoce y la que muchos estudian, donde existe un deseo de exclusividad en la relación al poner toda su

atención en la pareja y lo que hará a su lado, lo que lleva a alejarse de otras personas. Los comportamientos generales de las personas con dependencia emocional convencional se basan en la sumisión y subordinación con el fin de mantener la relación con su objeto del que se depende, el cual es fácilmente idealizable, principalmente para las personas dependientes, ya que éstas realzan características de su objeto que no hallan en otras personas.

Los objetos de los dependientes también llegan a ser narcisistas, quienes solo desean una admiración por el entorno, por lo que su interacción con los demás se basa en la simpatía, el encanto superficial y el comportamiento seductor, además consideran a la relación de pareja como algo opresivo, que inhibe su talento y sobre todo sus pretensiones de expansión y universalidad.

#### ❖ Dependencia con oscilación vinculatoria

Se caracteriza por presentarse en determinados períodos de la vida de la persona, en un contexto de relación de pareja, donde se expresan las características de una dependencia convencional, posterior a la ruptura amorosa los individuos se recuperan y tienen actitudes hostiles, principalmente a las personas con las que se puede involucrar amorosamente; increíblemente su autoestima se eleva al grado de ser arrogantes. Llegan a entablar relaciones pero sin vincularse afectivamente, manifiestan preferencia por no tener pareja e incluso llegan a negar el amor que en el pasado habían demostrado. Los dependientes con oscilación vinculatoria, pasado el tiempo, tienen relaciones de pareja en las que se repiten las pautas anteriores o en ocasiones, las características posteriores a su recuperación se instalan definitivamente.

#### ❖ Dependencia dominante

La característica principal de interacción con la pareja es de control, menosprecio y explotación, a diferencia de la dependencia convencional, pues el dependiente

satisface sus necesidades afectivas dominando a la otra persona. El individuo dominante necesita de su pareja tanto como la menosprecia, esta característica ambivalente propicia que exista agresiones en la relación. Cuando existe una ruptura de la relación amorosa, la persona dependiente reacciona de manera brutal, estas reacciones pueden ser con dolor por el alejamiento con su objeto de dependencia a quien le pide perdón solicitando reanudar la relación inmediatamente o bien con violencia; amenazando y hostigando a la pareja, para que ésta no la deje.

Las personas con las que se vinculan los dependientes dominantes, suelen ser dependientes convencionales o pasivos, los cuales al idealizar a su pareja, le dan a el control de la relación. Se debe distinguir entre los dependientes dominantes y los objetos de las personas con dependencia pasiva, ya que como se mencionó éstas eligen a personas explotadoras, narcisistas, fácilmente idealizables, por lo que estas personas tras una ruptura no tienen los conflictos de ambivalencia (dependencia-hostilidad) que presenta un dependiente dominante, ya que no sufren por el rompimiento, sino al contrario en muchas ocasiones suelen provocarlos (Catelló, 2006).

Pareciera que la dependencia discrimina según el género, ya que llega a ser más aceptable entre las mujeres que entre los hombres, debido a que la cultura occidental ha considerado que la dependencia emocional es una forma de debilidad respecto a la capacidad de autonomía e independencia masculina (Gómez, Ortiz & Gómez, 2012), sin embargo con las descripciones mencionadas se puede decir que la dependencia existe entre hombres y mujeres, ya que si bien unos juegan como los dominantes o convencionales, ambos se encuentran en el mismo campo de dependencia con un ambiente posesivo, abusivo e inaccesible, donde los celos, miedos y dolor se hacen presentes (May, 2000, cit. en: Massa & colaboradores 2011).

### 4.3 Características de los dependientes emocionales

Lemos y colaboradores (2010), mencionan que “la dependencia emocional involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo” (p. 396). A continuación se describen las principales características de los dependientes pasivos y activos en las relaciones de pareja, sin antes mencionar a que hacen referencia los distintos aspectos mencionados.

- ❖ Aspecto cognitivo: Corresponde a la manera en que la persona percibe su realidad, dadas sus creencias, estrategias de afrontamiento que guían el procesamiento de información y la formación de representaciones mentales de sí mismo y de los otros.
- ❖ Aspecto emocional: Se caracteriza por las competencias de la persona para identificar estados emocionales y afectivos en sí mismo y en los demás, así como la capacidad para relacionarlos con el contexto. También permite relacionar las congruencias entre la situación y los parámetros topográficos (intensidad, duración, frecuencia) de estos estados, los repertorios de autorregulación y de expresión emocional (Muñoz & Novoa-Gómez, 2010, cit. en Izquierdo & Gómez-Acosta, 2013).
- ❖ Aspecto comportamental: Hace referencia a todos los comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente a las relaciones interpersonales o de pareja.
- ❖ Aspecto motivacional: Determinado por el apoyo y la aprobación que el individuo dependiente necesita. Para Blanco y Antequerra (2004, cit. en: Montero, 2009), este último aspecto es el más importante, pues “...a través de la motivación el individuo subyace, elegirá entre la pasividad y la sumisión o la asertividad y la participación activa.” (p. 55).

### 4.3.1 Dependientes Emocionales Pasivos

#### 4.3.1.1 Características cognitivas

- ❖ **Distorsión cognitiva de falacia de cambio:** Se cree que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás.
- ❖ **Necesidad de expresión afectiva:** El dependiente emocional demanda expresiones de afecto que reafirmen el amor que siente su pareja por ellas y que calme la sensación de inseguridad.
- ❖ **Idealización de la pareja:** Como parte del inicio de una relación la idealización de la pareja es natural, sin embargo dicha admiración ocurre como una euforia al primer acercamiento con la posible pareja y continúa con la misma intensidad si acaso se llega a entablar una relación. La idealización en los dependientes emocionales alude a su baja autoestima.

#### 4.3.1.2 Características conductuales

- ❖ **Sumisión:** Característica sobresaliente de los dependientes pasivos, la cual es un medio para preservar la relación a toda costa. La sumisión atrae a las parejas de los dependientes por el suministro narcisista que les proporciona.
- ❖ **Modificación de planes:** Se basa en los cambios de actividades y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos para satisfacer a la pareja o por la simple posibilidad de compartir tiempo con ella.
- ❖ **Expresión límite:** La posible ruptura de una relación puede llegar a ser catastrófica para el enfrentamiento a la soledad y la pérdida de sentido de vida, por lo que se recurre a estrategias para retener a la pareja. En el caso de los dependientes convencionales se designan como necesitados y débiles ante y por la pareja.
- ❖ **Deseo de exclusividad:** La prioridad del dependiente es su pareja, la cual ocupa continuamente su pensamiento, sus sentimientos y su comportamiento, por lo que la pareja se vuelve el centro de atención, perjudicándose en otros ámbitos de la vida cotidiana.
- ❖ **Búsqueda de atención:** Corresponde de una búsqueda activa para asegurar la permanencia en la relación y tratar de ser el centro de atención

de la pareja y si así lo desea, el dependiente puede tomar posiciones sumisas y pasivas.

- ❖ **Focalización y auto negligencia:** Centran su atención personal en su pareja, de modo que descuidan sus propias necesidades.

#### 4.3.1.3 Características afectivas

- ❖ **Ansiedad de separación:** Corresponde a las expresiones emocionales (preocupaciones) del miedo que se producen ante la posible disolución de la relación. La ansiedad refuerza las pautas interpersonales de dependencia, pues la persona se aferra demasiado a su pareja, que lo sobrevalora y lo considera necesario para vivir (pseudosimbiosis) pues ante cualquier distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana el dependiente emocional llega a presentar pensamientos relacionados con la pérdida y la soledad.

- ❖ **Sentimientos negativos:**

Miedo a la soledad: Es la base del comportamiento de los dependientes emocionales ante la posible o definitiva ruptura de la relación, esta característica evidencia con más precisión la necesidad por la otra persona, ya que se tiene temor por no tenerla o no sentirse amado, por lo que presentan un vacío emocional, sentimientos de insatisfacción ocasionando que busquen reanudar la relación o el encuentro con una nueva.

Culpa: Ocasionada por la falacia de cambio, ya que basan sus necesidades afectivas de acuerdo a los deberías de estándares del amor romántico, creyendo que tienen el control y por ende está en sus manos que todo marche “bien” en su relación.

- ❖ **Autoestima baja:** Existe un menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global de la persona.
- ❖ **Autoengaño:** Desarrollan una escasa o nula conciencia de problema, de modo que desarrollan una incapacidad para darse cuenta de los efectos adversos de la relación.

## 4.4.2 Dependientes Emocionales Activos

### 4.4.2.1 Características cognitivas

- ❖ **Ideas de posesión:** Considera a su pareja como una “pertenencia”, exclusiva de él.
- ❖ **Ideas narcisistas:** En conjunto a su “alta autoestima” los dependientes emocionales activos se consideran superiores a sus parejas.

### 4.4.2.2 Características conductuales

- ❖ **Deseo de exclusividad:** Desea mantener a su pareja en una “burbuja” para poder aislarse ambos del entorno.
- ❖ **Búsqueda de atención:** Para asegurar la participación activa de la pareja el dependiente dominante llama la atención de su pareja asumiendo una posición agresiva con el objetivo de mantener a la pareja a su lado.
- ❖ **Seductor, posesivo y hostil:** Son las estrategias del dependiente dominante para entablar, mantener y no terminar una relación, dichas conductas se basan en sus sentimientos ambivalentes hacia la pareja. Detrás de las conductas agresivas y de control que muestran los dependientes se esconde una profunda necesidad por el otro, al que quieren consigo y en exclusividad.

### 4.4.2.3 Características afectivas

- ❖ **Sentimientos de ambivalencia:** Constituyen la esencia de la dependencia dominante, ya que la coexistencia de sentimientos negativos o positivos (necesidad afectiva y hostilidad) se hacen presentes ante la posible amenaza de la disolución de la relación o ante la pérdida de control por la misma.
- ❖ **Celos:** Son el resultado de factores como el miedo a la pérdida, sensaciones de inseguridad y sospecha constante de la pareja y quienes le rodean.
- ❖ **Autoestima alta:** Se considera que los dependientes dominantes no presentan un autoestima tan baja en comparación a los dependientes pasivos, sin embargo ante su necesidad afectiva expresada de manera

contraria a la de la sumisión, si existe una autoestima “enfocada inadecuadamente” ya que es mostrada a través de su arrogancia, hostilidad (en mucho de los casos).

#### 4.4 Proceso de la dependencia emocional

La mayoría de la literatura menciona el proceso de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales abordando sólo a los dependientes pasivos, para este caso tomando en cuenta las características anteriores y lo propuesto por Castelló (2006), enseguida se describen las fases de la dependencia emocional señalando no sólo lo que ocurre con los dependientes convencionales, sino también con los dominantes. Cabe señalar que el decir “fases”, no necesariamente deben de ocurrir de manera secuencial, ya que en algún momento pueden existir saltos, regresiones o estancamiento en alguna de ellas.

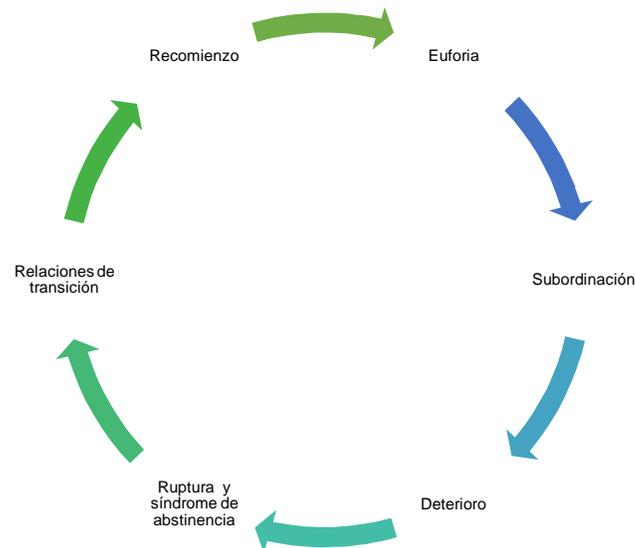


Figura. 8 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales

En la Figura 8 se presentan las fases por las que comúnmente recorren las relaciones de pareja de los dependientes emocionales, mostrando como primera fase la **euforia**, la cual es descrita como la ilusión desmedida que se extiende desde los primeros contactos positivos con la persona “interesante” hasta los

periodos iniciales de la relación, donde la admiración y fascinación por la pareja se manifiestan, al grado de tener una excesiva necesidad por ella, con lo que se hacen evidentes las estrategias para consolidar la relación y posteriormente mantenerla; la sumisión y la entrega excesiva a la otra persona, acciones que dan inicio a la segunda fase: **subordinación**, que abarca desde los cambios de planes por los que a la pareja le agraden, hasta la anulación de los deseos y necesidades propios, donde el rol que juega el dependiente, le parece inferior o irrelevante para la relación, la intensidad de la subordinación, así como la dominación del objeto lleva a la siguiente fase; **deterioro del dependiente**, donde el comportamiento es más explotador e insaciable, con lo que el dependiente ya no disfruta la relación, afectando el autoestima de éste, lo cual puede ocasionar que conciba como verdaderas todas las creencias que el objeto deposita en él, o que sea el propio dependiente que intente terminar con la relación, si lo último no ocurre y no existe la ruptura de la relación por alguna de las partes, se estaría hablando de un estancamiento en esta fase, lo cual puede durar mucho tiempo. **Ruptura y síndrome de abstinencia**; se caracteriza por la separación de la pareja, si bien determinada por el objeto del dependiente, o por éste mismo, quien al terminar la relación, puede tener un mayor riesgo de reanudar la relación, ya que al encontrarse en abstinencia (mezcla por la soledad y dolor por la ruptura) se encontrará más vulnerable, si acaso la “reconciliación” se presenta, se estará dando lugar a la primera fase. **Relaciones de transición**; corresponden a las relaciones que el dependiente entabla durante o inmediatamente después del periodo de abstinencia, estas relaciones solo cumplirán el papel de mitigar el dolor por la soledad, si el dependiente alberga alguna esperanza por la reconciliación no entablara dichas relaciones, también se puede dar los casos que el dependiente viva este tipo de relaciones hasta que encuentre a su pareja “ideal”. Cabe mencionar que el apoyarse en amistades que se tenían “olvidadas” por la relación con el objeto también llegan asemejarse al papel que juegan las relaciones de transición. Finalmente la última fase corresponde a la del **Recomienzo del ciclo**; en su nombre se halla la descripción, por lo que se le puede agregar que el

recomienzo implica haber caminado por las etapas anteriores, si bien, no con exactitud, pero si tener un rasgo de ellas.

Conocer la manera en que interactúan los dependientes emocionales en sus relaciones de pareja, hace pensar en ¿acaso todas las parejas en algún momento llegan a pasar por el mismo proceso?, quizá no con la misma intensidad, pero se considera que sí, ya que en muchas ocasiones el terminar una relación y regresar a ella, no implica que se dependa de la pareja, pues los factores que dan lugar a ello son propios de la relación, así como de sus integrantes.

También, es importante señalar que lo presentado en los párrafos anteriores sólo se describe las fases de la dependencia convencional y para los dependientes dominantes ¿ocurrirá lo mismo?, tomando en cuenta que lo que diferencia uno del otro son las estrategias para mantener la relación de pareja, es necesario abordarlo; las fases que evidenciaran serían las siguientes:

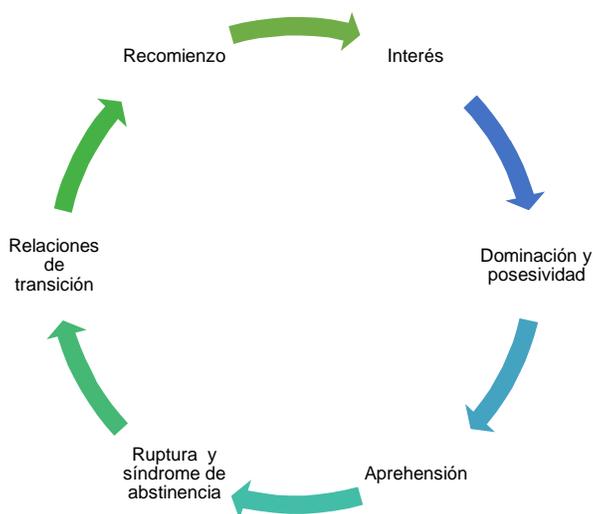


Figura. 9 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales dominantes

Las fases del dependiente dominante parecieran ser las mismas, sin embargo, la euforia nombrada para el dependiente pasivo, no es la misma que presenta el dominante ya que éste no exhibe una emoción desmedida, pues su **“interés”** es por lo idealizable que lo hace lucir la otra persona, por lo que el dependiente

dominante encuentra la pareja “perfecta”, lo que hace continuar con la segunda fase ***Dominancia y posesividad***; corresponden a las estrategias para lograr y mantener la relación. Estas estrategias son encubiertas como “preocupaciones e interés” por la pareja, ocasionando que la pareja considere correcto las acciones del dominante. La siguiente etapa es nombrada ***Aprehensión*** al contrario del deterioro que presenta el dependiente convencional, el dominante no presenta algún desgaste, lo que sí sucede es que retiene a su pareja ejerciendo estrategias ambivalentes (posesividad-hostilidad), acciones que se llegan a repetir en la siguiente fase; ***Ruptura y síndrome de abstinencia***, donde el dependiente hace uso de ellas para que su pareja no le abandone, ya que ante la ruptura el dependiente dominante puede reaccionar de manera brutal, sea con dolor o con violencia, por lo que durante el síndrome de abstinencia inmediatamente desea retomar la relación estancándose en esta etapa o al igual que los dependientes pasivos comienzan a buscar a próximas parejas “ideales” (***Relaciones de transición***), con las que si se logra entablar la relación se encontrarían en la última fase; ***Recomienzo del ciclo***.

#### **4.5 Consecuencias de la dependencia emocional**

Con las descripciones mencionadas hasta este momento, se muestra que la dependencia emocional no se encuentra aislada de otras problemáticas en las relaciones de pareja, puesto que dentro de ella el cúmulo de sentimientos, ideas, motivaciones, conductas propias de cada individuo hacen posible que las relaciones interpersonales y principalmente las amorosas no resulten ser tan sencillas, pues la persona se muestra “desnudo” ante el otro, quien a su vez puede hacer lo mismo o simplemente no hacerlo.

Debido a que las relaciones amorosas se han ido transformando con el paso del tiempo, también se han “destapado” hechos que anteriormente se consideraban “naturales” y de los cuales no se mencionaban y no porque no se hallaran, sino porque formaban parte de la cultura, sin embargo, en años recientes

el tema de dependencia emocional ha sido considerado pieza clave en los distintos casos de violencia, suicidios, enfermedades, etc., por lo que cualquier llamada de atención es sinónimo de alerta y de encender los focos rojos para una pronta solución.

Para que no exista duda alguna que la dependencia emocional ha impactado en la población Mexicana es importante tomar en cuenta lo mencionado por el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) en el 2002 quien menciona "...entre las causas que llevaron al acto del suicidio destacan los disgustos familiares y las causas amorosas, con un 10.5% y 7.6% respectivamente" (Coffin & Álvarez, 2009:8). Aunado a esto, Olivares (2013) menciona que algunas causas de riesgo entre los jóvenes que consolidan el suicidio es que no encuentran sentido a la vida o una razón para existir; enfrentan situaciones de vulnerabilidad, separaciones o pérdidas; viven un ambiente familiar de violencia, maltrato físico, emocional o sexual, rechazo y descuido; o presentan adicción a alguna droga o al alcohol, así como la presencia de enfermedades mentales, problemas económicos, legales y de pareja, todos estos factores exige a los jóvenes tomar decisiones importantes como enfrentar sus primeras rupturas amorosas.

Por otro lado, con lo que respecta a la violencia de pareja, se manifiesta de varias formas; sin embargo, cada tipo está matizado por la frecuencia con que se presenta, y por cómo esa violencia es percibida por las mujeres (frecuentemente), ya que, lo que para alguna es un acto de "amor" para otra corresponde a un acto de humillación, dicha percepción está permeada por la propia subjetividad de la mujer violentada.

La violencia emocional describe los actos de la dependencia emocional, ya que no existen actos de violencia directamente en el cuerpo de la mujer, pero sí ocasiona daños psicológicos, pues las amenazas, intimidaciones, burlas, insultos, humillaciones, dañan y deterioran su personalidad (INEGI, 2013).

Finalmente para ofrecer una visión específica de la dependencia emocional, a continuación se presenta una breve reseña del largometraje “Te doy mis ojos” dirigida por Icíar Bollaín en el 2003, cuya temática es la violencia a la mujer, donde no sólo se muestra a la mujer víctima de los atropellos de su marido, sino también se deja ver a ese hombre (agresor) social y culturalmente construido, quien domina a su pareja, por el simple hecho de ser “su mujer”. En este largometraje se halla la línea tan delgada que existe entre el amor y la posesión, así como entre el amor y la sumisión, acciones de personas con características dependientes.

El título del largometraje, es acertado para describir las acciones de todos los personajes involucrados, ya que el “te doy mis ojos”, podría conceptualizarse como el ofrecer la propia visión a un otro o alguna situación para quedar ciegos, ciegos de todo y todos y es precisamente lo que hace Pilar (la esposa) le ofrece sus ojos como símbolo de amor a su marido Antonio, quién además de recibirlos, le pide todo, lo quiere todo “desde los pies hasta la cabeza”. Por otro lado, el “te doy mis ojos” también envuelve a lo que hace Juan, el hijo de Pilar y Antonio, un niño no menor de 8 años, quien ve todo lo que sucede y calla, le da los ojos al miedo. Ana, quien al conocer lo que sucede en el matrimonio de su hermana decide enfrentarla y asfixiarla con tantos “por qué”, le da los ojos a la incomprensión, finalmente la madre de Pilar, quien sostiene la idea de “una mujer nunca está mejor sola” al mismo tiempo que reprueba las acciones de Ana por entrometerse en la vida de Pilar, le da sus ojos a la sumisión de la mujer.

Para conocer la vida de los personajes, es preciso mencionarla y para ello, se puede describir a Pilar como una mujer con temor a su pareja, que después de nueve años de matrimonio decide dejarlo y refugiarse en la casa de su hermana Ana, quien está a punto de casarse y sin ningún problema le consigue un trabajo en la Iglesia donde Pilar se siente satisfecha y con la dicha de lograr algo por su cuenta, sin embargo, esta alegría le es oprimida con el supuesto arrepentimiento de Antonio, quien intenta conquistarla con detalles y con propuestas de arrepentimiento y cambio “si estamos juntos yo puedo con todo”. Durante días

Pilar tiene encuentros con Antonio, en uno de ellos, tienen relaciones sexuales, donde Antonio le pide como regalo todo y Pilar se lo entrega.

Con las insistencias de Antonio por regresar con Pilar, ésta acepta sus propuestas y decide regresar a su casa, argumentado a su hermana “el me quiere y yo le quiero”. Antonio acude a terapia de grupo donde le brindan herramientas para identificar los momentos en que se enoja y descarga su ira en su mujer; sin embargo, a pesar que asiste al grupo y aplica una de las estrategias, distintas circunstancias hacen que “sea violento”.

En cada una de las escenas se identifican las ideas, sentimientos y comportamientos de las personas que se caracterizan como dependientes pasivos y activos. Por un lado, Antonio como dependiente activo, quién presenta estrategias ambivalentes, primero humilla y maltrata a Pilar para después pedirle perdón “qué quieres que haga, lo que quieras yo lo hago”; también se muestran acciones temerarias, cuando Antonio se corta las venas enfrente de Pilar para que ésta no lo deje, “si me dejas me mato canija, mírame, me mato”, así como la posesividad y el control de todas las acciones hacia su esposa, esto al realizar llamadas insistentes al celular, cuestionar por las salidas y las asistencias a la iglesia para vigilarla, estos comportamientos son discutidos en la terapia donde el mismo Antonio reconoce tener miedo de que Pilar lo deje por otro “que tal si no se acuerda de mí, si en sus cursillos se encuentra con otro hombre toman un café y hablan de las cosas que a ella le gustan y me deja”. Con estas descripciones se muestra la manera en qué el dependiente activo interactúa con su pareja y las estrategias de control esconden un miedo a ser abandonado. Otra de las escenas dónde Antonio agrade a Pilar, ocurre al desnudarla y jalnearla para que salga al balcón del departamento insultándola “ándale, te gusta que te vean, ándale, ahí hay demasiado público” lo que ocasiona que su esposa tome la decisión de abandonarlo definitivamente. Ahora bien, las acciones de Pilar concuerdan con las características de un dependiente pasivo en la mayoría de las escenas, por ejemplo cuando calla la violencia que le ejerce Antonio por miedo, así como la vulnerabilidad a la reanudación de la relación, ante las humillaciones y los

desplantes de Antonio, Pilar parecía tener una autoestima baja, así como autoengaño ante la idea de que él podría cambiar. Tanto las actitudes de Pilar como de Antonio son “motivadas” no sólo por las acciones entre ellos, sino por las acciones de sus familiares, ya se ve en el caso de Antonio cuando descarga su enojo con Pilar tras la burla de su hermano ante sus recomendaciones para construir una casa, en el caso de Pilar, su subordinación es motivada por su madre, quien al parecer también fue víctima de violencia y quien argumenta “aguanté por ustedes”, es con ello que se reconoce que las historias familiares también son importante en la vida de los protagonistas, quienes al mismo tiempo son víctimas de una sociedad que demanda ciertas acciones que se legitiman por ideas de una “eterna” vida en pareja, que sin importar el sufrimiento de las parejas continúan en una relación de dependencia emocional confundida con el amor.

# METODOLOGÍA

## Población

Participaron 39 jóvenes universitarios con un rango de edad de 19 y 25 años; de esta población se seleccionaron a jóvenes universitarios quienes cumplían las siguientes características:

- a. Un año o más de relación con su pareja
- b. De acuerdo a los resultados obtenidos en el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) mostraran un alto porcentaje de las características comportamentales que describían a los dependientes pasivos o activos.

Cabe mencionar que de los 4 participantes seleccionados sólo 3 jóvenes decidieron participar, para ello y con el fin de mantener la identidad de los participantes, se les indicó que proporcionarían un pseudónimo al firmar al consentimiento informado (anexo 1) Los participantes fueron:

Carina, de 22 años, estudiante de la Licenciatura en Psicología, tiene una relación de seis años con su pareja. Renta cerca la Universidad, pero oficialmente vive con sus padres y hermana. Los resultados del CDE la describen como dependiente con características dominantes.

Arturo, de 23 años, tesista de la Licenciatura en Arquitectura, tiene una relación con su pareja de cinco años, vive con ella en la casa de sus suegros, con su cuñada y cuñado. Los resultados del CDE lo describen como dependiente con características convencionales (pasivas)

Sr. White, de 22 años, estudiante de la Licenciatura en Psicología, tiene dos años de relación con su esposa, vive con ella y su hija en la casa de sus suegros

Los resultados del CDE lo describen como un dependiente con características convencionales y dominantes.

## **Escenarios**

### *Aplicación del CDE*

La aplicación del CDE se llevó a cabo en los pasillos y áreas verdes de la FES-Iztacala, así como de otras instituciones de nivel superior. Además del uso del correo electrónico para enviar el CDE para aquellos alumnos con los que no se tenía contacto directo.

### *Entrevistas*

Las entrevistas fueron acordadas entre la investigadora y los participantes a fin de que estos últimos se sintieran cómodos. Cinco de las entrevistas se realizaron en espacios abiertos y dos de ellas en casa del participante.

## **Técnica de recolección de datos**

### *Instrumento*

CDE: Cuestionario construido y validado por Lemos y Londoño (2006) para evaluar dependencia emocional. Consta de 23 ítems divididos en 6 sub-escalas: ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. A éste se le agregaron otros reactivos, los cuales fueron desarrollados por medio de las características cognitivas, conductuales y emocionales que la literatura expone de los dependientes emocionales, con el fin de evaluar los comportamientos que definen a un dependiente pasivo y activo, por lo que el CDE, estuvo compuesto por 58

reactivos; 31 correspondientes a la dependencia pasiva y 27 a la dependencia activa (anexo 2)

### *Entrevista*

La entrevista semi-estructurada fue una herramienta adecuada para comprender y analizar las experiencias de cada uno de los participantes evaluados acerca de la dependencia emocional ya sea pasiva o activa, ya que según Sierra (1998, cit en: Mayorga, 2004) la entrevista permite recoger una gran cantidad de información puesto que "...su intencionalidad determina el curso de la interacción en términos de un objetivo externamente prefijado, dando lugar a una conversación" (p. 297), la cual favorece al describir e interpretar aspectos que no son sencillamente observables, como los sentimientos, emociones, pensamientos, intenciones, etc. (Del Rincón, Arnal, La Torre & Sans, 1995, cit. en: op. cit).

### **Aparatos**

Celular Alcatel Onetouch con grabadora de voz, computadora Acer

### **Diseño de investigación**

La metodología cuantitativa como la cualitativa cumplieron un papel importante para lograr el objetivo planteado, es por ello que la investigación estuvo basada en un método mixto. En un primer instante se hizo uso de la investigación cuantitativa para evaluar características de los participantes con la aplicación del CDE y así elegir a quienes podrían ser entrevistados en un segundo momento, ésto para comprender y posteriormente analizar sus experiencias, tomando en cuenta la evaluación anterior, por lo que la investigación cualitativa con un diseño fenomenológico se consideró una estrategia adecuada, ya que estos diseños se enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes (Salgado, 2007).

## Procedimiento

El desarrollo de la investigación se realizó en dos momentos

### *1º Momento*

Se aplicó el CDE a jóvenes universitarios de la FES-Iztacala y de otras instituciones educativas de nivel superior, así como a algunos contactos por redes sociales con el objetivo de evaluar las características comportamentales de los dependientes activos y pasivos (anexo 2).

La aplicación del instrumento consistió en acercarse a los jóvenes que se encontraban en las áreas verdes o pasillos de las instituciones mencionándoles lo siguiente:

*“Hola compañeros, verán estoy realizando mi tesis acerca de la dinámica relacional de pareja, busco chicos que se encuentren actualmente en una relación de más de 1 año, para que me apoyen contestando un cuestionario o si conocen alguien más que cumpla con esta característica y que sea mayor de 18 años se los agradecería”*

Si se obtenía una respuesta afirmativa, se entregaba el cuestionario, si acaso ellos conocían a más personas que cumplieran con las características se les pedía algún contacto para solicitar de igual manera su apoyo en responder el CDE, dado que con estos participantes no se tenía contacto directo se hizo uso del correo electrónico, números teléfonos y redes sociales.

Al final del cuestionario se les informó que según los datos obtenidos se les requeriría para una segunda presentación con el fin de profundizar en sus

respuestas, si aceptaban se proporcionaba algún teléfono para posteriormente contactarlos, si era el caso contrario solo se les agradecía su participación.

Posteriormente los resultados obtenidos del cuestionario fueron capturados y procesados en el programa estadístico SPSS para realizar una distribución de puntuaciones y porcentajes de respuesta. Aquellos participantes que obtuvieron un alto porcentaje en las características de dependencia pasiva o activa fueron candidatos para la segunda parte de la investigación.

### *2º Momento*

Una vez seleccionados los participantes se hizo contacto con ellos para informarles de manera individual el objetivo de la investigación, dando a conocer que la información se llevaría a cabo a través de entrevistas (anexo 3). A cada uno de los participantes se les informó del uso de una grabadora de voz, para poder transcribir las entrevistas y tener una mejor interpretación de ellas. Toda la información recabada sólo fue escuchada por la investigadora y con fines propios de la investigación. Dada su aprobación se les ofreció un consentimiento informado en el cual se detalló lo previamente acordado, así como los días de entrevista. A cada uno de los participantes se le entregó una copia de dicho documento.

Finalmente, la información obtenida de las entrevistas fue transcrita y leída con detenimiento para realizar una adecuada interpretación de los datos; por lo que se llevó a cabo un análisis de contenido; el cual permitió, conocer el significado de la información recabada, ya que según Andreú (s/f) este tipo de análisis no sólo circunscribe a la interpretación del contenido manifiesto del material analizado, sino que profundiza en su contenido latente y en el contexto social donde se desarrolla el mensaje, esto a través de "(...) un proceso de identificación, codificación y categorización de los principales ejes de significado subyacente en los datos" (Graneheim & Lundman, 2004: 3), lo cual se realizó para cumplir con el objetivo planteado (anexo 4).

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para cumplir con el objetivo de comprender y analizar las experiencias de los dependientes activos y dependientes pasivos en la relación de pareja, en primera instancia se evaluaron las características comportamentales de 39 jóvenes universitarios a través del CDE, con el cual se obtuvo que el 85% del total de los participantes manifestaron tener un nivel bajo de dependencia; el 15% restante obtuvo un nivel medio, dentro de este nivel el 100% correspondió a dependencia pasiva; sin embargo un 33% también se encontraba en dependencia activa, dado que se consideró pertinente conocer las experiencias de este porcentaje se optó que un 16% permaneciera dentro de este tipo de dependencia porque se acercaba más al rango de los dependientes activos, el porcentaje restante se consideró que perteneciera a los dos tipos de dependencia. Ahora bien, del 67% restante se eligió al 34% que tuviera el porcentaje más alto de dependencia pasiva, sin embargo, sólo un 17% decidió participar.

No. de participante	Porcentaje de dependencia		
	General	Pasiva	Activa
1	114	68	46
2	166	<b>106</b>	60
3	62	32	30
4	128	80	48
5	104	67	37
6	108	69	39
7	82	46	36
8	79	45	34
9	132	66	66
10	143	81	62
11	113	64	49
12	120	72	48
13	89	47	42
14	181	92	<b>89</b>
15	81	43	38
16	114	70	44
17	143	88	55

<span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #c6e0b4; border: 1px solid black;"></span> Dependencia baja
<span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #fff; border: 1px solid black;"></span> Dependencia media
<span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;"></span> Participantes seleccionados

18	159	96	63
19	166	102	64
20	125	81	44
21	93	61	32
22	137	79	58
23	87	50	37
24	153	103	50
25	145	106	39
26	85	54	31
27	156	98	58
28	111	72	39
<b>29</b>	232	<b>127</b>	<b>105</b>
30	88	48	40
31	131	79	52
32	136	79	57
33	100	65	35
34	123	72	51
35	80	44	36
36	112	71	41
37	132	83	49
38	132	77	55
39	76	44	32

Con los datos presentados en la Tabla 3 se puede observar que los 39 participantes mantienen características dependientes, sin embargo, algunos presentan porcentajes altos, lo cual deja en claro lo que menciona Castelló (2006) al considerar a la dependencia meramente cuantitativa, aclarando que “es la distancia entre querer y necesitar” (p. 18), indicando con ello si se comienza a depender de alguien, pues se exagera aquello que es propio de las relaciones de pareja. Este aspecto es percibido con los resultados del CDE, el cual al categorizar los niveles de dependencia de los participantes, se localizaron a aquellos jóvenes que encontraban en una relación de pareja, con la que han establecido distintas dinámicas de interacción dependiente; pasiva (Arturo) activa (Carina) y la fluctuación de ambas (Sr. White), esto ofreció un acercamiento parcial a la dinámica dependiente de pareja, el conocimiento total fue proporcionado a través de las entrevistas realizadas, ya que no sólo se logró conocer las experiencias de los participantes en su relación de pareja, que es el tema principal del trabajo, sino también aquello que rodea a una relación amorosa,

pues cada miembro de la pareja es un mundo que se encuentra con otro en un determinado momento, donde las trayectorias de vida tienen un mayor impacto; es por ello que al involucrarse en el ámbito de la pareja, es imprescindible abordar los primeros espacios en el que los miembros de ella se desarrollaron. Es así que por cada participante seleccionado se aplicaron dos entrevistas semi-estructuradas, dando un total de seis (anexo 3). La información recabada en ellas, fue dividida en categorías y éstas a su vez en sub-categorías, las cuales están acompañadas por breves descripciones y episodios de las narraciones proporcionadas por los participantes, permitiendo con ello tener una mejor comprensión de los datos obtenidos.

#### ❖ **La comunidad familiar: el primer ámbito de interacción socio-afectivo**

La familia funge como primer ámbito social en el que el individuo se constituye y desarrolla las primeras experiencias y significados de sí mismo y de los otros, esto a través de las interacciones que se llevan a cabo dentro del ámbito familiar, ya que en éste se hallan los primeros modelos de interacción con los que la persona cuenta como referentes ante sus próximas relaciones significativas. Es por ello que antes de entrar al mundo de la pareja, es necesario conocer el círculo origen de los participantes, quienes presentan características de dependencia emocional, ya que si bien la familia no es el espacio responsable de que el individuo describa particularidades dependientes, sí es el ámbito que tiene mayor impacto en él, pues según Bolwby (cit.en: Frías & Díaz-loving, 2010) "...las primeras experiencias tienen un efecto más fuerte y duradero en el organismo que las subsecuentes" (p. 486) lo cual no deja de lado que las experiencias puedan mantenerse o modificarse al interactuar en otros ámbitos.

### **a) Relaciones familiares**

Las relaciones que se crean dentro del núcleo familiar son diferentes entre sí, pues su establecimiento depende de diversos factores como la afinidad de gustos e intereses, nivel educativo, edad, género, etc., éstos factores tienen impacto tras la primera relación social que se establece en la familia, y a la cual la teoría hace mayor hincapié; la relación cuidador-infante, primer clima emocional que el niño vive y del cual obtiene las primeras experiencias socio-afectivas a las que recurrirá al momento de relacionarse, ya sea dentro del ámbito familiar o fuera de éste. Dentro de la relación entre el niño y su cuidador, se pueden establecer distintas maneras de interrelación, conocidos como estilos de apego, los cuales se rigen por los tres componentes básicos de cualquier vínculo afectivo (conductual, afectivo y cognitivo) y son específicas maneras de conseguir proximidad y cuidados con la figura de apego (Meleró, 2008). Estas interacciones son representadas por los participantes a través del significado que actualmente le otorgan a cada una de las relaciones familiares. Esto se muestra a continuación al describir la relación con los cuidadores principales (mamá y papá), la relación entre padres; los cuales son los modelos de interacción para la formación de una pareja y la relación entre hermanos:

Carina considera que la relación con sus padres ha sido saludable, ya que a pesar de mantener diferencias en el diálogo y puntos de vista, ello no cambia la percepción positiva que tiene de sus cuidadores, al otorgarles un lugar específico para ella; su padre como la figura de juego, mientras que su madre como el paño de lágrimas a quien acude ante cualquier situación de vida. Esto muestra características de un apego seguro en el cual existen niveles de confianza y patrones adecuados de comunicación como los muestra la relación entre Carina y sus padres, quienes a pesar de tener confrontaciones en ningún momento existe una falta de respeto o violencia.

*“mi papá es un hombre súper simpático, sí, nos la pasamos riendo, de pronto también tenemos un poco de choque porque a los dos nos encanta estar ahí de opinólogos de todo ¿no?, entonces así de pronto como que él tiene una postura más conservadora y yo así de <¡no!, deberías de ser más flexible> y tenemos las peleas así larguísimas, bueno no peleas, discusiones, así como que cada quien quiere tener la razón (...) mi papá siempre ha sido la figura con la que juego(...)”*

*“Y con mi mamá, ha mejorado mucho la relación, hubo una época en la que (...) nos llevamos súper mal, así incluso de pelearnos fuerte, pero ya ahorita como que sí ha mejorado ya bastante y ya nos llevamos mucho mejor.” (P1, E1, p.2) “(...) porque yo estaba así de rebelde (...) yo no quería ir a la prepa y cosas así (...)” (P1, E1, p.2) \**

*“(...) esto también fue un conflicto, porque yo no me llevo, bueno no me llevaba (...) con la familia de mi mamá, (...) sí fue por eso principalmente, y... pues sí porque tenemos un carácter muy similar e igual así te digo cada quien quiere tener la razón, pero fuera de eso, es con la persona con la que le cuento todas mis cosas, es mi paño de lágrimas” (P1, E1, p. 3)*

Respecto a la relación que mantenía el Sr. White con sus padres resalta su falta de confianza, por un lado hacia con su madre por mentirle y con su padre por pegarle. En estas narraciones sobresale la principal característica del estilo de apego ambivalente; la falta de confianza hacia sus cuidadores, además del miedo frente a uno de ellos.

*“(...) no le tenía confianza porque me mintió, sentí feo, porque realmente me causó un problema que no fue grande pero sí me sentí muy ofendido y aparte era niño o sea en ese momento tu mamá es como lo máximo” (P3, E1, p.3)*

*“Pues siempre ha sido distante porque... pues... es muy estricto, muy cerrado y de niño me pegaba mucho (...) me daba nalgadas por portarme mal, por no querer comer, por no querer hacer eso, entonces ya realmente le tuve miedo y ese miedo siguió hasta la fecha (...), entonces aunque haya sido para educarme y todo eso, ya ahí le perdí toda la confianza y sentía que todo lo que hiciera o dijera iba a estar mal o me iba a regañar” (P3, E1, p.3)*

Ahora bien, Arturo menciona vivir con su pareja, con sus suegros, su cuñada y su cuñado, anteriormente vivía con su hermano, mamá y papá con quienes compartía una dinámica familiar complicada ya que llegaron a vivir situaciones de violencia psicológica, física y económica, así como los estados de alcoholismo por parte de su padre, infidelidades hacia su madre, sumisión por parte de ella y de su

hermano, lo que llevó a Arturo a tomar un rol que considera no le correspondía. Lo anterior se muestra a través de la relación que mantenía con cada uno de los miembros de su familia; por ejemplo la relación con su padre considera que fue distante y agresiva:

*“Al principio era distante (...) la relación de nosotros se empezó a volver, después de pasar de fría a conveniencia, se volvió demasiado agresiva (...), o sea en lo general si fue un mal padre pero como que solo era muy atento cuando era tu cumpleaños los fines de semana nunca estaba (...) a mí me empezaba a molestar mucho porque me quería hablar de moral y de ética y de respeto cuando desde niño yo entendía que eso no era correcto (...) digo me llevaba bien con él, pero un trato que yo he visto en otras personas, que ven a sus papás que los alegra y hasta lloran particularmente yo nunca, nunca hice eso (...) Sí, sí lo corrí de la casa porque ya su manera de ser no me agradaba (...) me arte de cargar con problemas y situaciones que no me correspondían (...) Yo un año le deje de hablar, un año en el que de verdad no lo podía ni ver, me ponía muy mal, o sea yo me quería ir encima y darle unos trancazos (...)”(P2, E1, p.2,6,7)*

Con respecto a la relación con su madre, Arturo menciona haber vivido con ella momentos sanos de interacción, los cuales le parecían completos, sin embargo también existió una dinámica difícil, donde él tomó el rol paterno. Así mismo considera que el mencionar la relación con su madre le hace sentir un vacío y coraje por la sumisión asumida ante su padre, por lo que actualmente mantiene una relación de cuidado con ella.

*“Éramos muy unidos (...) era muy padre, creo que era muy completa, pero al mismo tiempo tenía muchos defectos, (...) en ciertos momentos de nuestra relación dejaba yo de ser su hijo y me convertía en su marido (...) yo no sé porque, ni como llegue ahí pero me convertí en el marido de mi mamá y en el papá de mi hermano a pesar que mi papá seguía en la casa (...) entonces de repente empezó a existir esas distorsiones, si fue muy difícil porque empezabas hacer parte de ese juego y a jugar un rol, era muy buena en cierta medida pero al mismo tiempo ya tenían ciertas condiciones de interacción que no eran sanas. Hablo de mi mamá y comienzo a sentir un vacío como un cierto coraje hacía ella por no habernos defendido y procurado, cuando debió de rifarse el físico contra mi papá prefirió la sumisión, prefirió decir <es la cruz que me toco cargar, ustedes son sus hijos, respétenlo>. Hoy con ella me llevo con mucho cuidado, como que a la hora de hacer un comentario trato de no hablarle de dinero” (P2, E2, p.2; P2, E1, p.12)*

Para este discurso la presencia del estilo evitativo es evidente, el cual es representado con los bajos deseos de proximidad que tiene Arturo con su padre y falta de confianza hacia con su madre. En general estos estilos según Díaz-Loving y Rivera (2010), se convierten en un componente básico de la personalidad, que se mantiene a lo largo del tiempo, pues la experiencia vivida en esta primera vinculación afectiva se interioriza hasta crear un modelo interno, el cual en palabras de Garrido-Rojas (2006) "...permite anticipar, interpretar y responder a la conducta de las figuras de apego..." (p`.494), las cuales son distintas según el desarrollo del individuo; Sears (s/f, cit. en: Gómez, 2012) menciona tres apegos verdaderos; con el cuidador principal, con la pareja y posteriormente hacia con los hijos.

Otra vinculación que está presente en el ámbito familiar y que de igual manera es parte del modelo interno, es la relación entre padres, el cual funge como el primer modelo de pareja que el individuo percibe.

Carina menciona que la relación de comunicación entre sus padres ha sido retomada e incluso mejorada desde que viven solos, pues existen demostraciones de afecto y la resolución de conflictos que anteriormente lo dejaban de lado:

*"(...) pues sí ellos como que han estado muy unidos, entonces yo creo que también mejoró la relación entre ellos porque, no sé porque así quizá cuando estábamos todos, no sé, los conflictos los dejaban de lado (...) yo si notaba que tenían conflictos pero como que no le daban mucha solución, hacían caso omiso o simplemente se pasan todo un mes sin hablarse o cosas así, pero ahora como no, yo me doy cuenta que como ahora ya nada más están ellos dos, se dan la oportunidad de hablar bien las cosas, sí hasta yo lo veía sí se volvieron más cariñosos (...) sí cambio mucho, te digo de dos años para acá, si se han vuelto así como más unidos y cariñositos (ríe)" (P1, E1,p.5)*

Por otro lado el Sr. White considera que el tiempo compartido entre sus padres, hizo que su relación se volviera rutinaria, donde la expresión de afectos no es una característica principal, sin embargo, ello no implica que continúen manteniendo una relación de apoyo.

*“Entre ellos se llevan bien, o sea es rutinario, pero pues se entiende porque ya llevan veinte tres años de casados, y se llevan bien, se quieren y todo eso, son igual poco comunicativos no se expresan tanto su cariño, pero si se quieren y si se lo demuestran a veces de algunas maneras y se llevan muy bien, mi mamá es el apoyo de mi papá y viceversa y demás” (P3, E1, p.5)*

La relación entre los padres de Arturo es considerada enferma, dañada y extraña, lo cual es justificado por la manera en que los miembros interactuaban, pues pasaban por momentos de amor a odio y viceversa, donde se describen los roles que los miembros de la pareja asumían, por un lado un padre agresivo y por el otro una madre sumisa. Cabe señalar que la falta de dinero y el alcoholismo del padre provocaban las acciones agresivas de éste:

*“Pues mala, si tenía cosas buenas pero particularmente eran cosas malas yo creo que era una relación un tanto enferma, porque ahorita se sentaban a ver películas, platicaban se decían cariños durante dos horas y el resto del día no se pelaban, el resto del día se ignoraban, el resto del día por todo se gritaban, mi papá el resto del día se quejaba, mi mamá el resto del día era sumisa a las quejas de mi papá y mientras en el día se odiaban, en las noches se amaban, al día siguiente se volvían a odiar en la mañana y ya en la noche se volvían amar como bien raro (...) su relación era rara te digo de amigos, amantes, amigos, enemigos, desconocidos, mientras había dinero no había bronca, cuando mi papá se alcoholizaba y no había dinero, ahí empezaban las broncas, cuando había dinero y había que pagar los servicios se le hacía caro y había bronca, entonces estaba muy dañada.”(P2, E2, p.2)*

Las relaciones entre los padres muestran que éstos también establecen estilos de apego con sus parejas; por un lado los padres de Carina hacen notar un estilo seguro, el cual se muestra por la comunicación accesible que mantienen, así como por las mutuas muestras de afecto que se habían perdido. El estilo evitativo es representado por los padres del Sr. White, quienes mantienen poca comunicación y existe un mínimo acercamiento afectivo. El tercer estilo caracteriza a la relación ambivalente de amor-odio entre los padres de Arturo, interacción que ilustra a ciencia cierta la presencia no sólo de una dependencia emocional sino también económica, las cuales muestran la baja autoestima de la madre y posiblemente del padre que es ocultada con su postura agresiva.

Como se puede observar los estilos de apego que describen a los participantes, son los mismos que mantienen los padres, ninguno cambia, ésto es concordante con Bolwby (1980, cit. en: Rivera & Díaz-Loving, 2010) quien señala que los estilos se mantienen estables con el tiempo convirtiéndose en un componente central de la personalidad, así mismo considera que éstos pueden ser modificados mediante las nuevas experiencias que los individuos establezcan, dando lugar a nuevas maneras de interacción. Ello parece justificar lo que sucede con Carina quien a pesar de desarrollar un estilo de apego seguro, con su pareja establece otra manera de interacción que la lleva a posicionarse en una dependencia emocional dominante, esto hace pensar que existe una transformación en los estilos de apego o bien que éstos sólo son un referente en la interacción social.

Siguiendo con las relaciones que se desarrollan dentro del seno familiar, a continuación se mencionan las interacciones entre los hermanos, con los que se muestran las primeras maneras de interactuar proporcionadas por la madre o cuidador principal.

En primer lugar Carina considera llevarse muy bien con su hermana menor quien está haciendo los estudios universitarios al igual que ella. Dentro de esta relación se percibe la edad como un factor que posibilita una mejor interacción, además de ello se recalca una relación segura:

*“(...) am pues muy bien, yo la adoro, estoy muy unida con ella, nos llevamos muy bien, sí, hubo una época en la que sí, cuando íbamos creciendo que nos peleábamos y demás, nos llevamos nada más tres años, pero sí hubo épocas así como dispersas, pero ahorita estamos en la facultad, haciendo los estudios universitarios, estamos en el mismo canal, nos llevamos muy bien.” (P1, E1, p.1)*

En la relación que mantenía el Sr. White con su hermana, destaca la afinidad de gustos como una manera estable de interacción, sin embargo, ello no posibilitó que existiera una comunicación profunda; interacción compartida dentro del ambiente familiar:

*“Bien, si de hecho igual no le contaba cosas porque cuando lo hacía, iba y le contaba a mi mamá, entonces yo no le comunicaba así de “ah mira de hice esto o estoy haciendo esto” pero jugábamos muchos, bromeábamos mucho, teníamos casi los mismos gustos musicales o de televisión, teníamos mismas cosas en común, nos llevamos muy bien” (P3, E1, p.6)*

La relación que mantenía Arturo con su hermano mayor durante la situación familiar desequilibrada, muestra que entre hermanos también existen expectativas idealizadas, pues el participante considera que el rol de protector debía de ser ejercido por su hermano mayor, el cual “por lógica” tenía que cumplir. Asimismo señala que la relación era sana, la cual actualmente es caracterizada por la estrecha comunicación que existe entre ellos y por la nula conversación acerca del padre y del dinero, lo cual muestra que la vida familiar tuvo un impacto positivo en la relación entre hermanos:

*“(…) le reclamé, lo hacía sentir mal le decía <es que tú eres un inútil tu nunca haces nada> siempre fueron cosas que iban en función de lo que yo estaba viendo era un inútil porque no hacía nada el que le hacía de comer era yo, cuando el hermano mayor, por lógica tenía que tomar el rol de la protección y porque digamos es lo que lógicamente esperaríamos, dices yo lo protejo, porque en nuestro caso era una relación sana de que nos decíamos de cosas, nos peleábamos, dos minutos después como todos los niños”(P2, E1, p.11)*

*“(…) empezó a ser diferente porque él me hacía caso (...) por una extraña razón me convertí en su líder y no por eso me llevo bien con él, no, en realidad me llevo bien con él porque él no me habla de dinero, porque no me habla de que mi papá le dijo, ¡no! o si me dice <ah es que mi papá me dijo> pero me lo dice como pidiéndome un consejo (...) con él es muy divertida porque con él es de <vamos a cine, va cámara> o luego estamos platicando por internet, tengo mucha platica con él en ese aspecto (...) a partir de cierto momento empezamos a tener muchas cosas en común, yo no sé si porque me empezó a ver como a alguien que debía de seguir o algo, pero empezó a leer los libros que yo leía y a ver las películas que yo veía, yo empecé a ver las que él veía. Entonces con él es bien chido, porque llego y no se queja, es eso lo primero que me encanta (P2, E1, p.15)*

Con lo anterior se puede señalar que la interacción entre hermanos es un ejemplo de la manera en que los individuos pueden interactuar tras las herramientas proporcionadas por los cuidadores, pues a pesar de vivir en un

mismo ambiente, la manera en que llegan a relacionarse está basada en sus primeras experiencias de interacción socio-afectivas y con lo que se vuelve a retomar los cuidadores como modelos de interacción inicial.

Ahora bien, las relaciones que los individuos establecen con cada uno de los miembros de su familia, permite conocer la dinámica familiar, lo cual abre un panorama de la manera en que la familia interactúa, al mismo tiempo que refleja las distintas formas en que se presentan los cuatro factores clave de la vida familiar que menciona Satir (1991, cit. en: Bernardo, 2009) comunicación, reglas, autoestima y enlace social, los cuales en conjunto apoyan a la interacción familiar, ésto parece coincidir con los discursos anteriores y con lo que mencionan a continuación los participantes, quienes describen la dinámica familiar en actividades fuera de la rutina:

El tiempo compartido con la familia toma un valor primordial por las condiciones académicas presentes, asimismo la edad de los miembros tiene un impacto para poder convivir:

*“(...) ya como nos vemos los fines, nos vemos con mucho gusto (...) entonces si los extrañas así entre semana y ya cuando los vez, es así de ahhhhh y si también hemos salido de paseo así un día o dos y si yo creo que ha cambiado la relación porque así nos vamos riendo y nos vamos contando las cosas, a parte como que todos somos grandes ya estamos en un mismo canal por así decirlo y las pláticas que tengo con ellos son muy divertidas y no las cambio por nada”(P1, E1, p.5)*

El Sr. White por su parte menciona haber vivido con sus padres y hermana cuando era soltero, donde la relación dentro de la dinámica familiar era distante y caracterizada por la poca comunicación que existía entre los miembros a pesar de compartir tiempo juntos:

*“(...) o sea era distante la relación, en el sentido de que casi no hablábamos entre nosotros, o sea salíamos juntos los fines de semana y convivíamos, pero era muy poca la comunicación sólo era como de <hola, cómo te fue, a que bien, a que bueno y <¿quieres comer?> <ah sí> y ya, no había gran comunicación (...) salíamos para distraernos al cine o íbamos a visitar, no sé, museos,*

*pueblitos así chiquitos, pero no hablábamos mucho, solo era así de ver, comprar cosas y ya” (P3, E1, p.3)*

En cuanto a la dinámica familiar de Arturo, se resalta la ausencia de apoyo económico, así como la presencia física del padre pero la nula participación emocional de éste hacia con el participante:

*“(...) yo jugaba futbol, yo me tuve que comprar mis zapatos de fut a pesar de que a mi papá le gustaba que yo hiciera deporte (...) yo jugué 25 torneos (...) y nunca fue a verme a uno solo, pero cuando ganaba los campeonatos decía <ah mi hijo el campeón, ah mi hijo que si la hiso y que es rebueno> y le decía <que crees que vi unos tenis> <iss, no tengo dinero> o inclusive aquí sale la otra cosa que me causaba mucho conflicto me decía <tu pide hijo y nosotros sabremos> decías <no pues que chido> se volteaba y le decía a mi mamá <es que no tengo dinero> pero así enfrente de nosotros, pues obviamente nunca vas a pedir (...)” (P2, E1,p.10,11)*

Con estas últimas descripciones se puede señalar que en cada una de las dinámicas familiares se halla lo propuesto por Satir (1991, cit. en: Bernardo, 2009), lo cual deja al descubierto las fortalezas y carencias que cada uno de los participantes presentan, las cuales se perciben a través de los primeros vínculos sociales que el individuo conoce, pues según Bretherton (1985; cit. en: Perinat, 2007) son experiencias que se van interiorizando hasta crear un patrón de actuación, el cual apoya a la manera en que la persona se dirige a los demás y hacia sí mismos, éstos son los modelos internos; el primero de ellos, menciona Bowlby (1973, cit. en: Díaz-Loving & Rivera, 2010) implica la evaluación que hace el individuo de qué tan merecedor es del cariño y cuidado de los demás, mientras que el segundo hace referencia a la creencia sobre la confiabilidad y disponibilidad de los otros a brindar apoyo y protección en momentos de necesidad. Para el caso de los participantes puede observarse que en las dinámicas familiares del Sr. White y Arturo existe una presencia física de los padres pero no una emocional, situación que brindan respuesta de la dependencia emocional que manifiestan en su relación de pareja.

Para dar cierre a esta sub categoría parece necesario reiterar que el ambiente familiar tiene un impacto en el individuo; en la manera de relacionarse y la

percepción que tiene de su familia origen para conformar su propio clima familiar, de lo cual se mencionará a continuación.

## **b) Concepción de familia**

La familia para los jóvenes universitarios no representa un hecho aislado de su manera para concebir su propia familia en un futuro, ya que el núcleo familiar les brinda un ejemplo claro de aquello que desean o no obtener con una pareja para llegar a conformar su propio núcleo. Para describir el significado de familia, los participantes aluden a los elementos que deben existir o que existen en una, así como los miembros que deben estar presentes para su establecimiento y la función de cada uno de ellos.

Carina alude a la manera tradicional de conformar una familia, sin embargo, respecto a los roles ejercidos por parte de los cuidadores, descarta la idea de que ninguno puede mantenerse pasivo, sino al contrario, ambos deben ser activos al cuidado de los hijos:

*"Yo tengo la idea de la familia nuclear (...) donde están ahí todas las figuras presentes (...) te digo es esto de que está la mamá, el papá, obviamente son la autoridad y entre ellos tienen que colaborar para criar a los hijos ninguno puede ser el pasivo o activo"(P1, E.1, pág. 3)*

Por su parte, el Sr. White describe a una familia a través de las características que tienen en común, además hace referencia a una función de la familia; el cuidado y protección hacia los hijos. Así mismo considera que el vínculo entre los miembros es lo que posibilitan que tengan un afecto entre ellos.

*"Una serie de personas que tienen algo en común; la sangre, el apellido, el nombre. La familia es para educar a los hijos, (...) para convivir con ellos, para disfrutarse, porque el vínculo que existe entre ellos hacen que se quieran (...) la familia se creó para proteger a los hijos, para educarlos (...)" (P3, E1, p.7)*

El Sr. White, menciona el cariño, interés por los otros, como elementos necesarios dentro de la familia. Además menciona a la felicidad como un elemento

importante de la relación de pareja, ya que dicho componente lleva a que la pareja se sienta a gusto y no se pierdan detalles que los hacen sentir bien, acciones que actualmente son establecidas con su pareja y su hija:

*“Pues el cariño ¿no?, el cariño, interés por los que viven contigo, a lo mejor una cierta responsabilidad para que el otro sea feliz para que estén a gustos contigo para que se lleve una sana convivencia entre todos y la familia se vuelva un lugar de descanso (...), aunque no estoy mucho tiempo por el trabajo y la escuela pues cuando estoy si trato de ser el consuelo de mi esposa y viceversa (...) y los fines de semana que estamos juntos tratamos de descansar de todo lo que pasa y estar nosotros y a lo mejor convivir con la bebé (...)”(P3, E1, p.10)*

*“(...) la responsabilidad (...) tratar de cómo no perder esos detalles (...) lo que hago yo para tratarla de hacerla feliz, es como tratar de sacarla de la rutina (...) y también de tratar de acordarnos como era antes (...) aunque no se puedan en su totalidad por la bebé (...) ella que me despierte con un beso o el simple hecho que a lo mejor tenga tanto sueño pero se pare a lo mejor a ponerme la comida en un toper o no sé, tal vez hacer sacrificios por mí, para mí es como su manera de hacerme feliz” (P3, E2, p.12)*

Arturo considera no tener una definición de familia, sin embargo, menciona las características que considera debe tener una:

*“Una es confianza, confianza total, de lo que afecta a uno afecta a todos (...) el respeto (...) amor, que las personas se procuren (...) que las personas sean francas, que se apoyen (...) la familia debe tener sinceridad (...) que no se proclamen como una familia por el hecho de verse bien ante la sociedad (...) que no se vean como seres individualistas (...) Una familia debe tener reglas, no como una institución (...), tiene que ser inteligente (...) que puedan hablar de muchas cosas al mismo tiempo (...) que no limiten a alguien por que quiere aprender algo que deje o no deje dinero(...)” (P2, E1, p.20)*

Dentro de las narraciones anteriores, se logra percibir que los participantes al describir su concepto de familia, lo hacen a partir de lo que han vivido en su núcleo familiar, destacando lo que quieren o no de su futura constitución, ésto es concordante con lo reportado por Padilla y Díaz –Loving (2012), quienes señalan a la familia como la base sobre la cual se forma la pareja, quien en el futuro, puede llegar ser una réplica de su familia origen o una constitución totalmente diferente.

Para dar cierre a esta categoría y continuar con la siguiente, es preciso mencionar que los modelos internos desarrollados en la familia están presentes en todo momento, pues a través de ellos se tienen creencias de sí mismo y de los demás, así como juicios que influyen en el mantenimiento y dinámica relacional del individuo, los cuales tienen mayor impacto cuando se busca una interacción más estrecha como con los amigos o pareja, quienes ocupan de algún modo la segunda figura de apego.

### ❖ **Relaciones socio-afectivas**

De acuerdo con Bolwby (1980) las relaciones que construyen los seres humanos a lo largo del ciclo de vida pueden considerarse relaciones de apego, ello dependerá de la importancia emocional que se les otorgue. Dentro de estas relaciones se encuentran las de amistad y las románticas, en ambas el individuo establece distintas maneras de interacción, las cuales están basadas en la manera en que perciben al otro y asimismo, ello reforzará la estabilidad del estilo de apego desarrollado en la infancia o bien transformará al mismo dando lugar a una nueva manera de interacción. Esto es presentado en el siguiente apartado donde a través de la percepción que tienen los participantes del cómo se conducen para establecer relaciones socio-afectivas, resaltan sus estrategias de interacción.

#### **a) Percepción individual**

A través de las características que los participantes se atribuyen para hablar acerca de sí mismos, resaltan las distintas estrategias que les posibilitan interactuar con los demás. Por un lado, Carina considera ser expresiva con sus emociones, las cuales no las dejaría de lado en ningún momento, a diferencia de Arturo, quien señala que el ser frío ante situaciones que comúnmente son dolorosas es una gran cualidad. También menciona que ha tratado de mantenerse desapegado emocionalmente de su familia para que alguna situación proveniente de ella, no le cause daño. Cabe señalar que con estas dos maneras de percibirse,

de nueva cuenta sale a relucir el impacto que tiene el primer vínculo emocional en el individuo.

*“(...) yo sí soy muy expresiva no me callo, si me siento enojada, me enojo bien, si me siento triste igual digo saben que estoy triste me pongo a llorar y si quieren estar apoyando, pues igual quiero que este alguien ahí pues órale que este ahí, sino pues no, pero así como que encerrarme y hacerme un lado con mis emociones jamás (...)” (P1, E1, p.12)*

*“(...) nunca me ha dado miedo decirle a una persona así porque una parte de mí, creo que es una gran cualidad, me mantiene muy frío en muchos casos, yo he visto morir gente, he ido a velorios de gente que... de mi abuelita y no he llorado, o sea yo no lloré (...)” (P2, E1, p.9)*

*“(...) siempre he sido un poco despegado emocionalmente con mis papás, los quiero mucho, a mi mamá y hermano pero siempre he tratado de mantenerme precisamente para que no me dañen algún momento que llegue a pasar algo así “(P2, E1, p.3)*

Por otra parte, la manera en que se perciben al relacionarse es diversa, con base en las distintas relaciones que entablan. Carina y Arturo usan calificativos para describirse al momento de interactuar. Además, ella considera que el hecho ser sociable le ha permitido hablar con quien sea, pero pocas veces establecer relaciones estrechas. Así mismo parece importante mencionar que Arturo usa como estrategia de interacción evitar hablar de su familia, así como mantener una buena apariencia:

*“(...) o sea con mi familia si lo expreso totalmente, con mis amigos verdaderos igual y ellos ven así de <no, tú tienes algo> y pues con mi novio igual totalmente así (...) si me considero una persona sociable y creo que puedo hablar con quien sea y quizá pues llevarme muy bien, pero de eso a que sea una relación estrecha difícilmente no me doy esa oportunidad.” (P1, E1, p12, 5)*

*“(...) siempre fui muy reservado, siempre fui una persona que no le gustaba platicar sus problemas ni platicárselos a nadie porque yo correspondía con una idea bien rara y un poco egoísta que decía <la gente tiene demasiados problemas, mis amigos tienen demasiados problemas como para que yo les esté metiendo más problemas> (...), entonces yo no encontré un paño de lágrimas o yo no quería un paño de lágrimas hasta que en la Universidad empecé hablar de ello, porque en la prepa empecé andar con mi novia (...) yo no confiaba en las personas para contarles mis cosas personales porque creía que era muy mío, que eso era muy personal y frente a todos siempre tenía una buena cara, siempre*

*evitaba hablar de mi familia, eso sí evitaba por sobre todas las cosas hablar de mi familia (...)"(P2, E1, p.17)*

El Sr. White, hace mención del temor a ser dañado por las personas con las que convive. Además, señala que antes de iniciar la relación con su esposa, existió una negación ante la posibilidad de establecerla, ya que se percibía como una persona exitosa y solitaria, sin embargo, la interacción con su futura pareja lo llevó a considerar la presencia de alguien con quien tratar de convivir.

*"(...) con las personas con las que convivo no saco realmente lo que soy por miedo a que si me abro me lastimen (...)" (P3, E2, p.10)*

*"Sí fue un cariño así de cómo que no esperaba y el amor que no quería, o sea a lo mejor yo esperaba o yo no tenía la intención pues de tener una relación amorosa, o sea mis intereses eran muy distintos, pero no pude evitarlo (...) me di cuenta que sí me estaba encerrando mucho yo en mi mundo, en mis objetivos propios, pero no estaba viendo justamente esta parte de expresión de afecto o de estar con alguien de tratar de convivir y todo eso (...) a lo mejor yo me veía antes de estar con ella como todo solitario toda mi vida, a lo mejor siendo exitoso en la carrera o en el trabajo (...)" (P3, E1, p.5)*

Dentro de las relaciones que establecen los participantes, destacan las relaciones de amistad y las de pareja, estas últimas tienen mayor impacto en ellos, ya que para Arturo con el inicio de su relación comenzó a hablar de su familia, mientras que el interés que tenía el Sr. White por su futura esposa, lo llevó a un momento de reflexión acerca de la manera en que se percibía a futuro sin la presencia de alguien con quien convivir. Con esto parece ser que la pareja se halla en un escalón superior a los amigos, lo cual parece coincidir con Ostrowsky (2005, cit. en Valdez y colaboradores, 2005) cuando menciona que a pesar de que el tener amigos cercanos es una manera importante de satisfacer las necesidades propias de afiliación, para la mayoría de los individuos la relación íntima con una pareja es un objetivo aún más importante, sin embargo parece necesario profundizar en las relaciones de amistad que los participantes establecen, ya que dichas interacciones son parte de las segundas figuras de apego, con las que se establece un vínculo íntimo similar a las de la familia y pareja y donde se puede visualizar de nueva cuenta la forma de interacción establecida en la infancia, así

como la posible dinámica de dependencia emocional, ya que como figuras de apego, con los amigos no se descarta la posibilidad de establecer una vinculación dependiente, por lo que el conocer las expectativas que tienen los participantes de sus relaciones de amistad a través del significado que le otorgan, puede rechazar o confirmar la idea mencionada.

## **b) Relaciones de amistad**

La importancia de las relaciones de amistad que entabla cada una de los participantes, es descrita a través del significado que le otorgan a los amigos; dentro del discurso se resalta la presencia de confianza, honestidad y apoyo, entre otras características que son específicas para cada uno de los participantes. A continuación se muestra lo mencionado por Carina, Arturo y el Sr. White respectivamente:

*“(...)una persona que si puede decirme las cosas así tal cual, aunque me duela (ríe), es alguien que además de que me brinde confianza, también que me brinde esa parte de <estás haciendo esto y esto mal> y que no me ofenda de esa forma ¿no? porque hay quien lo dice pero en mal plan y pues no a esos no los considero mis amigos, sí o sea quien te pueda hacer críticas constructivas y brindarte ese apoyo para crecer como persona y pues sí obviamente que te diviertas con ellos, eso es también como base” (P1, E1, p.6)*

*“(...) tus verdaderos amigos en ellos puedes confiar porque te van a decir las cosas como son o por lo menos te van a escuchar (...) Yo creo que un verdadero amigo es aquel que en el momento en el que tienes un problema lo sabe y no te tiende una palabra, te tiende la mano, sin necesidad de preguntarte si lo necesitas. Un amigo es esa persona que no importa el tiempo que lleve de conocerte, puede tener diez años o diez minutos, te escucha y te habla con franqueza de lo que estás haciendo si está bien o si está mal. Te tiende la mano sin que se la pidas, en todo te apoya (...)” (P2, E1, p.17-18)*

*“(...) yo creo que tenía pocos amigos pero eran amigos que yo creo que si estoy en peligro o me pasara algo, yo creo que se hubieran preocupado y viceversa (...) yo creo que era muy buena la comunicación (...) me retroalimentaban (...) un amigo debe ser alguien que se preocupe por ti, que está ahí no sólo en los momentos difíciles, sino en los buenos momentos y en alguien que puedes confiar ciegamente,*

*entonces para mí conseguir un amigo es muy difícil, es como un apoyo, es como ya no sentirte tan solo, que hay alguien haya afuera que se preocupa por ti o a quien le puedes pedir un favor (...) para mí un amigo es alguien con quien ya llevo mucho tiempo conviviendo y a lo mejor bajo ciertas situaciones me ha mostrado que si puedo confiar en esa persona”(P1, E1, p.11)*

La percepción que se tiene de los amigos guarda una estrecha relación con las relaciones de pareja, ya que dentro de las relaciones de amistad siguiendo el discurso de los participantes también existen expectativas hacia los amigos, quienes si las cumplen son considerados como verdaderos, ya que éstos brindan un apoyo emocional y afectivo. Cabe recalcar que este tipo de relación es parte de la segunda figura de apego y dado que son significativas pueden ser consideradas únicas, dando lugar a la construcción de un vínculo dependiente, esto se deja ver cuando el Sr. White menciona a “la confianza ciega” y el “ya no sentirse tan solo” como una característica propia en una relación de amistad.

La concepción que tienen los participantes de una relación amistosa involucra aspectos que también se hallan en la pareja, dichos elementos tienen un mayor significado en ella, pues la pareja no sólo es otro individuo con quien se establece un vínculo, sino que es un individuo con quien se construye un apego similar al establecido con los padres, con la diferencia de que el apego suele darse junto con otros vínculos como el de la amistad y el sexual, así como los asociados al sistema de cuidados, con lo que según Catalayud (2009) un adulto se apega a otro, siendo entre ellos figuras de apego, amantes, amigas y cuidadores el uno del otro. Con esto se abre paso al siguiente apartado donde se lustra la concepción que tienen los participantes de una pareja y de una relación de esta índole, donde se resalta lo mencionado por este autor.

### **c) La pareja**

La relación de pareja es un tema importante en las relaciones sociales de los jóvenes, ya sea en su vida cotidiana como para su proyecto de vida, dando lugar a que este tipo de relación guarde un significado trascendental para el individuo

(Romo, 2008). Dicho significado es ilustrado por los participantes al describir algunas características importantes de la persona amada, así como el tipo de interacción que debería mantenerse dentro de la relación de pareja.

Para Carina, no es necesario que la pareja sea igual a ella, ya que el no serlo posibilita un aprendizaje de interacción. Además, considera que la pareja al igual que los amigos brinda apoyo en todo momento, sin embargo, con ellos no menciona el posible crecimiento personal que puede lograrse con la interacción de pareja, quien lo posibilita al brindarle seguridad (característica del apego), la cual se proporciona potencializando las capacidades del individuo para superar cualquier reto (Martínez & Álvarez, 2013), con lo que permite el desarrollo del individuo, como lo espera Carina en una pareja:

*“(...)pienso que es una persona que tiene que acompañar, (...) yo creo que sí, los seres humanos estamos diseñados para eso ¿no? para tener una compañía con quien puedas compartir y desarrollarte en todos los aspectos, entonces es alguien que te puede conocer en una época muy triste que estés así con los sentimientos que realmente no conoces o que no quieras tener, pero que esa persona está ahí te apoya aun así con todo esos defectos que pudieras tener ¿no? y en cambio cuando no sé también admira todas tus virtudes y está ahí para ofrecerte apoyo para ser tu compañía. Yo pienso más que nada es con alguien con quien puedes crecer. (P1, E1, p.8)*

*“(...) de hecho no tendrías que buscar a alguien como tu ¿no? sino más bien conocer y quizás encontrar la forma de ver eso como una ventaja, también ¿no? porque puedes aprender mucho del hecho de alguien que sea tan diferente a ti, yo creo que eso te enseña mucho (P1, E2, p.3)*

Por su parte Arturo considera que la relación de pareja sustenta el tipo de interacción que los miembros establecen, lo cual permite conocer si dicha relación será constructiva o destructiva, con esto se resalta la importancia de los tipos de interacción desarrollados a lo largo del ciclo de vida. Al igual que Carina, el participante señala el apoyo y la confianza como características importantes de la persona amada, particularidades que menciona en las relaciones de amistad.

*“(...) es la base donde se sustentan las dos personas, la que conlleva saber si algún día va a existir una buena relación de pareja o una mala relación de pareja, (P2, E2, p.40)*

*“(...) la persona que está contigo no tiene por qué darte a elegir, te tiene que demostrar que estas mal, sí, pero no tiene por qué decirte o haces esto o haces lo aquello, la persona que está contigo debe confiar plenamente en ti y apoyarte (P2, E2, p.37)*

Como se puede percibir la amistad o bien los elementos de ésta, es resaltado en los discursos de los participantes para describir el vínculo de pareja. En suma, el Sr. White, también hace mención de los vínculos de la amistad y el sexual, como elementos de la pareja, el último elemento para este participante es el que diferencia a los dos tipos de relaciones mencionados.

*“...una relación de pareja pues es parecido a una relación de amistad a lo mejor lo que lo diferencia es generalmente un hombre y una mujer, que a lo mejor con un amigo no puedas tener sexo y con tu esposa, esposo sí, pero fuera de eso es lo mismo, una persona con quien tienes confianza, con quien tienes cosas en común, puedes platicarle cualquier tontería que se te ocurra y no te va a decir “ah que tonto”, sino que lo va a tomar en cuenta, pues para mí es casi similar, obviamente hay algunas cosas que sobrepasan eso, por decir, ya cuando te casas a lo mejor la esposa, esposo está en un escalón arriba de eso, pero la relación aún conserva o la mayoría de la cosas fuentes de amistad.” (P3, E1, p.13)*

Con lo anterior se puede precisar que los vínculos establecidos con los amigos como con la pareja reciben un significado emocional importante, lo cual permiten que sean reconocidos como figuras de apego. Cabe señalar que con la llegada de la pareja, tanto los amigos como los padres se trasladan a un plano de reserva, asumiendo una posición secundaria en la jerarquía de las figuras de apego, mostrando con ello una transferencia escalonada de los padres a los iguales y posteriormente a la pareja (Catalayud, 2009). Esto se puede apreciar en el siguiente apartado donde la presencia de los padres ya no es percibida, pues los participantes buscan seguridad y protección con sus iguales y posiblemente con su pareja.

#### **d) Relaciones de pareja**

A lo largo del ciclo de vida, el individuo establece distintos vínculos, el de apego sólo se llega a establecer con figuras significativas, las cuales según Lafuente

(1992, cit. en: Catalayud, 2009) van cambiando de acuerdo al desarrollo del individuo, pues en los primeros años de vida las figuras de apego son los padres, mientras que en la niñez (8-10 años) los iguales comienzan a tomar importancia al momento que el individuo busca proximidad con ellos. En la adolescencia, los iguales van adquiriendo mayor exclusividad a través de la búsqueda de seguridad y refugio emocional, concretándose totalmente como figuras de apego en la etapa adulta. Este desarrollo de figuras de apego se percibe con las historias de pareja de los participantes, quienes dieron inicio a las relaciones de pareja al finalizar la primaria (11 años en adelante), las cuales son consideradas como un juego a diferencia de las establecidas en épocas posteriores, en dónde se involucran intereses personales, expectativas, así como el descubrimiento de su vida sexual. A continuación se cita a Carina quien menciona su experiencia con las dos parejas antes de su pareja actual, donde se muestra los diferentes significados otorgados a las parejas según el desarrollo individual que menciona el autor:

*“Dos, una en la primaria (ríe), otra en la secundaria (...) La de la primaria fue puro juego ¿no? pero era muy chistoso porque si anduvimos en quinto y sexto de primaria y esa así que nos mandábamos cartitas y era así de <es que nos vamos a casar ¿verdad?> (ríe) muy así de niños. Ya en la secundaria creo que sí fue una relación más intensa, porque ya no era de manita sudada (ríe) nunca tuve relaciones con él pero sí nos besábamos y nos fajábamos y todo ajá, y era más que nada eso o yo lo veía así que era una relación intensa pasional, pero yo si lo quería muchísimo (...) yo desde que lo conocí estaba enamorada de él, porque es alguien así como galán ¿no? estaba medio guapito, pero ya después dije <no manches este wey es un patán> porque me engañó así cuanto pudo, según así yo era la oficial, pero tenía como otras cinco(...) si me hizo sentir bastante mal y yo creo que en ese momento si tenía como el autoestima muy baja, porque en verdad si lloraba y decía <no es que sin él no puedo estar> (P1, E2, p.4)*

Por otro lado Arturo considera que sus relaciones dieron lugar en la secundaria y preparatoria, donde se destaca la amistad y el inicio de la vida sexual, así como la contemplación por prolongar o concluir la relación amorosa establecida debido al cambio de dinámica en la interacción de pareja, lo cual muestra que el

participante realizó un balance entre los factores positivos y negativos de continuar la relación para la construcción de futuros alternativos (Chavés &Tomé, 2011).

*“(...)la de la secundaria (...) no nos dimos el tiempo para ser amigos, lo chido de esa relación fue que nos hicimos grandes amigos durante nuestra relación y durante esto te puedo decir que si me enamore de ella (...), me gustaba estar con ella para platicar, porque quería besarla, porque quería abrazarla, porque quería un poco de intimidad, entonces pasábamos de la amistad a una relación digamos carnal (...) me gustaba mucho como me sentía como persona y el cómo al estar con ella me volví una mejor persona (...)” (P2, E2, p.22)*

*“(...) la segunda relación fue muy divertida en primer año de CCH y ésta empezó como un juego, yo ya de la secundaria había besado muchas bocas, no sé mil cosas, cuando yo llego y esta muchacha, sentí como excitación en mi cuerpo (...) nunca me había pasado, cuando tocaba a una persona sí pero al mirarla no y yo sentía chido, le empecé a hablar y empezamos a platicar de mil cosas, éramos medio ñoños los dos, entonces platicábamos de la escuela, pero de repente empezamos hablar de otras cosas (...) entonces los dos empezamos sin darnos cuenta ya teníamos una relación (...) sabíamos los dos en qué momento los dos íbamos a comer, sabíamos en qué momento llegábamos a la escuela, perfectamente bien teníamos esos parámetros (...) lo interesante de esto fue que a la semana de que yo la conocí, me empecé a llevar con ella como te llevas con una pareja con la que llevas más tiempo, por lo menos de amigos (...) pero lo que nos mantenía unidos casi al cien por ciento al principio era que había una atracción física de las dos partes (...) poquito a poquito nos empezamos a descubrir primero sexualmente (...) y empezó nuestra relación formalmente porque ya teníamos un mes como de a verla iniciado (...)”(P2, E2, 23)*

*“La primera acabó porque los dos nos dimos cuenta que íbamos a empezar a vivir en modelos diferentes de sociedad, o sea ella se iba a la prepa, yo me seguía quedando en la secundaria, no la iba a poder complacer al cien por ciento, entonces yo era muy consciente de ello (...) los dos llegamos a un acuerdo total, era pues si nos gustamos, nos la pasamos a toda madre pero ya no vamos a poder tener el mismo contacto (...) La segunda relación acaba (...) nos dimos cuenta en un punto en que nos empezamos a convertir más en amantes, o sea que nos encontrábamos para estar todo el tiempo besándonos, para estar todo el tiempo haciendo otras cosas ya no platicábamos tanto, ya no teníamos esas actividades que teníamos antes como pareja (...)” (P2, E2, p.23)*

Finalmente el Sr. White menciona haber tenido tres parejas antes de su esposa, la primera en la primaria, la segunda en la preparatoria la cual fue establecida ante la presión familiar. La tercera pareja fue considerada un amor platónico, con la cual después de un tiempo de no verse tuvo que cerrar ciclos porque no lograba abrirse a otra relación, pues comparaba a las posibles parejas con esta última.

*“Sí, pero han sido así como, nada más a ver qué pasa o nada más para pasar el tiempo o también había a veces donde mis papás me presionaban (...) hubo un momento que mi papá creía que yo era gay, porque pues no me interesaba mucho, y pues entonces tuve una novia como para ya dejara de molestar, así como que no me interesaba se me hacía muy aburrido” (P3, E2, p.7)*

*“(...) una fue en la primaria, la segunda fue eso lo de mi papá y pues aparte sí me gustaba porque era inteligente, físicamente no era muy agraciada pero no me importaba la verdad y ya la verdad ni sé como se fue dando, (ríe), era una persona muy difícil (...) o sea muy cerrada, muy seria, muy fría, o sea no era de las que te hablan y te dicen cómo están, están esperando a qué tu les llames (...) para mí era muy fastidioso, aparte como que iba a ser ingeniera, entonces como que sí era muy fría en ese aspecto, igual no le pareció que estudiara psicología y la verdad ni siquiera terminamos, nada más la deje de ver y ya y la última pues no fue una relación formal pero, fue algo que se fue dando desde que era niño, era así como mi amor platónico así de la infancia (...) yo le gustaba también a ella y pues sí ya anduvimos, bueno no anduvimos así de novios, pero como nos gustábamos pues sí andábamos mucho tiempo juntos y hacíamos lo que hacen los novios (...) una de las cosas que yo sí vi, era que no me había abierto a otra relación de pareja, porque a todas las comparaba con esta chava (...) fui a visitarla y pues me encontré con una persona totalmente diferente (...) la veía con la que me iba a casar y todo eso, o sea si tenía expectativas muy grandes con esta chava (...)” (P3, E2, p.7)*

Los discursos anteriores muestran que en las relaciones de pareja existe una vinculación socio-afectiva, la cual va acompañada de los sistemas de apego, cuidados y sexuales mencionados por Bolwby (1980, cit. en Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2010) y reiterados por Catalayud (2009). Además dentro de las historias románticas mencionadas se perciben características de una dinámica dependiente al considerar una baja autoestima por mantenerse en una relación

donde existían infidelidades identificadas con la frase “yo era la oficial, pero tenía otras cinco”, así como el mantener un amor platónico, el cual se caracteriza por ser idealizado.

Además de conocer las experiencias de las primeras relaciones de pareja, los participantes hacen mención de los elementos que existen o deberían existir en una relación de pareja durante el noviazgo y ante la posibilidad de formar una familia. Carina dentro de su discurso resalta la idea de estabilidad que es compartida con su novio, así como la presencia de dos en una misma relación al mencionar lo siguiente:

*“(...) que se lleven bien, yo digo que si no es una persona que te hace reír desde ahí estás perdido y creo que es muy importante que se diviertan juntos, que tengan la oportunidad de inventarse cosas y disfrutarlas igual ¿no? que ambos estén satisfechos con lo que estén haciendo y pues sí que haya confianza, la comunicación, que estén involucrados en la vida del otro, saber que está haciendo, qué es lo que espera de la vida y tomar en cuenta esos planes que pudieran tener a futuro, o sea no como pareja, sino como persona .” (P1, E1, p.8)*

*“(...) para mí es muy importante la estabilidad, pues yo creo que así con mi novio también tiene esa idea y eso es algo que me gusta mucho de él, pues creo que estamos buscando lo mismo.” (P1, E1, p.10)*

Arturo expone la amistad como elemento principal para que se dé el inicio de una relación de pareja, así como otros elementos que los hacen parte del compromiso que se mantiene en la relación de pareja (Díaz-Loving & Rivera 2010)

*“Yo pienso que para que exista un buen noviazgo sí debe haber una amistad previa (...)” (P2, E1, p.21) “(...) si estas dos personas llevan una buena amistad, llevan una buena relación digamos de entendimiento ya no es necesario poner acuerdos (...) sin embargo pienso yo que si es necesario porque a veces tenemos ideas deformadas de cómo debería de ser una relación (...)” (P2, E1, p.28)*

*“(...) las aspiraciones y los objetivos son definitorios en el devenir de una relación hacia donde quieren caminar y cómo van a caminar hacia allá (...) puede ser una relación estable donde hablemos de mi vida y tu vida y nuestra vida, (...) las metas (...) confianza (...) y cómo tiene que ser esa confianza (...) el respeto (...) temeridad, (...) yo creo que una relación (...) debe ser graciosa (...) debe de haber demasiado diálogo,*

*se debe ser tolerante, intrépido, de ser atento (...) debe de haber pasión para la vida, para estar juntos (...)" (P2, E1, p.27, 28)*

Con los discursos anteriores se puede señalar que los elementos que describen los participantes como esenciales dentro de una relación de pareja abordan los intereses en común, el involucramiento en la vida de la pareja como posibilidad de conocer sus intereses individuales, así como aspectos que pueden mantener la estabilidad de la relación; como son la amistad, comunicación, acuerdos, confianza, metas, entre otros. Ésto señala que los participantes establecen interacciones más íntimas con sus parejas actuales a diferencia de las anteriores, lo cual concuerda con Bernardo (2009) cuando señala que los jóvenes adultos establecen relaciones de pareja más formales y significativas, ya que no sólo involucran aspectos del atractivo físico, sino elementos que posibilitan la correcta y sana interacción de pareja.

Aunado a lo anterior, se puede señalar que los participantes también muestran una intranquilidad al establecer una relación de pareja, al mencionar los elementos que consideran trascendentales para que su relación se establezca como una familia, lo cual resalta la idea de Padilla y Díaz-Loving (2002, cit. en: Valdez & colaboradores, 2005) quienes mencionan que las relaciones de pareja en esta etapa no sólo dependen de la similitud o complementariedad entre los miembros de la pareja, sino que también se consideran las características políticas, religiosas, así como las psicológicas, sociológicas y socioeconómicas del otro para poder establecer una relación más íntima. Estas tres últimas características son señaladas por Carina, cuando menciona la estabilidad de pareja como un aspecto fundamental para el establecimiento de su posible familia, preocupándole al mismo tiempo el divorcio, así mismo el recurso económico; elemento importante que es resaltado por Arturo, quien además añade las características de la mujer con la que él compartiría su vida:

*"(...) para mí sí me parece muy importante (...) esa estabilidad de pareja y que digas sí, o sea, sé que con esta persona voy a estar y vamos a darle la mejor educación a*

*nuestros hijos juntos ¿no? y nada de que ya me divorcie, (sonríe), sí realmente sí me preocupa mucho esa idea de que los divorcios y también la parte económica. Se me hace imprescindible, digo porque afortunadamente a mí nunca me ha faltado nada, (...) entonces si yo no tengo estabilidad así (...) y si yo no puedo darle al menos lo que me dieron a mí, que prácticamente nunca me faltó nada, pues no podría, no podría tener una familia, sería como una decepción para mí (sonríe).” (P1, E1, p.5)*

*“(...) trataba de postergarla lo más que pudiera, en primera para no tener problemas económicos, porque yo sabía perfectamente bien que eso iba a ser pero la punta del iceberg, o sea iba a ir al carajo (...)” (P2, E2, p.6) “(...) < yo quiero una mujer que esté conmigo para estar yo con ella, que se preocupe por mis hijos como ella se preocupa por las personas>” (P2, E2, p.15)*

En general, se puede mencionar que los participantes de esta investigación han establecido relaciones amorosas, de acuerdo a su desarrollo individual y por los intereses y expectativas que tienen por una relación en pareja, lo cual implica un momento de reflexión acerca de lo que se espera y busca en una relación de esta índole, todo ello guiado por el proyecto de vida que se ha construido. Asimismo, parece importante mencionar que dentro de las relaciones románticas establecidas, se describen otro tipo de relación, las cuales se diferencian de las primeras por el nivel de formalidad y por la duración de dicha relación donde el aspecto sexual ocupa un lugar superior a otros elementos de pareja. Esto se detalla en el siguiente apartado donde los participantes ilustran las experiencias con este tipo de relaciones conocidos como informales (Romo, 2008).

#### **e) Relaciones no declaradas relaciones de pareja**

En las relaciones de pareja que los individuos han mencionado se destaca la formalidad de cada una de ellas, la cual es representada por el respeto y la seriedad de la relación, así como por su estabilidad, donde se otorga un lugar a la otra persona a través de la disposición de tiempo (Romo, 2008). Además se muestra la interacción de los distintos sistemas correspondientes a una relación de pareja (apego, cuidados, sexual).

Con lo anterior parece ser que la exposición de un solo sistema mencionado arriba corresponde a otro tipo de relación, como las relaciones informales en las que se destaca el elemento sexual, pues de acuerdo con el estudio realizado por Romo (2008) las relaciones informales están relacionadas con la sexualidad y el contacto físico, como los besos y los “fajes”, aspecto que se halla en el discurso de Carina y Arturo, quienes han tenido alguna experiencia con este tipo de relación. Para la participante el no estar de acuerdo en mantener una interacción de esta índole dio lugar a finalizar dicha relación.

Carina menciona:

*“(...) me clave muchísimo con el tipo (...) a mí me gustaba estar con él, nunca fue algo así como sexual y demás y él sí lo veía así como que iba a estar conmigo para tener relaciones o estar así en ese aspecto (...) o sea si fue una relación distinta a la de una amistad (...) pues sí ya nos besamos pero te digo así de tener relaciones sexuales nunca lo hicimos (...) yo no voy a estar con una persona nada más por estar así y en cambio él era lo que buscaba (...) y entonces me saco mucho de onda lo que hizo con su novia y que encima de eso me estuviera tratando como me tratará ¿no? así como un objeto nada más con el cual puedo hacer sentir mal a mi novia y encima sacar placer, o sea, no, sí él era lo único que quería (...)” (P1, E1, p.13-14)*

Por su parte Arturo considera que sus relaciones informales se caracterizaban por ser estables a un objetivo en común, así mismo señala otra distinción entre una relación formal e informal:

*“(...) yo viví mucho tiempo así, yo tenía amigas con derecho pero por todos lados y me valía gorro (...) a lo mejor son estables siempre y cuando no toquen otras cosas, es como lo que te digo ¡amigos con derechos a toda madre!, se ven, le ponen un rato, se fajan lo que tú quieras, pero nunca hablan de sus problemas como personas, son estables porque se dedican a una cosa o los que son amigos dicen que se aman pero nunca le ponen, yo tenía amigas con derechos pero yo les ponía en claro desde un principio que íbamos hacer.” (P2, E1, p.26)*

Por otro lado, el Sr. White ofrece un ejemplo de una posible relación de esta índole, sin embargo considera que esta relación era de noviazgo, a pesar de no

ser declarada oficial (característica de las relaciones de pareja), pues considera no haber sido pasajera como lo son los free's.

*“De acuerdo a mis términos no, pero por decir con esta chava, para mí pues era relación de pareja porque no era ningún free, o sea éramos prácticamente novios aunque no era así declarado, no era oficial, o sea si lo consideraba relación de pareja, o sea sí los free's, son pasajeros y demás, pues para mí no son relaciones de pareja” (P3, E.2, p.10)*

Tanto las relaciones serias o “formales” como las “informales” ofrecen momentos agradables y desgastantes para los miembros de la relación, ello dependerá de sus intereses primordiales, los cuales están sujetos por sus motivaciones de establecer uno u otro tipo de convivencia afectiva, por lo que el mantener una relación “informal” no los aleja de una dinámica de dependencia.

En suma, se puede mencionar que las relaciones socio-afectivas que establecen los individuos fuera del ámbito familiar son motivadas por el interés que tienen de compañía para platicar, para pasar el rato, divertirse con sus iguales, etc., lo cual permite el establecimiento de relaciones de amistad y de pareja, las cuales son primordiales, ya que posibilitan la socialización, la subjetivación o individuación del propio individuo (Weiss, 2004, cit. en: Romo, 2008) y aún más en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los participantes, pues según Ehrenfeld (2002, cit. en: Op. cit) es en esta etapa donde se produce la mayoría de los cambios, con la independencia económica, la autonomía personal e incluso con el posible establecimiento del propio hogar. Estos momentos son representados a lo largo de la biografía de los participantes a través de la historia de sus relaciones de pareja, donde se destaca la dinámica amorosa, las expectativas y las vivencias reales.

Dado que las relaciones significativas (familiares, amistosas y románticas) establecidas a lo largo del ciclo de vida corresponden a las distintas figuras de apego del individuo, no es de extrañar que se desarrollen los diferentes estilos de interacción, los cuales pueden propiciar el desarrollo de una dependencia

emocional, la cual no tiene lugar de un momento a otro, sino que se hace presente en cada momento de interacción, por lo que el individuo con características dependientes no se percata y lo considera natural, ya que forma parte de su desarrollo como persona. Dicha cuestión se aborda en la siguiente categoría donde se resalta la dinámica amorosa dependiente de cada uno de los participantes, situación que si bien no se ilustra durante sus distintas interacciones, si se visualizan particularidades dependientes, las cuales son tan sutiles que no permiten describirlas con claridad.

#### ❖ **Dependencia emocional en la pareja**

La dependencia emocional definida por Castelló (2005) como "...el patrón persistente de necesidades afectivas insatisfechas que se intenta cubrir de manera desadaptativa con otras personas" (p.43) se confunde con la manera que se expresa afecto a cualquier figura significativa, para este caso a la pareja, ya que es ésta con la que se espera que exista una relación recíproca, en la que los miembros de la pareja tengan un rol de proveedor y dispensador de cuidados físicos y emocionales (Catalayud, 2009), logrando con ello una relación constructiva, que permita a los integrantes de la pareja sentirse seguros de sí mismos y del otro, sin embargo, cuando la dependencia inunda la visión de dicha interacción, los individuos sólo persiguen la propia satisfacción afectiva a través del otro, provocando con ello un desgaste emocional de uno o ambos miembros, quienes llegan a establecer un proceso de dependencia que puede terminar cuando alguno de ellos quiera salir de él, lo cual llega a ser complicado por la mutua motivación que existe por mantener la relación.

Lo anterior es expresado en el discurso de los participantes, al mencionar de manera implícita y explícita que su relación de pareja actual se ha visto trastocada por las características de una relación de dependencia, ya que dentro de ésta se han presentado momentos de manipulación, demandas hacia la pareja, celos, indiferencias, sumisión, menosprecios por parte de la pareja a los intereses

propios, miedo a establecer una relación de pareja por no querer repetir la historia propia de los padres, etc. Éstas y otras características son parte de una dinámica amorosa dependiente, con la que se pretende absorber a la pareja a través de distintas estrategias de poder, siendo éstas pasivas o activas, las cuales permiten visualizar el tipo de dependencia que el o los miembros de la pareja establecen en su relación.

Cabe mencionar que la dependencia emocional no es exclusiva de una etapa en la relación de pareja, ya que en el caso de los participantes de esta investigación, el mantener relaciones de noviazgo, cohabitación y/o matrimonio no los hace menos o más vulnerables a construir una dinámica destructiva emocionalmente. Así mismo, dentro de lo que a continuación se describe, se halla el proceso de dependencia, donde el miembro dependiente tiene momentos de reconocimiento personal, dando lugar a la transformación de su dinámica de pareja, logrando una reconstrucción de la relación o simplemente una nueva dinámica de dependencia.

Antes de iniciar con las sub categorías, parece importante mencionar que aunado a la definición de Castelló, se puede señalar que el patrón de necesidades afectivas involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales, los cuales según Lemos y colaboradores (2010) están orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismos, estas ideas tienen una base cultural y social, en la que el individuo se desarrolla y la cual interioriza. Con esta última aportación, a continuación se presenta la manera en que los participantes perciben el amor y enamoramiento hacia una pareja, mostrando con ello la presencia de la dependencia emocional.

### a) Concepción de amor y enamoramiento

El amor es considerado como el lazo más intenso, pleno y único, motivado por la visión socio-cultural a través de la literatura, canciones, películas, poesía, etc. y resguardado por los propios individuos, quienes ofrecen características propias a este concepto, dando lugar a que sea difícil obtener una definición precisa, ya que la subjetividad y experiencia de cada persona se ve involucrada, sin embargo, Velasco (2005) menciona que en la infinidad de conceptualizaciones resaltan el enamoramiento, el deseo, el erotismo, la sexualidad y ternura como componentes del vínculo amoroso, por lo que al no presentar un esclarecimiento del concepto si se cuenta con algunos puntos centrales, los cuales son reiterados por los participantes, quienes a su vez suman algunos otros y colocan al amor como subsecuente del enamoramiento, el cual es parte a su vez del primero, como se muestra a continuación.

Los participantes coinciden en que el enamoramiento tiene un límite de tiempo, donde se desea estar en todo momento con la pareja, se admiran e idealizan aspectos de la otra persona, sin mirar los defectos, haciendo que la relación se perciba perfecta. Carina, Arturo y el Sr. White lo mencionan de la siguiente manera:

*“(...) el enamoramiento es una faceta (...) no dura más de un año yo creo y es como esa parte de la fantasía y de que todo lo ves perfecto, porque así nos pasa cuando nos enamoramos todo nos parece así (...)” (P1, E2, p.3)*

*“(...) científicamente el enamoramiento dura tres meses ¿no? y es cuando dices <ah nos la pasamos a toda madre, muy bonito y cosas así> pero yo creo que después de ese proceso científico, un proceso químico muy bien establecido, el paso del enamoramiento al otro lado al llamarlo amor, es un proceso muy complejo (...)” (P2, E2, p.21)*

*“(...) lo pasé con mi esposa, o sea un enamoramiento era cuando no queríamos ni separarnos, o sea cuando llegábamos, nos veíamos en la escuela, por decir llegábamos a las siete y nos íbamos hasta las ocho de la noche, nos veíamos diario, hasta los sábados (...)” (P3, E2, P.11)*

Estos discursos concuerdan con Alquipa (2012) quien señala que en la relación de pareja es natural que exista una necesidad afectiva intensa hacia el otro principalmente en la fase del enamoramiento, en el que según Alberoni (1979, cit. en: Alberoni, 2003) la persona se olvida de sí misma y se entrega enteramente a los fines comunes. Este mismo autor también menciona que uno de los errores que se comete en esta etapa es atribuir la experiencia extraordinaria a las virtudes de la persona amada, lo cual a futuro puede causar conflicto y decepciones como lo menciona Carina:

*“(...) y al momento que acaba empieza haber este tipo de conflictos porque <ah ya no es la persona que yo pensé> estabas en otra etapa no y no te estabas dando cuenta que esa persona también tienen defectos (...)” (P1, E1, p.9).*

Además del tiempo límite que dura el enamoramiento, Arturo y el Sr. White mencionan otras características propias de esta etapa. Para el primero, el hecho de no visualizar una relación como matrimonio es sinónimo de enamoramiento, sin embargo, él no sólo no visualizaba dichas relaciones, sino que no quería hacerlo, lo cual le permitía mantenerse enamorado, con ello se puede mencionar que mientras no existiera la intención de convivir de manera distinta con el ser querido, no se habría pasado al amor, lo cual hace pensar en dos de las características de la dependencia emocional; miedo a intimar, esto al no querer visualizarse en otra etapa de la relación y miedo a la soledad ante la posibilidad de que existiera un rompimiento durante esa nueva etapa, lo cual el mantenerse enamorado operaba como una estrategia de evitación.

*(...) el hecho de ya no visualizar esa relación más allá a futuro para vivir juntos para empezar a vivir estas cosas digamos de un matrimonio, ciertas particularidades que implican más este amor específico, yo creo que el hecho de no haberlo visto así, pues me demostró que solo estaba enamorado, que no podía visualizarlas más allá y al mismo tiempo no quería, entonces me mantuve enamorado.” (P2, E2, p.21, 22)*

Ahora bien, para el Sr. White los sacrificios de los miembros de la pareja no son parte de esta etapa, ya que se continúa haciendo lo que cada uno le gusta; lo cual muestra que para el participante sacrificarse es importante en el amor, creencia que es señal de una dependencia, pues según Renata & Sánchez (2005, cit. en: Massa y colaboradores, 2011) “la dependencia es justificada por el amor idealizado, donde se cree que amar es poseer al otro u ofrecer todo” (p.25)

*(...) en el enamoramiento pues no implica nada de sacrificios, finalmente tú haces lo que te gusta, y ya todo lo que hace él o ella y tu, pues es como bonito ¿no? (...)* (P3, E2, p.11)

Parece importante mencionar que en los discursos anteriores al mismo tiempo que se presentan rasgos de dependencia, también se rompe el mito de la equivalencia propuesto por Yela (2003, cit. en: Luengo & Rodríguez, 2010), ya que los participantes no describen al enamoramiento como equivalente al amor, sino como una etapa anterior a éste.

Ahora bien, así como los participantes hacen descripciones del enamoramiento, también lo hacen del amor; por un lado Carina considera que lo que se vive en esta etapa es más real y menos fantasioso. A demás, señala que para conocer el amor realmente se debe encontrar en una relación estable, la cual se logra a través del compromiso individual, el cual según Maturana (1996, cit. en: Maureira, 2001) es uno de los componentes sociales en la relación de pareja, mientras que Sternberg (2000, cit. en: Cooper & Pinto, 2008) lo señala como un elemento que al combinarlo con la intimidad y la pasión, se logra definir el amor.

*“(...) me parece que mantener relaciones así superfluas, pues no te da la oportunidad de conocer el amor realmente”* (P1, E1, p.9)

*“(...) realmente pasas a una etapa ya de amor, porque no sólo es estar pensando en fantasías sino más real (...) creo yo también que es mucho el compromiso ¿no? que tu asumes (...) si en verdad quieres ese compromiso si te das esa oportunidad de tener una relación estable en la que como te digo puedes conocer el amor, creo que de otra forma no puedes hacerlo si no estás comprometido (...)*” (P1, E2, p.3)

Por otro lado, Arturo considera que el amor está dado por la definición que cada persona quiera darle, él al creerse como una persona romántica, considera que el amor se construye al paso del tiempo, a través de trabajo y esfuerzo donde se involucran distintos aspectos principalmente positivos. Del mismo modo que Carina, alude al compromiso de los miembros de la pareja para que el amor se dé, al mismo tiempo considera que éste debe ser acompañado de lo físico y lo emocional, aspectos que cubren los otros dos elementos de Triárquica del amor de Sternberg, mencionados arriba.

*“(...) el amor tiene que ser físico y emocional, que no puede ir uno sin el otro (...)” (P2, E2, p.14)*

*“el amor tampoco viene por default, pienso que se construye (...) en base a lo que tú puedes definir de él (...) el amor implica temeridad (...) respeto, tolerancia (...) yo lo veo extraordinariamente como el sentido mismo de la vida (...) yo pienso que el amor son muchas cosas, la intimidad se tiene que volver una, la libertad tiene que ser muy clara, la información tiene que ser muy bien definida y yo no hablo del tiempo, tu puedes amar a alguien en una semana si tu quieres o en una hora posiblemente lo puedes hacer aunque no estoy tan de acuerdo con ello, porque se requiere mucho tiempo, se requiere esfuerzo, trabajo (...) al mismo tiempo te puedo decir que el amor te mantiene enamorado de esa persona todo el tiempo que los dos quieran, cuando uno de los dos ya no quiere pues no se puede, no se puede forzar que pase, pero sí te mantiene enamorado todo el tiempo, día y noche, eso pienso yo.” (P2, E2, p. 20, 21)*

*“(...) todo mundo habla del amor como si fuera algo que llega con una persona y que se va y que llega con otra (...) a los cinco minutos llega a los diez se va (...) yo creo que eso no es amor, yo creo que han particularmente destrozado ese concepto (...) yo soy de la onda esta del romanticismo, muy poético al ver la vida y me ofende mucho que las personas hablen del amor como cualquier cosa, hablan del amor como si estuvieran hablando del pasto ¿no?, así, así de sencillo (...)” (P2, E2, p. 20)*

Estos dos participantes coinciden en que el amor requiere de la disponibilidad y compromiso de los miembros de la pareja; además de considerarlo como el conjunto de distintos elementos positivos. Como puede percibirse este constructo está dado por las experiencias y expectativas de las personas, éstas últimas entre los dependientes llegan a ser tan irreales que viven con la sombra de un amor

idealizado, ya que cada individuo construye su mejor historia de amor, pues ya lo menciona Sternberg (1994, cit. en: Díaz-Loving, 2011) “El amor es realmente una historia y nosotros sus autores” (p.111).

Por otro lado, el amor para el Sr. White, no solo implica aspectos positivos sino también negativos, los cuales duelen o molestan, pero que se “soportan” para que la otra persona esté bien. Éste argumento concuerda con lo que señala Velasco (2005, cit. en: Eguiluz, 2007) cuando menciona que “el sentido amoroso es un vínculo conectado con estados de ánimo positivos, intensos y plenos, así como un sentimiento efímero (...) y relacionado con lo doloroso” (p.89). Con lo anterior se puede hablar sin vacilar, que en el participante se logra distinguir características de una dependencia emocional pasiva, ya que el hecho de aceptar situaciones que molestan por el bienestar de la otra persona habla de una sumisión y un autoengaño al creer que las acciones del otro no afectan; además de mantener la idea de un amor idealizado, en el cual, si no se sufre no se ama (Kreimer, 2005).

*“(... ) consideramos que llegamos al amor cuando pues empiezas a ver los defectos de la otra persona o cosas que te empiezan a molestar, pero pues más que molestarte pues los aceptas <no pues es así y no me afectan o quizá me molesta un poco pero no quisiera que fuera así pero lo acepto así como es y pues soporto ese defecto> (...) o por decir las situaciones difíciles (...) cuando se fue al hospital (...), para mí el hecho que yo estuviera ahí, que yo a pesar de eso fuera a trabajar, estuviera haciendo todas las cosas por ella, no fue para mí ya no fue enamoramiento, fue totalmente amor (...) en el amor pues como que hay cosas que empiezan como a doler o a molestar o a lo mejor que te enfadan pero finalmente lo haces por la otra persona, para que la otra persona esté bien” (P3, E2, p.11)*

Con los significados anteriores se muestra la manera en que los participantes han construido una visión del amor y enamoramiento en la pareja, la cual esta permeada por los ideales, así como por sus experiencias y carencias, éstas últimas los hacen más vulnerables a la dependencia emocional, pues los dependientes se aferran a sus parejas, por la creencia de que ellas colmarán ese vacío. Esto, en muchas de las ocasiones no es percibido de manera explosiva en la relación de pareja, sin embargo, existen específicas maneras de interactuar que

señalan la presencia de una dependencia. Pues bien, para tener una mayor claridad de lo que se está hablando, a continuación se muestra las interacciones que los participantes tienen con sus respectivas parejas, así como la percepción que tienen de cada una.

### **b) Percepciones dependientes en el establecimiento del noviazgo actual**

El noviazgo cumple un importante papel para que una relación se establezca, además de ser el primer ámbito en el que los individuos exponen lo que buscan o no de una relación de pareja al interactuar con ella y donde la dinámica de una relación con particularidades dependientes puede ocurrir, pues como se mencionó anteriormente, la dependencia se puede presentar en cualquier momento de la relación amorosa como ocurrió con los participantes, quienes desde el primer acercamiento con sus futuras parejas, resaltan características dependientes, con lo que se muestran las carencias afectivas de cada uno.

Una de las primeras señales de dependencia se halla en la relación de noviazgo de Arturo y el Sr. White, quienes dentro de la percepción que tenían de sus parejas, realzan características que no encontrarían en alguien más, como es la aceptación incondicional, la cual es percibida por Arturo, al no ser visto diferente por su pareja a pesar de no vivir de la misma manera que ella. En el caso del Sr White, la aceptación de su pareja estaba basada en que no lo rechazara por su personalidad. Este mismo participante, resalta la madurez de su esposa como una característica única que la diferencia de todas las demás. Para Arturo otra particularidad de su pareja que la hace ser única, es que logra lo que se propone, además de considerarla como alguien que ofrece sin pedir nada a cambio. El conjunto de estas características pertenecen a una dependencia convencional o pasiva, en la que los dependientes exaltan particularidades de sus parejas que no lograrían hallar en otra persona (Castelló, 2005).

Arturo:

*“ (...) sí, su físico, me gustó mucho (...) pero después me gustó su forma de ser, o sea es encantadora (...) a pesar de todo nunca me vio diferente, a pesar de que llevaba una vida diferente a la mía, nunca me vio diferente, ni hacía abajo ni hacía arriba, admiraba mucho, admiro mucho su forma de ser con las personas, esa particular que comparto yo de dar la vida por sus verdaderos amigos me encantó y me encantó me fascino fueron todas esas cosas (...) que a pesar de que se dijera la mujer hñole más fuerte, la que tú quieras, se dejaba convencer por mí para hacer muchas travesuras (...) a todo mundo aparenta todo lo que tú quieras lo que se te dé la gana, aparéntalo, en la intimidad tu y yo sabemos perfectamente que es lo que pasa, yo influencio en tu vida en cierto sentido, eso me atrajo particularmente (...) es cierto es mal educada en muchas cosas (...) hablo de lo que ella ofrece sin pedirte nada y son pocas las personas que en esta vida a estas alturas te ofrece algo así, es cierto es más grande que yo por año y medio casi dos años, mucho más madura que yo que las personas de mi edad ¿no? digo por ser como es y sí, sí me agrado la idea (...)”* (P2,E2, p.10)

Sr. White:

*“(...) yo sentía que ella era la persona perfecta, la persona con la que más podía congeniar de todo mi círculo social, la persona con la que más tenía en común, me gustaba mucho, veía que era muy inteligente (...) teníamos buena manera de resolver los problemas (...)”* (P3, E2, p.5)

*“(...) aparte como que muy centrada (...) y pues es lo que buscaba en una relación, porque había a veces donde (...) las mujeres de mi edad o menores de mi edad, como que me aburrían o me parecían muy tontas, me gustaba ella porque era más grande que yo o bueno es más grande que yo, pero por el hecho de ser más grande que yo, era más madura, más centrada (...)”* (P3, E2, p.6)

*“ (...) o sea lo que yo buscaría sería la aceptación incondicional (...) ella tenía ese aspecto incondicional, o sea <te acepto como eres me gusta así como eres, no me molesta que hagas esto, o eso, o sé que lo vas a cambiar o que lo quieres cambiar, entonces por mí no hay problema> o sea fue eso como la aceptación incondicional y el hecho de que mmm era muy comprensiva (...) me daba mi espacio, ese tipo de cosas, aparte de que era muy lista pues esto fue también lo que me hicieron tomar la decisión de casarme con ella.”* (P3, E2, p.9)

Parece importante señalar que Arturo al iniciar su relación de pareja con la que actualmente muestra características dependientes, mantenía una desvinculación hacia con ella, lo cual era percibido con su desinterés y en ocasiones con una actitud hostil, ya que existía un temor de dañar y dañarse a sí mismo ante el cariño

que su pareja le ofrecía y el cual no había tenido nunca. Además, el hecho de no querer repetir la historia amorosa de sus padres le hizo mantener conductas de evitación, las cuales fueron establecidas desde la infancia con los estilos de apego. Aunado a este estilo, se exhibían particularidades de un apego resistente, el cual era representado al protegerse del posible daño emocional ante una relación más estrecha. Esto parece coincidir con lo que propone Renata-Franco y Sánchez- Aragón (2008) quienes consideran a este tipo de estilo el adecuado para aquellas personas que les resulta difícil establecer una relación más cercana, lo cual los hace vulnerables a establecer relaciones dependientes cuando creen estar seguros con el otro.

*“(...) pues si existían y las hacía a un lado porque no las quería sentir porque yo decía <tengo 18 años, no quiero pensar en un matrimonio a esta edad, tengo demasiadas cosas por vivir, quiero vivir demasiadas cosas>, y decía < no voy a poder hacerlo> y no me refiero a andar con mil viejas (...) me refiero al hecho de conocer la vida de conocer el mundo al cien por ciento, porque yo sabía perfectamente bien que inclusive ella no era mi cómplice en ese aspecto, entonces yo decía <vete con cuidado, por el hecho de que ella te esté ofreciendo el cariño que no has tenido nunca en tu vida, vayas a cometer una tontería, vayas a dañar y vayas a terminando dañarte tu y en lugar de convertirla a ella en el motivador y en las fuerzas de cada día de tu vida la conviertes en una barrera> también pensaba en eso, pensaba perfectamente bien que si yo cometía el error de hacer eso, iba a ser al final de cuentas quien cavara su propia tumba, entonces era muy muy cuidadoso en todos esos aspectos.(P2, E2, p.16)*

*“(...) viene el noviazgo igual bajo situaciones muy complejas y (...) yo me rehusaba totalmente y por necedad y porque no quería repetir la historia de mis papás a relacionarme sentimentalmente con alguien, o sea yo quería estar con ella (...) sabía que era lo mejor que había tenido hasta ese momento (...) pero me rehusaba, yo la trate mal (...) no la golpeaba porque nunca he llegado hacer eso, no le gritaba porque...no le decía groserías porque no va conmigo, pero sí la ignoraba mucho, no la frecuentaba, la evitaba, le daba prioridad a mis amigos, amigas, porque yo tenía miedo, no quería que me lastimaran, no quería lastimar a nadie (...)” (P2, E2, p.22)*

Los discursos anteriores, muestran cómo las ideas que los participantes tienen de sí mismos y de su pareja, hacen posible su entrada al campo de la dependencia de una manera más sencilla, posibilitando con ello que la interacción

con la pareja sea una continua dependencia, la cual puede mantenerse o llevarse a un grado más alto, según la motivación que exista entre los miembros de la pareja por continuar en ella, pues dicha motivación según Blanco y Antequerra (2004, cit. en: Montero, 2009) posibilita que el individuo subyazca ante una pasividad o participación activa, lo cual estará determinado por el apoyo y la aprobación que el dependiente necesite. Esto se percibe de manera clara en el siguiente apartado con la dinámica de relación amorosa que los participantes desarrollan.

### **c) Dinámica de la relación de pareja en la etapa de noviazgo**

En la dinámica de una relación amorosa se muestran los roles que cada uno de los miembros de la pareja asume ante distintas situaciones, al mismo tiempo que se resalta de nueva cuenta él cómo perciben a su pareja y así mismos ante dicho posicionamiento. Dentro de esta sub-categoría se resalta la dinámica de una relación de dependencia pasiva asumida por Arturo con mayor frecuencia durante su relación de noviazgo, rol que es motivado por las acciones de su pareja, este aspecto para Blanco y Artequerra (2004, cit. en: Montero, 2009) es uno de los más importantes, ya que a través de la motivación "...el individuo subyace y elige entre la pasividad y sumisión o la asertividad y la participación activa" (p.55), lo cual no deja de lado los aspectos mencionados por Lemos y colaboradores (2010).

La primera intervención activa de la pareja se distingue ante las negativas de Arturo por continuar la relación al inicio de la misma, lo cual contribuyó para que él cambiara hacia con ella:

*"(...) empiezan a mejorar las cosas por su necesidad, por su necesidad de decirme <yo quiero estar contigo y yo sé que tú quieres estar conmigo y se acabó> a pues órale a todo dar me gusto esa necesidad y empecé a cambiar y me volví una persona diferente, atento, que la procuraba, a pesar de todo estuve al pendiente de ella y la procuraba más, la frecuentaba, era muchísimo más atento, detallista, más cariñoso, porque ya no tenía esta idea del miedo de echarlo a perder (...)" (P2, E2, p.22)*

La dinámica de pareja no es estable, por lo que pueden existir equilibrios y desequilibrios que muestren la manera en que los involucrados se relacionan; para este caso, con el discurso siguiente se puede percibir que Arturo y su pareja buscan ejercer poder sobre el otro, pues dentro de su interacción se hallan rasgos de los dos tipos de dependencia; la dominante, representada por ambos miembros, con la agresividad por parte de Arturo y la manipulación a través del llanto por parte de su pareja. Cuando la dependencia pasiva se establece, ésta sólo es asumida por Arturo, quien se posiciona como un mártir y se descalifica al describirse con adjetivos negativos. Las acciones de ambos miembros muestran que los desequilibrios no son percibidos como una oportunidad de resolver conflictos, sino como el momento exacto para ejercer poder en la relación.

*“(...) de repente ella daba más que yo y luego de repente yo daba más que ella y entonces era muy difícil encontrarnos ¿no? cuando nos llegábamos a encontrar que fue gracias al esfuerzo de los dos (...) se convirtió en una relación bien divertida porque empezamos a eliminar complejos al nivel sexual, al nivel personal (...) ha sido muy equilibrado, digo como todas las relaciones no son equilibradas al cien por ciento digo a lo mejor si existe las relaciones que son así y yo las viví pero más allá de una duración tan larga de un intercambio digamos tan grande como ha sido (...) de tantas vivencias a un mismo tiempo en todos los aspectos, creo yo que si es muy difícil equilibrarlas al cien por ciento, además pienso que algunos ciertos desequilibrios son buenos, porque le dan sabor a la vida, (...) ella se ha vuelto una emperatriz y yo un pinche emperador o ella una emperatriz y yo un mendigo a ese nivel ¿no? de repente ella decía <aquí se hace lo que yo digo y mis chicharrones son los únicos que truenan> en mi caso era así de <oh, pues que tienes razón> y el pinche jodido con mentalidad jodida, el miserable ha dejado que le pasen encima todo mundo, si también ha tenido momentos en los que soy muy agresivo, muy insensible en los que he sido muy frío, en los que he sido muy atento, esas cosas ¿no?”(...) (P2, E2, p.29)*

*“(...) le da también un poco de esta onda de <si yo hago lo que yo quiero, ah pero no es por la fuerza, ahorita vas a ver> te manipula a través de que llora, de que se siente mal toda la vida pero ella es así eh, la que al final de cuentas termina dominando, yo he sido más baboso y he preferido que manden en mi vida y también he dicho <no es que mi vida no vale la pena y todo lo que he sufrido> te digo me he convertido en un mártir, pero así han sido estos desequilibrios nos han llevado a esos extremos.” (P2, E2, p.29)*

Dado lo anterior y con la descripción de los siguientes episodios se logra distinguir la presencia de una codependencia, constituida por la interacción entre dependencias; dominante y sumisa, las cuales son presentadas con claridad en la interacción de Arturo y su pareja, ya que ésta ejerce un control y manipulación sobre él y sus acciones, mientras que él, focaliza su interés en su pareja, con lo que descuida y anula sus propias necesidades para hacerla feliz dándole gusto a sus demandas, acciones que le originaban una insatisfacción emocional, ya que al interactuar de esta manera olvidaba sus propios intereses y necesidades, manteniendo una sumisión activa. (Catelló, 2005). Cabe mencionar que la codependencia puede mantenerse o pasar a una dependencia, esto dependerá de la manifestación, predominancia y frecuencia e intensidad de los roles que cada uno de los miembros asuma (Op. cit.).

*“(...) influenciaba mucho mi vida y digo yo no estaba en un buen momento en mi vida, era demasiado tonto y permití que ella tomara ese rol, (...) en ocasiones ella decía <oye no has ido a ver a tus amigos> <no, no los he ido a ver pero este sábado los voy a ir a ver> (...) entonces el sábado estábamos platicando y le decía <a las cinco me salgo> y daban las cinco <bueno pues este yo me voy, al rato hablamos> <si como no, pero te acompaño> y yo <¿hasta dónde?> <pues hasta donde están tus amigos> ya íbamos platicando y ya llegue con ellos <a bueno pues me puedo quedar aquí a escuchar lo que platicas> entonces me seguía haciendo la plática al punto en que yo llegaba saludaba y me iba o me quedaba con ellos diez minutos y me regresaba a mi casa (...) nunca lo escuche así tal cual pero yo sé que si existió <bueno tu vete con tus amigos, yo me voy a quedar aquí sola, sin hacer nada> le hago mucha burla un poco satírico en ese aspecto, pero si había cierta influencia de no dejarme salir con mis amigos o en la escuela llegó un punto en el que (...) si veía algo que no me dejaba dinero no tenía sentido que lo hiciera, porque ella veía que al final de cuentas no le iban a servir de nada, no nos íbamos a casar, no sé, ella veía por su porvenir y más allá (...) ella si me manipuló digamos de manera leve pero me manipuló influenciándome en lo que te digo en esas cosas, mis amigos, en la escuela inclusive un poco a nivel personal, a la hora de trabajar, o sea no me dejaba fluir digamos a donde mi cerebro quería irse, entonces esa limitación empezó a existir (...)” (P2, E2, p.5,6)*

*“(...) yo iba a los museos, con ella deje de ir a esos lugares, porque ella se aburre (...) ver programas educativos, también un poco porque casi no le gustan, sobre todo los de historia (...) a veces a partir de su celos me he descuidado un poco a nivel físico (...) entonces me he descuidado un poco creo yo que*

*según para hacerla feliz (...), era muy activo a nivel social en la escuela, dejé un poco de ser así, he dejado lamentablemente de ser aventurero en el sentido de vivir nuevas experiencias en todos los planos (...), he sido un poquito más preocupado en el aspecto <¿es que si me lastimo?> antes no, antes no me importaba (...) a veces me he vuelto un poco amargado porque ella me exigió madurez y yo sabía que yo como era, era maduro y que no estaba haciendo absolutamente nada fuera de la irracionalidad y no era absolutamente nada que me hiciera daño a mí o a los demás ¿no? (...) dejé de escribir, porque me empecé a preocupar de otras cosas y a ocupar de otras cosas y este aspecto artístico que también me caracterizó del cual ella se enamoró también lo deje de ser, un poco el deporte sí también lo deje porque me dedique a ella al cien por ciento, en muchas ocasiones, no siempre(...)" (P2, E2, p.27)*

*"Mal, mal porque eso es parte de mí ¿no? eso es parte de mi personalidad (...) de cubrir mis intereses y de mis necesidades porque son más (...)" (P2, E2, p.28)*

Las descripciones anteriores revelan que cada una de las acciones de sumisión ejercidas por Arturo lo constituyen como una persona dependiente, quien hasta este momento mantenía una baja autoestima derivada de la carencia afectiva de la infancia, lo cual es señalado por él, al mencionar en episodios anteriores que su pareja le ofrecía el cariño que nunca había tenido. De este modo, se puede determinar que la interacción de Arturo con su pareja, representa la clara situación de dependencia en donde "... la posición del dominante incrementa, mientras que la autoestima del dependiente decrece trayendo como consecuencia un incremento en la necesidad excesiva del otro" (Castelló, 2005: 20).

Ahora bien, otra situación en la que se exaltan los roles que asume cada uno de los miembros y que al mismo tiempo abre paso a la siguiente sub-categoría, es el quiebre de una relación, donde se muestra quién da pauta para finalizarla y la manera en que lo hace. Por un lado Carina, al percibirse enamorada de alguien más y no sentirse cómoda con su pareja, dio lugar a la ruptura, acción que muestra su autoconfianza desarrollada en la infancia bajo el estilo de apego seguro.

*"(...) yo no me sentía bien con él, porque te digo me estaba enamorando de la otra persona y pues sí, ahí fue cuando le dije <pues sí ya sabes, sí hay alguien más y para que no nos cause*

*conflictos posteriores pues sabes que hay que mejor dejarlo así> y ya pues terminamos” (P1, E1, p.15)*

Por otro lado, Arturo asumió una posición activa, ante el posible rompimiento, lo cual muestra que existen momentos en que los dependientes pasivos también se revelan ante las demandas de su pareja, con dicha revelación, lo único que intentan es tranquilizar el dolor que les puede causar la situación en la que se encuentran:

*“(...) o sea cada vez que ella me decía <vamos a terminar> yo le decía <no se me da la gana> le colgaba y le marcaba a los diez minutos y le decía <¿ya se te bajo?> <no> <bueno te marco al rato> Nunca le permití que lo hiciera porque ella se acostumbró por las relaciones que tuvo anteriormente a que rompemos ahorita, en dos días volvemos a andar, luego al mes volvemos a romper, en lugar de solucionar los problemas y tratar de buscar una solución hasta el final de los finales, ella pensaba que era más fácil romper, terminar, cada quien por su lado aunque en realidad no se iba nadie por su lado, porque ella seguía quedándose ahí (...) te digo lo intentó, pero yo no lo permití por cualquier cosa que a mí no me iba y que si terminaba en ese momento pues en su vida me iba a volver a ver, porque normalmente era por teléfono, se calmaba y ya después platicábamos, a veces retomábamos el tema y podíamos platicar, si digamos ya un poco fuerte el asunto había mucha excitación todavía entonces evitábamos un poco este tipo de temas hablarlo de lleno de todas las cosas (...)” (P2, E2, p.4)*

Finalmente se puede mencionar que la dependencia es parte de cualquier relación socio-afectiva, en este caso de una relación de pareja, donde es natural que exista una vinculación dependiente que lleve a una relación sana y constructiva, aspecto que no se ha mostrado en las narraciones de los participantes, ya que a través de sus percepciones y posturas describen dinámicas dependientes destructivas.

Ahora bien, dentro de las situaciones en las que se muestra la necesidad afectiva con mayor claridad, es en la ruptura amorosa, la cual puede tener un impacto similar o diferente para cada uno de los miembros, aspecto que se mencionará a continuación.

#### d) Situaciones de ruptura amorosa

El establecimiento de una relación de pareja involucra el declive de la misma, pues en determinado momento la separación de los individuos puede presentarse, esto estará determinado por los intereses de los involucrados. Dentro de la dinámica de pareja de los participantes se halla el patrón de acercamiento-alejamiento que presentan Díaz-Loving y Rivera (2010), al mismo tiempo que se hallan las fases del ciclo de dependencia (Castellò, 2005) las cuales se han presentado desde el establecimiento de la relación a través de la subordinación o la dominación de los dependientes. Estas fases se presentan de manera lineal sino existe un estancamiento en ellas o bien una regresión a fases anteriores. Dentro de los discursos siguientes se hallan con claridad y acelere las fases de la relación de dependencia que hacen posible detallar el rol que los participantes asumen. Por un lado, con las descripciones que hace Arturo de su relación, puede percibirse que dicha interacción entró a una fase de deterioro (conflicto) la cual según Castelló (2005) es caracterizada por una sumisión y dominación más pronunciada, esto es presentado con las demandas que hacia la pareja de Arturo ante las cuales éste no accedía y si lo hacía no era en el momento en el que su pareja lo solicitaba. Esta situación aunada a la percepción que Arturo tenía de la relación pronto dio lugar a la siguiente fase; la ruptura y en palabras de Díaz-Loving y Rivera (2010) al alejamiento de la pareja.

*“(...)una era porque muchas veces yo no le hacía caso, yo me dedicaba a la escuela así de lleno absorbía mi tiempo (...) también fue algo enfermo eso de mi parte, pero el que no le hiciera caso, que le hiciera más caso a los libros, a las personas que estaban en la escuela, era algo que no le gustaba, otra cosa era que en el mismo proceso de que no me daba cuenta que frente a mis amigos no le daba su lugar, o sea si yo estaba con ellos, por ejemplo más con mis amigas, estábamos platicando estas cosas de la escuela que la hacía a un lado, la ignoraba, la dejaba ahí y a ella no le gustaba, empezamos a tener peleas, normalmente como las peleas ocurren, o sea una cosa te lleva a mil más, pero todas eran detonantes por esas constantes <no me haces caso> <no te dedicas a mi> <prefieres a tus amigas> siempre era bajo este tenor hasta cierto punto (...)” (P2, E2, p.4)*

*“ (...) te lo expongo así porque a pesar que ella jure y perjure que no es cierto ha demostrado y yo la he escuchado con otras personas decir que sí es cierto, que ella quería que las cosas fueran al día siguiente, porque se le daba la gana y a mí se me daba la gana que fuera en veinte años, yo era muy extremista y decía <es que no va a ver esto> lo aplazaba o lo postergaba, lo que tú quieras, esta situación nueva de <no te quieres casar conmigo> <es que tú nunca te vas a casar, no quieres tener hijos, yo no soy la persona que tú quieres> empezaban las broncas y me decía <no, lo mejor es terminar y que no sé qué> (...)” (P2, E2, p.5)*

*“(...) o sea al final de cuentas fue parte lo que provocó que tuviéramos el último rompimiento, porque fue un momento en que los dos explotamos y dijimos < ¡ya! Esto es insostenible, es un proyecto que no tiene ni pies ni cabeza y lo único que está haciendo es dañarnos> cada quien velo por sus intereses, pues cada quien habló de los errores del otro, cada quien le echó la culpa al otro, porque nunca ninguno de los dos aceptó la suya hasta creo tiempo después (...) pero si me influenció bajo esas condiciones (...) Si fue una influencia en el porvenir de mi vida (...)” (P2, E2, p.6)*

En cuanto a la historia amorosa actual de Carina, se puede distinguir la regresión de alguna de las fases en el ciclo de dependencia, pues tras una primera ruptura, se dio pauta a la etapa de subordinación y demanda, la cual estaba caracterizada por las condiciones que le imponía Carina a su pareja acerca de sus amistades; acciones que parecen distinguir a un dependiente dominante. Tras la reanudación de la relación, se dio lugar a otra segunda ruptura originada por los mismos motivos de la anterior, en ambos casos la etapa de deterioro transitó rápidamente.

*“(...) cuando entramos aquí a la Universidad también terminamos un ratito porque esta tipa lo molestaba mucho, bueno así porque quería con él ¿no? y este (...) igual yo le dije <no sabes qué, pues si quieres estar con otra persona vete con otra persona> y como igual a mi me estaba moviendo otro (ríe) fue como <igual ya has tu desmadre (...) pero nada más duramos (...) tres semanas de separados y pues ya de ahí, él le puso un alto a la chava esta, bueno según ¿no? (...)>” (P1, E1, p16)* *“(...) es que él nunca supo ponerle un alto bien (...) yo si pensaba que no le había puesto un límite o al menos no me gustaba la forma en que lo había hecho (P1, E1, p.17)*

*“(...) nos vimos una vez y le dije <ah es que te extraño mucho> ah no porque según él iba a reglar las cosas con esta chava (...) y yo le decía <es que ya tienes que dejarle de hablar por completo, porque yo no voy a regresar contigo si*

*tu le sigues hablando> y él decía <no, sí que ya lo hice> eso me dijo como a la semana que terminamos y en esa semana yo lo vi con ella, entonces me enoje muchísimo y ya así le reclame y le dije <no, ya no voy a estar contigo hasta que ya en verdad no tengas nada que ver> (...)" (P1, E2, p.7)*

*"(...) termine con él, porque me gustaba otra persona" (P1, E1, p.12)*

Las fases de ruptura expuestas anteriormente tienen un impacto distinto para cada uno de los miembros de la relación, pues la manera en que lo viven señala las características de dependencia de cada uno. Con lo que respecta a Carina y su pareja ella menciona:

*"(...) pues cuando corte con mi novio, sí intente algo con Carlos pero desde que empezamos si me dijo <sabes que yo no quiero nada> sí, entonces, de hecho me la pasé mal, pero más que nada por Carlos, porque si me sentía mal así de <ah ¿por qué?> la verdad si me clave muchísimo con él y yo estaba triste en esos momentos por él, no por mi novio, o sea no de no pensar en él, así de <ay> además fue la etapa de las graduaciones y todo eso y entonces yo no estuve con él, y si era de <ah tanto tiempo que esperamos para esto y no estamos juntos, pues ni modo> (...) Entonces la verdad no estaba tan triste por él, ajá." (P1, E2, p.7)*

*"él (...) se sacó mucho de onda y al principio me dijo, <pues si necesitas tiempo te lo voy a dar y demás> y... así y pues sí como la chava se lo manejo como que los habíamos estado engañando el me insistía <no pero si me engañaste con él y demás soluciónalo yo te voy a esperar y te voy a perdonar> y todo eso ¿no? y yo le decía <es que no, de verdad no te he engañado con él y no estoy bien contigo, porque me estoy enamorando de él y la verdad si me gustaría intentar algo> y no, él era así como <tú estás confundida y yo te voy a perdonar, y te voy a esperar>" (P1, E1, p.19)*

Dentro del discurso anterior se puede percibir que el interés de Carina no estaba dirigido a conocer el cómo estaba su pareja, ni tenía la intención de retomar la relación, acciones que describen al objeto del dependiente, el cual es quien logra salir más fácil de la relación de dependencia, mientras que su pareja asume un rol de pasividad, al querer perdonar la supuesta falta de su pareja y al considerar la intención de ruptura como una confusión.

A diferencia de Carina, Arturo fue quien recibió la noticia de que su relación llegaba a su fin definitivamente, el impacto en él provocó un momento de sinceridad consigo mismo dónde hubo sentimientos encontrados hacía con él y su pareja, con lo que deseaba olvidarla, momento que dio inicio el proceso de ruptura. Cabe mencionar que la primera reacción del dependiente pasivo al terminar la relación correspondió a un arrebató como intento de mejorar la situación y detener el posible daño emocional. Estas acciones se muestran con la percepción que tenía Arturo al considerar la continuidad de su relación a pesar que ésta había terminado.

*“(...) nosotros terminamos la relación cuatro o cinco días antes de nuestro quinto aniversario como novios, y yo dije ahorita en el aniversario me perdona, llego, la fui a ver el día siguiente del aniversario platicamos todo muy padre su mamá ya sabía que ya no éramos novios, pero en mi cabeza lo seguíamos siendo, pasan ciertas cosas me dice <sabes qué, se acabó> y literalmente se acabó (silencio) y cuando me doy cuenta de que es enserio de que se acabó, sentí que el mundo se derrumbaba, o sea yo, yo no sabía qué hacer, o sea no sabía dónde ir, no sabía... no tenía ganas de nada ¿no? no tenía ganas de la escuela que siempre me había gustado mucho, porque yo ya no le veía sentido, yo estaba estudiando para tener un título, después un buen trabajo y para poder mantenernos a todo dar, vivir bien, la vida como se tiene que vivir, al menos como yo pienso que se tiene que vivir (...)”(P2,E1, p.23)*

*“(...) me trate de resignar en el camino de aquí a mi casa y dije <antes de ella tenía una vida, después de ella necesito tener una vida, porque, así que voy a retomar esa vida que tenía antes de ella y lo que venga es bueno, voy a ir por mis amigos, por mis amigas, lo que tú quieras, el hecho de alguna de ellas me hará feliz> mi idea era olvidarla de la manera más patética y torpe (...)”(P2, E2, p.10)*

*“(...) creo que fue un momento en el que no sé si vi mi vida pasar, yo no sé si me iba a morir yo no tengo idea de lo que me pasó en ese momento, o sea claramente de lo que estaba sintiendo, pues te puedo decir que sentíaaaa, tenía rabia, tenía coraje, sentía tristeza, un poco de molestia conmigo, de molestia con ella, tal vez rencor, no sé si hablar de ello así (...)” (P2,E2, p.6,7)*

*“(...) fue difícil (...) pero, fue un proceso muy complejo, o sea yo creo que si pudiera describir todo lo que me paso en ese momento, todo lo que me dije en ese momento al cien por ciento me acuerdo de machísimas cosas, si pudiera escribirlo no daría fe lo que estaba ocurriendo, te juro que eran tantos*

*pensamientos al mismo tiempo que no sabía qué hacer, la cabeza me dolía, todas las cosas que se me venían a la mente (...) de repente llegó un punto que eran tantos pensamientos en mí al mismo tiempo que me dolía la cabeza no podía con ello y no podía distinguir una de otra, estaba enojado, estaba triste, estaban alterados, mi cerebro estaba pero vuelto loco, o sea igual no podía con esa carga, también fue doloroso a nivel físico eh.”(P2, E2, p.8)*

*“ (...) al mismo tiempo que la odiaba la amaba, al mismo tiempo que decía <es que eres la peor, es que eres la mejor, es que seas como seas yo quiero estar contigo> entonces todas esas cosas al final del día eran muy dolorosas porque dejaban al descubierto todos y cada uno de los errores que había cometido en la relación y en mi vida personal, en mi vida privada si tu quieres, en mi vida como estudiante, en mi vida profesional (...) (P2, E2, p.9)*

Los discursos de Arturo muestran que se encontraba en un transcurso similar al duelo amoroso, el cual para Chávez y Tomé (2011) es un proceso natural que da lugar ante la pérdida de la pareja amada, con quien se compartía importantes vínculos afectivos, dentro de este proceso existe dolor y sufrimiento que desencadenan otra serie de manifestaciones personales, conductuales, sociales y cognitivas, las cuales muestran al participante como la persona dependiente, quién no sólo ha perdido a su pareja, sino a él mismo junto con ella, ésto al describir que las actividades que él realizaba ya no les veía sentido, pues el eje de su vida era su pareja (Castelló, 2005). Además, se puede señalar que no se encuentra en una fase de abstinencia total, la cual se caracteriza por “...intentos persistentes de regresar con el objeto” (Op.cit. p.106), sin embargo, sí intenta cubrir su dolor a través de las parejas de transición, lugar que ocupan las amistades con las que intentaba olvidar a su pareja. Asimismo se presenta un dolor por la ruptura, éste igualado con el sentimiento de morir, lo cual puede ser percibido como la peor experiencia. Cabe resaltar que se presentan sentimientos ambivalentes hacia la pareja, al momento que ésta es reconocida como la mejor y peor al mismo tiempo.

Dentro de este proceso, también se logra percibir la manera en que Arturo deposita en su pareja su propio bienestar, al culpabilizarla por su condición de estancamiento personal. Así también, distingue características negativas de su

pareja, que le hacen percibir qué es lo que no desea de aquella persona con la que compartiría su vida y que sin embargo lo hace, lo cual hace pensar que dichas características tienen un peso mayor que las características positivas de su pareja, que si bien no las considera únicas, sí muy escasas, lo cual posibilita que el dependiente se mantenga en la relación a pesar de su condición insatisfecha, ya que no halla en otras personas lo que encuentra en su pareja, pues ya lo menciona Sánchez y Díaz-Loving (2003, cit. en: Begoña, 2009) "...las relaciones insatisfechas (...) pueden permanecer estables por la falta de mejores alternativas, es decir por el alto nivel de dependencia" (p. 719), la cual ocasionó que la relación de Arturo quedara estancada en la fase de deterioro, donde el dependiente ya no disfruta la relación.

*"(...) durante una gran parte de mi tiempo me la pase echándole la culpa a ella de que ¡yo estaba estancado! Y que a nivel personal, profesional, a nivel estudiante (...) no había ido a hacía ningún lugar (...) me dedique a echarle la culpa (...) cuando me di cuenta que me estaba influenciando demasiado, empecé a echarle la culpa, o sea la contraparte empezó a decir <todo es culpa de ella, si yo tengo esto es por ella, porque todo el tiempo me está molestando, porque todo el tiempo me está presionando> y empezó también esta deformación mental (...) me pregunté si ella era la culpable o era yo, si ella era la culpable de que mi vida estuviera como estuviera y más allá de decir bien o mal, estaba como estaba y si era culpa de ella, era gracias a ella o culpa de ella (...)" (P2, E2, p.7)*

*" (...) ella es muy pasiva y yo soy muy activo, entonces chocamos y no nos ponemos de acuerdo (...) le empecé a ver los contras, también veía los pros, decía <es que en este mundo son pocas las personas que desde que son amigos te van a tender la mano (...) son pocas las personas con las que tú te sientes también como para sincerarte al cien por ciento ella sabe perfectamente tu vida, porque tú se la quisiste contar (...)con ella te sientes así, con ella sientes haza (...)>" (P2, E2, p.9)*

*"(...) yo decía <es que yo no quiero una persona que me diga las 24 horas del día que cosa tengo que hacer, yo no quiero una persona de la cual tenga yo que depender el resto de mi vida, yo no quiero estar con una persona que no me deja vivir, que no me deja salir con mis amigos, aun sabiendo que ni siquiera soy ni un vicioso, que la respeto que pasa todo eso que no me permite estar con ella porque también tiene un problema de estar sola> (...)" (P2, E2, p.9)*

Dentro del discurso de Arturo se halla una desvalorización a su manera de amar al compararse con las parejas anteriores de su novia y al concebirse como alguien con quien su pareja no sería feliz. El conjunto de estas percepciones representan su baja autoestima, la cual según Castelló (2005) es la responsable de la dependencia emocional, ya que los individuos resaltan sus particularidades negativas y anulan las positivas.

:

*“ (...) yo decía <es que posiblemente tu me fallaste, pero al mismo tiempo no soy la persona que tú necesitas para que tú seas feliz, porque la persona que tú necesitas te tiene que ofrecer todo a manos llenas, sin pensar si el día de mañana van a tener una vida, si tiene o no dinero en ese momento, si te ama mira va a ser todo lo posible para que se casen> yo aceptaba que no iba bajo ese sentido, yo decía <es que no le estas ofreciendo lo que otras personas en menos tiempo de lo que tú la conoces le han ofrecido todo> entonces empezó también esa parte hacía mí (...) empecé a aceptar que yo no era la mejor persona la que ella necesitaba, mejor dicho con la que ella debería estar (...)” (P2, E2, p.7)*

*“(...) ese momento de sinceridad fue hablar de mí, pero al mismo tiempo fue hablar de ella, yo me preguntaba <ok bueno, tú dices que ella no es la persona o más bien tú no eres la persona que ella necesita y ella ¿es la persona que tú necesitas? ella ¿es la persona que tú quieres?> (...)” (E2, NC2, p.7)*

A pesar de que no es muy común que el dependiente emocional acepte la condición en la que se encuentra, si puede suceder, esta aceptación puede ser influenciada por el entorno o porque el dependiente teme por su vida. En el caso de Arturo acepta su rol ante su inconformidad en otros aspectos de su vida, lo cual muestra que existen momentos de reflexión, los cuales llegan a ser considerados como la oportunidad que tienen los dependientes para salir de la condición desequilibrada que mantienen con su pareja, como le sucedió a Pilar en el largometraje presentado.

Así mismo parece importante mencionar que la vida de pareja no se desvincula de la vida familiar, pues según Rojas-Marcos (2014) las experiencias que se establecen en el grupo familiar contribuyen a la percepción que se tenga de la

vida, lo cual es representado con la visión que tiene Arturo de la manera en que su padre afrontaba los conflictos con su pareja.

*“(...) y entonces decidí dejarle de echar la culpa a ella por todo y empezar asumir mi responsabilidad (...) yo tenía que primero aceptar cual era mi rol, cual había sido mi rol, cuál era mi papel, qué tenía que seguir haciendo en esta vida (...) si ya no iba a estar (...) a pesar de que yo quisiera mucho” (P2, E2, p. 7)*

*“(...) empezó esa etapa de hablar de mis errores en todos los niveles y ya de decir <si ella me manipulo fue porque yo me deje, si ella empezó hacer lo que quiso fue porque yo lo permití, si yo empecé a ponerme lo que a ella le gustaba aunque no me gustará a mí ¿por qué lo hacía?, ¿lo hacía por cómo me veía? ¿por cómo me sentía o simple y sencillamente por verla feliz?> (...) entonces acepte que estaba mal (...) <tu permitiste que ella tomara ese rol (...) tu dejaste que ella hiciera con tu vida lo que ella quiso porque tú lo permitiste, porque tú te sentías bien librándote de todos los problemas tendiendo a quien echarle la culpa> Viví el efecto de mi papá, mi papá hacía eso (...) la escuela de mi papá la aprendí perfectamente bien y la reproduje sin bronca y cuando yo empiezo a sincerarme me doy cuenta (...) de todo esto (...)” (P2, E2, p.8).*

Arturo describe un proceso de dependencia convencional, donde mantiene el rol pasivo, ya que a pesar de percibir su relación como un proyecto insostenible, en el cual desarrolla un desgaste emocional por la dominación de su pareja, continúa en dicha interacción, lo cual parece señalar que la necesidad de afecto negada en la infancia, es sustituida con el afecto otorgado por la pareja, por lo que el miedo a no seguir obteniendo aquella satisfacción lo hacía mantener ese ritmo de dependencia, haciendo caso omiso a sus insatisfacciones, logrando con ello un deterioro emocional y personal.

Parece importante señalar que el impacto de la ruptura es abordado de distintas maneras para cada uno de los participantes, la diferencia radica en la percepción en que se tenga de ella. Carina, quien dio pauta a la ruptura no muestra que dicho quiebre halla representado una pérdida, a comparación de Arturo, quien con su discurso muestra que ante falta de “alguien”, el sufrimiento y dolor se hacen presentes. A pesar de continuar la ruptura y alejarse por un tiempo de sus respectivas parejas, los participantes deciden continuar la relación, dando

lugar a un estancamiento en las fases de dependencia, así como a una reanudación de la etapa de mantenimiento siguiendo el patrón que representa Díaz-Loving y Rivera (2010).

**e) Reanudación de la relación de pareja; nueva dinámica de dependencia emocional.**

Dentro de la dinámica relacional de pareja se hallan los elementos que propician el mantenimiento de la relación, lo cual puede justificar la decisión de los participantes a retomar la relación de pareja. Por un lado Carina menciona que después de un tiempo de no ver a su pareja, los encuentros eran meramente en el aspecto sexual, situación en la que se encontraban bien, mientras que no se abordara el tema de las terceras personas en la relación. Esto deja ver que el aspecto sexual posee un cargo emocional conjugado con la atracción física hacia la pareja (Cháves & Tomé, 2010), asimismo se puede señalar que con la reanudación de la relación, la dinámica de pareja siguió estancada en la fase de deterioro, lo cual es representado con las discusiones constates, teniendo con ello un problema latente que posteriormente se hizo manifiesto:

*“O sea yo lo empecé a buscar de nuevo, más bien es que él nunca dejaba de llamarme y yo en ese tiempo yo si le decía <ya deja de estar molestándome y ya vete hacer otras cosas> ¿no? pero una vez que me llamó dije <bueno ya vamos a vernos ya vamos arreglar esto> pero efectivamente no nos habíamos visto y luego luego que nos vimos fue a besarnos y cosas así, de hecho creo que ese día nos fuimos a un hotel (ríe) ajá, yo creo que nada más era del aspecto sexual que nos estábamos ahí frecuentándonos y estábamos muy bien, mientras estábamos así nada más, pero ya salía con <que ya no has visto a ese wey> y yo <ah ya cállate> y así y ah aparte te digo que llevó a esta chava a su fiesta y yo le decía <ah pues ya estas con ella igual ¿no?> y cosas así, entonces podríamos vernos y estar muy bien, pero una vez que empezábamos hablar de eso ya valía todo. “  
(P1, E2, p.7)*

Estos mismos autores señalan que los seres humanos están acostumbrados a mantener situaciones equilibradas, por lo que un cambio en ellas es visto como una crisis donde se establecen distintas estrategias para su afrontamiento. Esto es

ilustrado con Carina, quien al existir un cambio en su dinámica de relación, recurrió a la demanda hacia su pareja como estrategia para continuar con ella, con lo que pretendía obtener un beneficio para ambos miembros; sin embargo, ello propiciaba a la anulación de su pareja y a que Carina la considerara como “su todo”, situación que detalla de nueva cuenta una relación de codependencia.

*“(...) antes (...) no era tanto que yo le demandara tiempo, era como algo ya que sabíamos los dos, cuando podíamos nos veíamos y punto, pero en cambio ahora yo sí le exigía porque ya no había esa colaboración porque ni siquiera él podía aportarme tiempo, entonces en ese momento sí fue como <es que él tiene que estar aquí> pero así de que fuera la única opción, o era como la primordial (...)” (P1, E2, p.20)*

*“ (...) él estaba en lo de su internado y pues no nos veíamos mucho, entonces para mí era difícil porque yo si tenía mucho tiempo libre (ríe) sí entonces era como una demanda de <es que si quieres estar conmigo tienes que esforzarte por verme aunque dejes de lado tus cosas> y así era yo ¿no? (...) como que lo quería absorber de cierta forma (...). (P1, E1, p.22)*

*“Pues, es que lo que yo quería era arreglar las cosas (...) entonces era como seguimos viendo para seguir arreglando las cosas, así lo consideraba yo (...)” (P1, E2, p.9)*

*“(...) yo creo que hablabas esta parte de dependencia, yo creo que sí sería la agente agresor (ríe) y él el pasivo porque enserio siempre lo intentaba (...) él mientras pudiera andaba conmigo, y así aunque te digo aunque se viniera a dormir, pero sí, sí lo intentaba. (P1, E1, p. 24) aparte que te digo lo refuerza él (ríe), porque yo lo busco y así de <pero es que tengo sueño, pero ahorita voy> Ajá, entonces te digo es como en parte ya sé que él va hacer lo que le pida.”(P1, E1, p.25)*

*“(...) entonces era como que yo lo quería absorber a él y de verdad era como... pues sí mi todo en ese momento o así quería verlo yo (...)” (P1, E1, p.23) “(...) sí de pronto yo me ponía a pensar en qué hacer para no molestarlo, al final si terminaba diciendo <es qué es el único> (ríe) sí <es el único que puede estar ahí>” (P1, E1, p.25)*

Otra característica de dependencia que se halla en la dinámica de relación de esta participante es el cuestionamiento que hacen las amistades acerca de la relación de pareja y la desvalorización que hace el dependiente dominante de los agentes externos:

*“(...) sí llegó un momento que habló con sus amigos creo y ya me dijo <es que ya me dijeron que lo que estás haciendo está mal> y (...) le dije <es que si eso te va a funcionar a ti y no a ellos> y yo así <no los tomes en cuenta, tú sabrás lo que quieres, pues ellos realmente no están en la relación> y ya se quedaba <no pues sí> (...)” (P1, E1, p.24)*

En suma, se puede señalar que al retomar la relación de pareja, se inicia una nueva dinámica de relación, la cual es apreciada con las posturas que cada miembro asume, como se ilustró en la relación de Carina, quien al ya no percibir una cooperación por parte de su pareja para continuar la relación, ella se dirigió de manera dominante para continuarla, justificándose con el beneficio que ambos miembros obtendrían al mantener la relación de pareja.

Ahora bien, así como Carina continua con su relación de noviazgo, Arturo también decide retomar la relación con su pareja, la diferencia radica en que este participante no sólo continuó su noviazgo, sino que propuso vivir con su pareja, situación que desde la dependencia emocional según Castellò (2005, cit. en: Bernardo, 2009) puede percibirse como una estrategia para asegurar a la pareja, ya que la ansiedad a la ruptura provoca que el dependiente pasivo se aferre más a la relación, negando la posibilidad de que la persona que ha llenado su carencia afectiva se marche.

*“(...) a pesar de todo lo que pasaba por mi cabeza, yo estaba consciente de que eso era lo que quería, yo estaba consciente que ella era la persona con la que yo quería estar, pero me era difícil de aceptarlo, yo estaba muy dolido (...) me la encontré aquí un viernes y ya en la noche, nos peleamos y todo si tu quieres lo que paso entonces yo me fui a mi casa muy triste (...) pero en la noche (...) yo le marque, porque mi cerebro no más no podía, le hable, le dije <sabes que quiero que te vengas a vivir conmigo punto se acabó> <ah ¿estás hablando enserio?> <sí, estoy hablando muy enserio> no me creyó, al día siguiente fui a su casa (silencio) y le dije a su mamá <sabe que señora voy hablarle con la verdad, vengo por su hija, no le vengo a pedir permiso yo nada más le vengo a avisar> (...) era algo que me estaba pidiendo durante años y en ese momento yo me preguntaba <¿estás completamente seguro?, sí estás muy seguro> no había donde hacerme, porque no quería hacerme a un lado, yo sabía que iba a ir por ella y ya pasó lo que pasó hablé con su papá y todo (...) y empezamos a vivir juntos a la semana (P2, E2, p.9,10)*

Con los episodios anteriores se puede señalar que los elementos que propician el mantenimiento de la relación posterior a una ruptura son el aspecto sexual, el querer resolver el motivo de separación, así como el querer estar con la pareja de manera “definitiva” optando por establecer una relación de cohabitación, debido a la carencia afectiva que cubre la pareja. Esta última condición abre paso al siguiente apartado donde se ilustra las nuevas condiciones de las relaciones dependientes tras la ruptura amorosa.

**f) Reconstrucción de la relación, la cohabitación-matrimonio como nueva etapa de la relación de pareja**

La construcción de una vida en pareja, obedece a las estrategias que tienen cada uno de los miembros de la relación para establecerla, en el caso de los participantes para lograr continuar la relación. Una de ellas se encuentra en la relación de Carina, quien hace uso de la comunicación y negociación, para continuar la relación de pareja, estos elementos son contrarios a los que señalan los estudios de dependencia, quienes no los hacen parte de las características de los dependientes emocionales, ya que la necesidad afectiva de éstos no les permite visualizar la comunicación como una manera de expresar sus emociones y la negociación no es un elemento al que recurran para continuar la relación; por lo que Carina a pesar de visualizarse como una dependiente dominante, los rasgos de su estilo de apego seguro se hacen evidentes, al tomar en cuenta sus propias necesidades y las de su pareja como iguales.

*“(...) tuvimos que reconstruir la relación, no sólo por el hecho que tal vez terminamos en algún momento y quisimos regresar porque ya no era regresar en las mismas condiciones, era como reconstruir y decir <bueno quieres estar conmigo, pero ahora tengo que hacer estas otras cosas y para ti quedaría este espacio> ajá, entonces era algo que yo decía <sí quiero estar contigo, pero no me ofrezcas tan poco ¿no?> es como yo quería más, más de él, pero sobre todo si quería estar con él, entonces tuve que adaptarme a esas nuevas condiciones y yo creo que si fue algo que decidí en mí, porque enserio yo sí lo amo muchísimo y si quiero estar con él. (P1, E1, p.26)*

*“Pues, mmm ahorita creo que nos estamos dando la oportunidad de negociar y es como esa parte de cooperar los*

*dos (...), al final si terminamos como cediendo ¿no? (...) empezamos a platicar y terminamos en acuerdos que es lo importante (ríe)” (P2, E2, p.15)*

Al igual que Carina, el Sr. White hace uso del dialogo como manera de afrontar situaciones de desacuerdo, lo cual muestra que este participante mantiene una relación constructiva a pesar de no haber desarrollado un apego seguro, lo cual resalta lo que menciona Lamb (1985, cit. en: Feeney & Noller, 2000) “...la Teoría del Apego no se basa en la suposición de que los patrones de apego sean extremadamente estables, sino que propone una relación entre la interacción de cuidado y la calidad del apego, que implicaría que esta última sea sensible a las circunstancias que influyen en la extensión o el tipo de interacción” (p.31) lo cual puede dar respuesta al porque este participante ante ciertas situaciones detalla características pasivas y en otras características dominantes, las cuales siguiendo su discurso no se han mostrado.

*“Pues simplemente dialogando hasta llegar a un acuerdo donde ambos nos beneficiemos, si estamos muy enojados yo suelo irme a dar una vuelta para calmarme, ya luego yo regreso o ella me llama por teléfono y hablamos.” (P3, E2, p.3)*

Contrario a los discursos anteriores, las características de desgaste emocional dentro de la relación de Arturo continúan siendo evidentes, a través de las constantes peleas, las cuales representan las estrategias de poder que ambos miembros de la pareja ejercen al mismo tiempo, dando lugar a que ninguno de los dos cambie o ceda y la relación de pareja se vicie (Vargas & Ibáñez, 2006).

*“(...) a lo que tú sientes que no está bien terminan en pelea, más allá de buscar una solución, o sea normalmente es a pelear (...) sin embargo en muchas ocasiones te digo es un proyecto insostenible, porque no sabes cómo hacerle para resolver eso, solo no puedes y en pareja es muy complicado porque una parte de la pareja está a favor y la otra ni siquiera se quiere dar cuenta que hay cosas que no están bien (...)” (P2, E2, p.34-35)*

Castelló (2005) menciona que al retomar la relación, ésta queda estancada en alguna de las fases, según la dinámica de pareja que se lleve a cabo, por lo que si existen situaciones que propicien la continuidad de las fases, se establecerá la

ruptura; sin embargo, parece importante mencionar que a diferencia de Carina, quien se encuentra estancada teóricamente en la fase de subordinación y dominación, Arturo se encuentra paralizado en la fase de deterioro, situación que lo hace vulnerable a una nueva condición de dependencia mayor donde "...a pesar de existir circunstancias desfavorables (...) se asumen para no romper la relación" (Op.cit: 103).

*"(...) sigue teniendo fallos en el aspecto de la comunicación (...) pero esa mala lamentablemente también la retomó inclusive empeoró un poco, digamos esta parte de la necesidad también ha aumentado (...) más allá de esa presión motivadora, es una presión digamos arterial que era la que ella provocaba (...)" (P2, E2, p.12)*

*"(...) yo sentía ofendida mi inteligencia, mi personalidad, hasta el día de hoy un poquito todavía porque siento que no ha desaparecido del todo (...)" (P2, E2, p.38)*

Este mismo autor también señala que la gravedad de la dependencia emocional guarda relación con la magnitud de las carencias afectivas, esto puede dar respuesta a la condición de Arturo, quien al vivir en un ambiente hostil presenta un grado mayor de dependencia a diferencia de los otros dos participantes.

Con la actual dinámica de pareja, los participantes señalan nuevas expectativas en su relación, las cuales ilustran el ciclo de la relación de pareja, desde el establecimiento del noviazgo y la cohabitación, hasta la formación de una familia, dentro de la cual se prioriza la construcción de un futuro para los hijos y la posible reorganización de la vida en pareja. Estas expectativas señalan que el propósito de establecer una relación de pareja y la formación del propio grupo familiar están envueltas por la similitud, complementariedad, los roles de los miembros de la relación, así como por condiciones socio-culturales y económicas (Massa, Pat, Keb, Canto & Chan, 2011):

*"(...) como personas y también como pareja estamos viviendo cosas que siempre planeamos (...) si me visualizó en un futuro con él, a un futuro cercano (...) hemos dicho que nos vamos a ir a vivir juntos (...)" (P1, E1, p.11)*

*“(...) quiero pervertirla al grado de que sea mi cómplice en todo (...) como compañera quiero que siga siendo mi compañera el resto de mi vida y quiero ser su compañero el resto de su vida, quiero tener hijos con ella, una familia con ella es lo que estoy formando porque hasta una pareja puede convertirse en una familia (baja la voz) quiero tener hijos con ella, quiero criar a mis hijos con ella, quiero que mis hijos tengan los valores que tiene ella, quiero que se los inculque, que le inculque también algunos malos hábitos que tiene ella, porque aunque no quiera lo va hacer al mismo tiempo me va a recordar de quien son hijos (...), cada día los voy amar mucho más porque precisamente van ver muchas cosas que aunque no me gusten me van a recordar a ella y eso va a ser muy bueno. Mis expectativas de vida con ella son de pasar el resto de mi vida con ella y de que ella quiera pasar el resto de su vida conmigo.” (P2, E2, p.18)*

*“(...) ahorita nos estamos centrando mucho en el patrimonio, pero más que yo tenía la expectativa de que ella sea una ama de casa o decirle <trabaja para que tengamos más dinero> si algún día me muriera que me atropellara un tren o algo así, pues para mí es ahorita como mi misión, como importante que ella termine la carrera, porque si yo me voy, pues ya al menos con la carrera podría mantener a nuestra hija (...) mis expectativas que los dos terminemos la carrera, que ella la termine, para tratar de dejarle algo o tener con que se defienda ella, en dado caso que se quedara sola y pues sí, sobrellevar esos meses o esos años y... pero ya después de que tengamos más tiempo nosotros, pues ya empezar como a reiniciar lo que hacíamos hace año y medio que nació mi hija. (...) nos la pasábamos viendo películas, comiendo frituras, saliendo a pasear, no sé y esas cosas eran muy bonitas, las dejamos de hacer pero mi expectativa es que algún día, tengamos el tiempo y el dinero suficiente para volver hacerlas (P3, E2, p.14-15)*

Los discursos anteriores también muestran que para los participantes el deseo de compartir con alguna otra persona su vida privada es un objetivo muy importante, ya que las necesidades de afecto, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor son genéticamente básicas para el ser humano (Ostrowky, 2005, cit. en Valdez, González & Sánchez, 2005) y más si quien se los otorga es la pareja y la formación de una familia, la cual según Buriyovich y Sandomirsky (s/f) la familia proporciona seguridad, apoyo emocional y material, con la se siente tal solidaridad que ninguna institución puede igualar, es así que como seres dependientes la búsqueda de afectividad y felicidad, apoyo, seguridad y protección están siempre latentes. Aunado a ello la vinculación afectiva es lo que determina

que, además de ser las personas organismos individuales y separados, formemos también una especie muy cohesionada socialmente.

Continuando con la actual condición de relación amorosa, se puede percibir que las situaciones de ruptura dejaron huella en los participantes. Por un lado para Carina, los mitos del amor que según Yela (2003) y Riso (2006) son asumidos por los dependientes emocionales como verdaderos, la participante los descarta como parte de su relación de pareja, aspecto que no es señalado en la teoría de los dependientes emocionales a menos que exista intervención psicológica, en el caso de Carina, las condiciones de apego seguro son pronunciadas.

*“(...) es que yo creo que por lo que me paso, es que ya no descarto la posibilidad de que a lo mejor hallan razones para terminar, porque pues en mi caso si fue por una tercera persona ¿no? a lo mejor a él le pueden pasar otras cosas, entonces te digo es algo que antes yo no asimilaba como <nadie nos puede separar> y ahora me di cuenta que sí, porque realmente a mí ya me pasó, ajá, y no sé a lo mejor a él con esta chava (...), a lo mejor si le llegó a pasar (...) quería estar con ella, igual no sé experimentar, pero en cambio, no lo hizo, él no se quitó ese miedo de decir <pues ya adiós, pues lo intento> y yo pues sí lo hice y si me costó muchísimo (...) como que así me di esa oportunidad de decir <pues ya puedo experimentar algo más y si sale bien o sale mal, pues ya será pero mientras ya no tengo que estar llevando ese cargo de conciencia de que ah estoy haciendo las cosas mal, de que estoy con él pensando en alguien más ¿no?> “(P1, E2, p.14)*

*“(...), él siempre me decía <es que nunca voy a encontrar a nadie mejor que tu> y yo realmente me la creía ¿no? y sigo creyéndolo ¿no? já (ríe) pero no, no se trata de mejor o peor, sino que simplemente hay alguien que te está llamando la atención y que realmente crees que puede haber algo, pues sí intentarlo ¿no? para que te quedas con la duda ajá. (P1, E2, p.15)*

En el caso de Arturo, la ruptura de su relación ocasionó que la idea de un futuro quiebre quedara en segundo término, a diferencia de su pareja, situación que puede dar respuesta de la nueva condición de dependencia que vive actualmente, en la que tras existir una continuidad y no una restructuración como el caso de Carina, hace que la relación del participante aun se torne destructiva, donde la relación es percibida de manera distinta por ambos miembros

manteniéndose en constante deterioro, no tardando que se de lugar la etapa de conflicto que señala Díaz-Loving (1999, cit. en: Díaz-Loving & Rivera, 2010), la cual aparece cuando las situaciones diarias evocan en la relación tensión:

*“(...) esa idea de poder terminar yo si la he eliminado como una posibilidad, porque prefiero ocuparme en otras cosas verdaderamente trascendentales, pero pienso que ella no, que ella no ha podido, entonces esto ha sido un poquito complicado” (P2, E2, 37,38).*

*“(...) yo le dije <yo estoy harto de que toda la vida me dijeras que íbamos a terminar y que yo tenía la solución y cada vez que te reclamaba algo, en lugar de platicarlo conmigo me decías – bueno, pues si no te gusta ya sabes cuál es la solución-> pues ya había aprendido cual era la solución para ella; terminar. Entonces yo le dije <ya estoy harto de eso y perdón pero ya no lo quiero, yo no quiero vivir así otra vez y si tu quiere vivir así ese es tu problema, porque yo no estoy de acuerdo (...) mi necesidad es muy grande, pero las personas se cansan de escuchar lo mismo y toda la vida> (...)” (P2, E2, p.37)*

Ahora bien, con lo que respecta al matrimonio del Sr. White, quien no ha tenido situaciones de ruptura, se puede hablar de una situación de dependencia natural, la cual según Vargas e Ibáñez (2006), es necesaria para que el matrimonio se conserve, sin embargo, el problema radica cuando en dicha dependencia la necesidad por el otro se vuelve excesiva, aspecto que resulta perjudicial para los miembros de la relación, pues percibir a sus parejas como indispensables, provoca que se pierdan en la relación, imposibilitándoles establecer una relación constructiva, donde existen dos individuos en una misma relación

Otra diferencia que existe entre los participantes anteriores y el Sr. White, es que este último no mantiene características específicas de un tipo de dependencia, por lo que no se sitúa con un rol dominante o pasivo, pues ello depende de las circunstancias en las que se encuentre. Ésto detalla la importancia que posee la calidad del vínculo, la cual según Lamb (1985, it. En: Feeney & Noller, 2000) es sensible a las circunstancias que influyen en el tipo de interacción, para este caso, parece ser que el apoyo y cuidado que percibe el Sr, White de su pareja propician un equilibrio en la manera en que se relaciona. Ésta interacción

amorosa también puede ser percibida como la condición general de los seres humanos, los cuales se posicionan según las circunstancias en las que se encuentren, para el caso de esta pareja los miembros de la relación se dirigen de acuerdo a sus propias necesidades y las del otro. A pesar de ello, no se debe descartar que este participante es propenso a establecer una relación dependiente, pues durante su infancia desarrolló un apego ambivalente, el cual es caracterizado por la baja autoestima y falta de confianza.

*“Pues siento tengo varios papeles, no puedo decir que tengo un rol fijo, sino que este depende de la situación en la que nos encontremos, de mi humor y el de mi esposa, no sé depende mucho de en donde estemos, con quien, a veces puedo ser protector y en ocasiones me siento como si mi esposa me protegiera, a veces me siento el “maduro” de la relación, y en otras ocasiones me siento como un puberto, no sé depende mucho de que estemos haciendo (...)” (P3, E2, p 6.)*

La dinámica de pareja del Sr. White, no sólo está dirigida a mantener una adecuada convivencia con su esposa, sino también con su hija, por lo que los acuerdos que se establecen y la toma de decisiones están siempre destinados hacia ella, lo cual resalta la prioridad que tienen los padres por los hijos, tema que no será profundizado, por objetivos del trabajo.

*“Pues entre los dos, casi siempre los lugares o las cosas que hacemos son para que nuestra hija se divierta (...) A lo mejor ella lo propone y yo decido (...) o a veces es al revés (...)” (P3, NC2, p.4)*

*“Si generalmente todas las decisiones las consulto con ella ya que sé que dichas decisiones pueden afectarle y requiero saber que siente con respecto a dicha situación. Ella también me consulta, en ocasiones decido yo, en otras lo dejo a su consideración, y pues considero que si todas las decisiones deberían de ser consultadas (...)” (P3, E2, p.4)*

Las distintas maneras en que se dirigen los participantes para establecer la relación de pareja actual, sugiere ser parte esencial de su personalidad, la cual fue desarrollada desde la infancia con los estilos de apego, pues con Carina se puede percibir que su apego seguro, hizo posible la reconstrucción de su dinámica de pareja, lo cual implicó una resignificación de la misma. Situación contraria a la que

vive Arturo, quien continua con una dependencia destructiva, ya que en ningún momento existieron acuerdos al retomar la relación, sólo una decisión de mantenimiento para apaciguar el dolor, lo cual da respuesta del por qué continua percibiendo a su relación como un proyecto insostenible. Contrario a estos participantes el Sr. White parece mantener una relación constructiva, donde se priorizan tanto las necesidades propias como las del otro, encaminadas a la satisfacción de su hija.

Dado que la actual relación de pareja que viven los participantes, aun indican características dependientes que estadísticamente parecen denotar importancia, a continuación se detalla el posible miedo a la soledad sin una relación amorosa.

### **i) Percepción de sí mismos sin pareja**

La percepción que tienen los participantes de sí mismos sin la pareja, no denota la presencia de una baja autoestima enfocada al aspecto físico, el cual es uno de los puntos débiles de los dependientes (Castelló, 2005), sino que está dirigida por el significado otorgado a la pareja, en donde se rompe el mito de la totalidad del amor y se señala la presencia de la individualidad dentro de la relación de pareja.

*“(...) realmente no considero que yo cambie por estar con él o no, o sea mmm, me refiero a la imagen que proyecto hacía los demás ¿no? o sea no necesito de él para relacionarme con otras personas o para hacer mis cosas ¿no? y más bien si no lo tuviera a él, sería soltera y sólo eso (ríe) (P1, E2, p.13)*

*“(...) solitario nunca he sido. Yo no la veo como que sin ella no soy nada, no, mi pensamiento no es ese, porque entonces no tengo amor por mí mismo y no puedo estar diciéndote ahorita que amo a una persona, si tengo ese pensamiento <sin ti no soy nada> no me va (...)” (P2, E2, p.39-40)*

*“Pues no todo, o sea finalmente si ella se va no se derrumba todo (...) no es como el todo, es parte muy importante de mi mundo, pero no es todo” (P3, E2, p.15)*

Se puede apreciar que el discurso de los participantes no concuerda con las características fundamentales del miedo a la soledad que muestra la teoría de la

dependencia emocional, ello parece precisar que a pesar de existir una dinámica dependiente con la pareja, no consideran que perderían su personalidad en individualidad si está se marchara. Cabe señalar que siguiendo los discursos anteriores sorprende la respuesta de Arturo, lo cual puede argumentarse de manera hipotética que el participante mantiene un autoengaño que solo se profundiza al detallar su dinámica de relación.

Ahora bien, como se pudo observar la dependencia emocional, no sólo se apreció a través de la dinámica de relación que mantienen los participantes, sino también con las conceptualizaciones de amor, enamoramiento y pareja, los cuales encierran las expectativas que guían al posicionamiento dependiente. Asimismo, los distintas etapas de pareja en que se encontraban los participantes dejaron ver que la dependencia puede establecerse en cualquier momento, sin importar si se encuentran a inicios de la relación amorosa o a finales de la misma.

Asimismo, parece importante mencionar que los datos cuantitativos no sólo apoyaron a la elección de los participantes, sino que brindaron un panorama general de la interacción amorosa que los jóvenes seleccionados establecían en sus relaciones, pues éstos a través de sus discursos reafirmaron su posición respecto al cuestionario.

## CONCLUSIONES

Las relaciones de pareja han sido prioridad para muchos de los seres humanos, ya sea para establecer una o para hacer estudios de investigación, para ambos casos se ha puesto en tela de juicio el cómo se constituyen las relaciones amorosas y la dinámica de relación que establecen, cuestionamiento que fue pieza clave para desarrollar el objetivo del presente estudio el cual correspondió a conocer las experiencias de los dependientes emocionales en las relaciones de pareja, ello permitió dar cuenta del cómo las características dependientes van construyéndose hasta mostrarse en todo su esplendor, situación que si bien no se logró captar en este estudio, si se hallaron focos rojos que podrían ser tomados en cuenta para futuras investigaciones.

En cualquier relación de interacción social se encierran estructuras culturales basadas en las creencias y valores específicos, en el caso de la relación de pareja durante siglos la dinámica de una relación dependiente se había establecido como parte de las relaciones amorosas, donde el amor hacia el otro era sinónimo de sufrimiento. Tomando en cuenta esto y con los resultados obtenidos previamente se puede concluir que la dependencia emocional guarda una estrecha relación con la magnitud de las carencias afectivas de la infancia, las cuales esperan que sean cubiertas por el otro, en este caso la pareja. Ello habla de que las primeras interacciones dadas en la familia origen o bien el escenario que el individuo escoge como familia impacta en la manera de establecer futuras relaciones sociales, ya que éstas toman de base a las primeras, donde la relación entre el cuidador-infante y entre los cuidadores, fungen como las primeras experiencias y modelos de interacción que permiten al ser humano construir una visión de sí mismo y de los demás conociendo los primeros sentimientos de cualquier relación, y con las que el niño y futuro adulto tiene como guía para establecer nuevas relaciones.

Los teóricos consideran que existe un específico tipo de apego para el desarrollo de una dependencia emocional, sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que el tipo de apego no es causa de la dependencia, de lo que si se habla es que cierto tipo de apego tiene más posibilidades de establecer una dependencia, pues ello estará influenciado también por el contexto en el que se desenvuelva el individuo, el cual puede mantener o transformar la manera en que éste interactúe, situación que se encontró a lo largo de este estudio, en donde a pesar de que Carina desarrollara un apego seguro, también presentó una relación de dependencia, para este caso dominante.

El establecimiento de una dependencia emocional puede ser tan sutil que llega ser parte de la dinámica de relación confundiendo con la manera en que se expresa afecto y dirigiéndose por la necesidad afectiva de cubrir carencias insatisfechas, las cuales propician que los dependientes se dirijan de manera activa o pasiva con la finalidad de continuar la relación a cambio de todo y todos, ya que al relacionarse con alguna pareja lo que se busca es “ser feliz”. Parece importante señalar que la dependencia establecida por los participantes es por estado, que se caracteriza por no haberse establecido en otra relación más que en la situación actual, según la historia amorosa de cada uno de los participantes.

En suma, se puede mencionar que la dependencia emocional no discrimina géneros, por lo que no debería de ser priorizada sólo a alguno de ellos, ya que como se vio en este estudio la dependencia emocional también se halló en el género masculino, quien socialmente representa poder sobre otros, por lo que el dirigir una dependencia dominante a los varones y una dependencia pasiva a las mujeres, es incorrecto, pues a pesar de que esto puede encontrarse en la mayoría de los casos, se debe recordar que es la propia cultura que los categoriza de esta manera, atribuyendo fuerza al hombre y debilidad a la mujer, las cuales son las únicas que pueden desarrollar características dependientes y ser “bien visto”.

Es importante señalar que la estadística fue un apoyo esencial para conocer quiénes mantenían una relación con características dependientes, ya que muchas personas no desean poner al descubierto su relación de pareja y más aun si conocen que su relación es destructiva.

Finalmente se puede considerar que la investigación y el análisis de las interacciones sociales guardan un grado de complicación, ya que intervienen los distintos sistemas en los que el individuo se desarrolla, donde al considerar uno es necesario hablar de los otros, sin embargo, para fines de este trabajo el tema de las relaciones de pareja con características dependientes fue de prioridad, sin embargo no se debe descartar la dependencia en otros ámbitos por ejemplo; en los propios vínculos familiares como son padre- hijos, madre-hijos o padre-madre, entre otros. Asimismo, sería importante hacer énfasis en el desarrollo de una adecuada educación emocional en la infancia, pieza fundamental para las relaciones socio-afectivas futuras, ello proporcionará información importante de la estrecha relación entre las creencias y valores establecidos en la infancia y la dependencia emocional de la vida adulta.

Para dar cierre a este trabajo, parece importante señalar que con esta investigación, no sólo se cumplió con el objetivo planteado, sino que brindó satisfacción a la investigadora de poner en práctica sus habilidades y conocimientos adquiridos en cuatro años de licenciatura, donde día a día se enfrentó a nuevas situaciones, las cuales creía imposibles lograr, y que el día de hoy consolida un proyecto, con el cual obtuvo un crecimiento personal en cuanto al establecimiento de relaciones afectivas, y que su interés fue propiciado en el último semestre de licenciatura en la terapia individual donde su paciente se vio afectada por establecer una relación de dependencia y por darse cuenta que amigos, conocidos y familiares se encontraban en situaciones semejantes, por lo que el trabajo que el día de hoy finaliza espera no quede empastado y abandonado en los rincones de un estante, sino que además de ser un apoyo escolar, también sea uno personal, que las experiencias presentadas en este

trabajo no sean vistas como ficción, como situaciones del “ami no me pasa”, “a mi no me pasará” ya que nadie está exento de estas interacciones sociales, ya que son tan reales como las que se viven día a día, ya que son historias que pueden encontrarse en casa, con amigos, compañeros de escuela y trabajo, como la investigadora lo vivió; por lo que la aportación del trabajo está dirigida a conocer, guiar o dar respuesta del si se está viviendo un amor románticamente destructivo, donde al sufrir se espera ser recompensado con el “verdadero amor”.

## REFERENCIAS

- Aiquipa, T.J. (2012). Diseño y validación del Inventario de Dependencia Emocional- IDE. *Revista IIPSI*, 15, (1), 133-145.
- Alberoni, F. (2003). El misterio del enamoramiento. Barcelona: Gedisa
- Alonso-Arbiol, I.; Shaver, P.R & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490.
- Alvarado, C. M. E. (2008). Influencia de los primeros vínculos afectivos en la relación de pareja. Universidad de Insurgentes. Licenciatura en Psicología con incorporación a la UNAM.
- Álvarez-Gayou, J.J.L. (2000). Sexualidad en la pareja. México: Manual Moderno.
- Bernardo, S. B. A. (2009). Análisis de la experiencia de dependencia emocional dominante y sus estrategias en la relación de pareja de cinco adultos jóvenes. Tesis de Licenciatura. Tecnológico Universitario de México, Escuela de Psicología incorporada a la UNAM.
- Blázquez, A.M.; Moreno, M.J.M & García-Baamonde, Sánchez, M.E. (2009). Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja. *Anales de Psicología*, 25, (2), 250-260.
- Branden, N. (2000). La psicología del amor romántico. Barcelona: Paídos
- Calatayud, A.M.P. (2009). Las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital: cambios generacionales. Tesis Doctoral. Departamento de psicología evolutiva de educación. Universidad de Valencia.

- Calesso, M.M. (2007). Vinculo afectivo y estrés en la maternidad adolescente: un estudio con metodología colombiana. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Catelló, B.J. (2005). Dependencia emocional, características y tratamiento. Valencia: Alianza.
- Castelló, B. J. (2006). Dependencia emocional y violencia doméstica. *Revista futuro*, 4, (14), 1-9.
- Castelló, B. J. (2012). La superación de la dependencia emocional. España: Corona Borealis.
- Chávez, S. A.J.; Tomé, M.J.D & Castillo, L.S. (2011). La ruptura sentimental: el amor al duelo. España: Formación Alcalá.
- Cooper, V & Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la Teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *AJAYU*, 6, (2), 181-206.
- Deriu, M. (2007). Amor y reconocimiento: la violencia masculina y el sentido de nuestras relaciones. *DUODA Estudios de diferencia sexual*, 32, 27-33.
- Díaz-Loving, R. & Rivera. A. S. (2010). Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y Contemporáneos. México: Porrúa.
- Eguiluz, R. L. L. (2007). Marcos teóricos para el trabajo terapéutico. Entendiendo a la pareja. México: Pax México.
- Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, 20-25.

- Feeney, J & Noller, P. (2000). *Apego adulto*. Desclée de Brouwer: España.
- Frías, C.M.T & Díaz-Loving, R. Vínculos de apego: creación, mantenimiento y rompimiento de las relaciones íntimas. En: Rivera. A. S & Díaz-Loving. R. (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y Contemporáneos*. México: Porrúa.
- Galimberti, U. (2009). *Diccionario de Psicología*. Siglo XXI: México.
- Garrido-Rojas. L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, (3), 493-507.
- Gómez, Z. J.; Ortiz, M.J & Gómez, L.J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27, (2), 447-456.
- Gómez, Z. J.; Ortiz, M.J & Gómez, L.J. (2012). Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego. *Anales de Psicología*, 28, (1), 303-312.
- Gómez, T. E. L. (2012). Evaluación del apego en estudiantes universitarios. *Rev Horiz Med*, 12, (13), 42-46.
- Hatfield, E.; Nerenz, D.; Greenberger, D.; Lambert, P & Sprecher, S. (s/f). Passionate and Companionate love in Newlywed Couples. Recuperado el 28 de Enero 2014 en <http://www2.hawaii.edu/~elaine/60.pdf>
- Hazan, C & Shaver, P. (1987) Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, (3), 511-524.

- Izquierdo, M.S.A & Gómez, A. A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychology*, 7, (1), 81-91.
- Jaller, J. C & Lemos, H. M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12, (2), 77-83.
- Junt, H. (2005). Claves Bíblicas para consejería. U.S.A: Hope for the heart
- Kreimer, R. (2005). Falacias del amor. ¿Por qué Occidente anudó amor y sufrimiento? Buenos Aires: Anarres.
- Kú, H.O.E & Sánchez, A. R. (2006). La violencia a través de las fases de amor pasional: porque la pasión también tiene un lado oscuro. *Revista Colombiana de Psicología*, 39-50.
- Lemos, H.M & Londoño, A.N.H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, (2), 127-140.
- Lemos, H. M.; Jaller, J.C.; González, C.M.; Díaz, L.Z.T & De la Ossa, D. (2010). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11, (2), 395-404.
- Lépore, S. (2005). El desarrollo de vínculos emocionales y afectivos en espacios residenciales segregados. Recuperado el 29 de Enero 2014 en [http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/El\\_desarrollo\\_de\\_vinculos\\_emocionales\\_y\\_afectivos\\_en\\_espacios\\_residenciales\\_segregados.pdf](http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/El_desarrollo_de_vinculos_emocionales_y_afectivos_en_espacios_residenciales_segregados.pdf)

- Loinaz, I.; Echeburúa, E. E & Ullate, M. (2012). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia Psicológica*, 30, (2), 61-70.
- Londoño, A.N.H & Zapata, E. J.A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55-69.
- López, V.G. (2013). Entrenamiento cognitivo emotivo conductual para el manejo de la dependencia y codependencia emocional en la comunidad universitaria. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM:México.
- Luengo, R.T & Rodríguez, S. C. (2010). El mito de la “fusión romántica”. Sus efectos en el vínculo de la pareja. *Anuario de Sexología*, 1, 1-8.
- Márquez, O. X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7, (2), 27-42.
- Massa, L.J. E.; Pat, E. Y. M.; Keb, F. R.A.; Canto, S. M. V & Chan, C. N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica Psicología Iztacala*, 14, (3), 176-193.
- Martínez, F.V.S.; Castañeiras, C.E & Posada, M. C. (2011). Estilos de apego y autoconcepto: bases para una adolescencia positiva. *Psicología, cultura y sociedad*, 1, (11), 27-42.
- Martínez, M.L & Álvarez, T.L. (2013). Estilo de apego y estilo de amor. Recuperado el 29 de Enero 2014 en <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/3007/MinguezMartinezL.pdf?sequence=1>

- Maureira, C.F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica Psicología Iztacala*, 14, (1), 321-332.
- Mayor, L. (2000) ¿Por qué nos enamoramos de los que no debemos? Madrid: Librería Argentina.
- Mayorga, F. M.J. (2004). La entrevista cualitativa como técnica de la evaluación de la docencia universitaria. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 10, (1), 23-39.
- Melero, C.R. (2008). La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia.
- Montalvo, R. J.; Nápoles, R.O.; Espinosa, S.M.R & González, M.S. (2011). Efectos cualitativos de una técnica de PNL en la dependencia emocional de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, (1), 1-23.
- Montero, R. M. A. (2009). Taller: Luchando contra la dependencia emocional en las parejas. Una propuesta. Tesina de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Moral, J. M. V & Sirvent, R. C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomatológico diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, (43), 2, 230-240.
- Ojeda, G. A. (1998). La pareja, apego y amor. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado. UNAM.

- Padilla, G. N & Díaz –Loving, R. (2012), El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20, (1), 9-17.
- Perinat, A. (2007). *Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico*. Barcelona: UOC
- Renata-Franco, B.E & Sánchez-Aragón, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, (16), 1, 15-22.
- Ramírez, P.M & Vargas, H. A.A. (2010). Factores que influyen en la elección de pareja en personas heterosexuales y homosexuales. Tesis de Licenciatura, FESI, UNAM: México.
- Reyes, C. G. (2007). *La práctica del psicodrama*. Santiago de Chile: RIL
- Rivera. A. S & Díaz-Loving. R. (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y Contemporáneos*. México: Porrúa.
- Riso, W. (2006). *Los límites del amor: Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy*. Bogotá: Norma.
- Rojas-Solis, J.L. (2013). Violencia en el noviazgo y la sociedad mexicana posmoderna. Algunos apuntes sobre la figura del agresor y las agresiones bidireccionales. *Uaricha*, 10, (22), 1-19.
- Rojas-Solis, J.L & Flores, E.A.I. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. *Uaricha*, 10, (23), 120-139.

- Romo, M. J. M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13, (38), 801-823.
- Saenz, R. R. M. (2005). Diferencias de género en los estilos de amor en la relación de pareja. Tesis de Licenciatura, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM: México.
- Sternberg, R. J. (1999). El amor es como una historia. Una nueva teoría de las relaciones. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Salgado, L. A.C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*, 13, 71-78.
- Sanchis, C.F. (2008). Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna. Universidad Ramon Llull.
- Valdez, M.J.L.; González, A. L.F. N. I & Sánchez, V. Z. P. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Redalyc*, 10, (2), 355-367.
- Valdez, M. J. L.; González, A. L.F. N. I.; Sánchez T. L. M.: Mejía,, V. I & Vargas, T. I. C. (2005). El amor romántico en jóvenes mexicanos: un análisis por sexo (género). *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 11, (1), 35-46.
- Valdez, M.J.L.; González, A. L.F. N. I.; Arce, V. J & López, J. M. C. (2007). La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología*, 41, (3), 305-311.
- Vizzueth, A.; García, M & Guzmán, R. (2010). Expectativas sobre la relación de amigovios, free y novios en jóvenes adultos. En Rivera-Aragón, S.; Díaz-

Loving, R.; Reyes-Lagunes, I.; Sánchez Aragón, R & Cruz, M. L.M. La Psicología Social en México, 13. México: AMEPSO y UNAM.

# **ANEXOS**

## Anexo 1



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Los Reyes Iztacala, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2014

### Consentimiento informado

Yo \_\_\_\_\_ he sido invitado a participar en el trabajo realizado por Elizabeth Díaz Bautista, quien aborda los comportamientos en la interacción en las relaciones de pareja.

Se realizarán de 2 a 3 entrevistas, que tendrán una duración aproximada de 45 minutos. Cada entrevista se llevará a cabo una vez por semana. Se hará uso de una grabadora de voz, para poder transcribir las entrevistas y tener una mejor interpretación de ellas.

Entiendo que la información será CONFIDENCIAL y para fines académicos. Usaré un pseudónimo, el cual será \_\_\_\_\_ para el reporte final del trabajo. Concibo que mi participación es VOLUNTARIA y tengo la libertad de retirarme del trabajo en cualquier momento y que en tal caso no habrá consecuencia alguna hacia mi persona. Para poder tener más información acerca del trabajo, así como hacer recomendaciones, y resolver alguna duda antes, durante y después de las entrevistas, puedo hacerlo sin ningún inconveniente.

---

Firma de la entrevistadora

---

Firma del participante



## Anexo 2

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala



El presente estudio tiene como objetivo evaluar comportamientos en la relación de pareja.

Edad: \_\_\_\_\_ Género: F M Escolaridad: Licenciatura \_\_\_\_  
Posgrado \_\_\_\_ Semestre \_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_  
Tiempo de relación en pareja \_\_\_\_\_  
Religión: \_\_\_\_\_

### I. Instrucciones:

A continuación se presentan afirmaciones que las personas podrían usar para describirse con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describen a usted. Marque con una X una opción para cada afirmación según la escala representada. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

- Completamente falso de mí **(1)**
- La mayor parte falso de mí **(2)**
- Ligeramente más verdadero que falso **(3)**
- Moderadamente verdadero de mí **(4)**
- La mayor parte verdadera de mí **(5)**
- Me describe perfectamente **(6)**

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada con migo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
8. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
9. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
10. Necesito a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
11. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
12. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente afecto	1	2	3	4	5	6
13. Siento temor que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
14. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
15. Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
16. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
17. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
18. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio para estar con ella	1	2	3	4	5	6
19. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
20. Si peleo con mi pareja me siento culpable	1	2	3	4	5	6
21. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6
22. Constantemente hago visitas sorpresas a mi pareja	1	2	3	4	5	6
23. Constantemente reviso los mensajes/correos de mi pareja	1	2	3	4	5	6
24. Le he pedido a mi pareja las contraseñas de sus diversas cuentas	1	2	3	4	5	6
25. Le reclamo a mi pareja por no responder cuando me comunico con ella	1	2	3	4	5	6
26. He prohibido a mi pareja convivir con amistades	1	2	3	4	5	6
27. No tomo en consideración las opiniones de mi pareja	1	2	3	4	5	6
28. Me molesta que mi pareja no haga lo que yo quiera	1	2	3	4	5	6
29. Mi pareja debe consultarme cualquier decisión que tome	1	2	3	4	5	6
30. Pienso que mi pareja no debe expresarse cariñosamente de sus amistades	1	2	3	4	5	6
31. Estoy presente en cualquier evento de mi pareja sin que ella me invite	1	2	3	4	5	6
32. He amenazado a mi pareja para que no me deje	1	2	3	4	5	6
33. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida para conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
34. Si mi pareja no coincide conmigo para una cita le exijo que cambie sus planes	1	2	3	4	5	6
35. Siempre estoy al pendiente de las necesidades de mi pareja	1	2	3	4	5	6
36. Si mi pareja no me invita a sus eventos siento que ha dejado de quererme	1	2	3	4	5	6
37. Si mi pareja está conmigo me siento completo (a)	1	2	3	4	5	6
38. Si recibo una negativa de mi pareja me siento triste	1	2	3	4	5	6
39. Siempre dejo que mi pareja elija por mí	1	2	3	4	5	6

40. Antes de todo y todos está mi pareja	1	2	3	4	5	6
41. Para tomar alguna decisión necesito consultar a mi pareja	1	2	3	4	5	6
42. Si no estoy con mi pareja me aburro	1	2	3	4	5	6
43. Siempre pienso en qué estará haciendo mi pareja	1	2	3	4	5	6
44. Me resulta sencillo alejarme de mis actividades cotidianas que de mi pareja	1	2	3	4	5	6
45. Necesito que mi pareja esté en constante comunicación con migo	1	2	3	4	5	6
46. Si mi pareja asiste a una cita debo acompañarla	1	2	3	4	5	6
47. Mi pareja tiene que consultarme cualquier decisión que tome	1	2	3	4	5	6
48. Soy mejor que mi pareja	1	2	3	4	5	6
49. Cuando no tengo contacto con mi pareja busco a quién pueda informarme de ella	1	2	3	4	5	6
50. Me molesta que mi pareja admire cualidades que no sean las mías	1	2	3	4	5	6
51. Me angustio por pensar que mi pareja esté con alguien más	1	2	3	4	5	6
52. Me enoja si mi pareja no me dice todo lo que hizo en el día	1	2	3	4	5	6
53. Me molesta que mi pareja reciba mensajes "cariñosos" de sus amistades	1	2	3	4	5	6
54. Necesito conocer con quién convive mi pareja	1	2	3	4	5	6
55. Todas las decisiones de mi pareja me afectan	1	2	3	4	5	6
56. No acepto una negativa de mi pareja	1	2	3	4	5	6
57. Me molesta que mi pareja no haga cosas como yo quiero	1	2	3	4	5	6
58. El tiempo dedicado a mi pareja es cuando yo lo decido	1	2	3	4	5	6

## II. Instrucciones

Contesta las siguientes preguntas. Marca con una "X" alguna de las opciones

a. En relaciones anteriores ¿has regresado con alguna de tus parejas?

Sí

No

b. ¿Consideras que alguna relación de pareja te fue desgastante?

Sí

No

**Correo electrónico**

***¡Gracias por participación!***

## **Anexo 3**

### **Guía temática**

#### **1. Datos socio demográficos**

#### **2. Relaciones familiares**

\*Perspectiva de los primeros vínculos

-Hijo(a)-Padre

-Hijo(a)-Madre

-Hermano(a)-Hermano(a)

-Madre-Padre

\*Conceptualización de familia

\*Orden religiosa

#### **3. Relaciones sociales/afectivas**

\*Relaciones de amistad

\*Relaciones amorosas

#### **4. Conceptualizaciones de amor, enamoramiento y pareja**

#### **5. Perspectiva de relaciones amorosas y dinámica en pareja**

\*Relaciones de pareja anteriores

-Tiempo de relación

-Significado de la relación y/o de pareja

-Dinámica de relación de pareja

-Expectativas de la relación y/o de pareja

\*Elementos para el establecimiento de una pareja

\*Relación actual

-Significado de la la relación y/o de pareja

-Dinámica de la relación de pareja

-Expectativas de la pareja y de la relación

## **Primer guía de entrevista. Datos socio-demográficos y relaciones familiares, sociales/afectivas**

El objetivo de la presente entrevista es recaudar los datos socio demográficos, así como el conocer las relaciones familiares y afectivas entabladas en otros contextos.

1. ¿Cómo está conformada tu familia? (si está casado especificar la familia actual y la nuclear)
2. ¿Practicas alguna religión?
3. Me gustaría saber, para ti ¿Qué es una familia?
4. ¿Qué significa tener una familia?
5. ¿Qué elementos debe tener una familia?
6. Me podrías describir ¿cómo es tu familia?
7. ¿Quiénes consideras que son tu familia?
8. Bien, haciendo una retrospectiva me gustaría conocer en la relación entre los miembros de tu familia y tu, por ejemplo ¿Cómo consideras que ha sido tu relación con (cada uno de los miembros de la familia) al paso del tiempo?
9. Me gustaría introducir otro tema ¿podías contarme como ha sido tus relaciones con otras personas además de tu familia? (amigos, compañeros de escuela/ trabajo)
10. ¿Cuántos amigos tienes?
11. ¿Cómo describirías a un amigo?
12. ¿La manera en qué eres con tu familia lo eres con tus amigos?
13. ¿Qué papel juegas en tu círculo de amigos?
14. ¿Existe diferencia entre una relación de amistad y de pareja?
15. ¿Qué opinas de las nuevas relaciones amorosas?
16. ¿Has tenido alguna experiencia con el nuevo tipo de relaciones?
17. ¿Qué es una relación de pareja?
18. ¿Qué significa estar en una relación de pareja?
19. ¿Quién eres tú en una relación de pareja?

## **Segunda guía de entrevista. Conceptualizaciones de amor, enamoramiento y de pareja**

El objetivo de la presente entrevista es conocer el significado que se tiene del amor, enamoramiento y de pareja

1. ¿Consideras que existe diferencia entre el amor y enamoramiento?
2. ¿Consideras que has vivido el amor y el enamoramiento?
3. ¿Qué haces cuando vives el amor y el enamoramiento?
4. Lo que vives con tu pareja ¿consideras qué es amor?

## **Tercera guía de entrevista. Perspectiva de relaciones amorosas y dinámica en pareja (dependencia emocional)**

Objetivo: Conocer el significado que le otorga el participante a su historias amorosas, así como la dinámica de relación con la pareja actual.

1. ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido?
2. ¿Cómo consideras que fueron tus relaciones anteriores?
3. ¿Cuánto tiempo duraron tus relaciones anteriores?
4. ¿Tenías algunas expectativas en tus relaciones de pareja?
5. ¿Cómo finalizaron tus relaciones?
6. ¿Qué es una pareja para ti?
7. ¿Cómo inició tu relación de pareja actual?
8. ¿Has tenido alguna ruptura?
9. ¿Qué originó la situación de ruptura?
10. ¿Cómo fue para ti y para tu pareja la situación de ruptura?
11. Cómo es la dinámica de tu relación en cuanto a:  
-Resolución de conflictos

-Expresión de afectos

-Rol en la relación de pareja

12. ¿Qué tomaste en cuenta para formar una relación con tu pareja actual?
13. ¿Cómo consideras que ha sido tu relación de pareja?
14. ¿Qué significa para ti tu pareja?
15. ¿Quién eres tú sin tu pareja?
16. ¿Consideras que están presentes expectativas en tu relación?
17. ¿Son las mismas expectativas que tenías de la relación al inicio de ella?

### Anexo 4

Categorías	<i>Sub categorías</i>	
<b>Comunidad familiar</b>	Relaciones familiares	*Relación con padres *Relación con hermano (a) *Relación entre padres *Dinámica familiar
	Concepción de familia	
<b>Relaciones socio-afectivas</b>	Percepción individual	*Descripción de si mismo *Al establecer relaciones *Posibilidad de establecer una relación de pareja
	Relación de amistad	* Concepción de amigo *Elementos presentes en una relación de amistad *Percepción de las relaciones de amistad
	Relaciones de pareja	*Historia de las relaciones amorosas *Elementos en una relación de pareja. *Percepción de las relaciones actuales.
	Relaciones no declaradas relaciones de pareja	
	Concepción de amor y enamoramiento	
	Percepciones dependientes en el establecimiento del noviazgo actual	

<b>Dependencia emocional en la pareja</b>	Dinámica de la pareja en la relación de noviazgo	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Roles adoptados por los miembros de la pareja</li> <li>*Convivencia en la relación</li> <li>*Frente a situaciones de ruptura</li> </ul>
	Situaciones de ruptura amorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Motivos de la ruptura amorosa</li> <li>*Impacto de la ruptura amorosa para los miembros de la pareja</li> </ul>
	Reanudación de la relación de pareja; una dinámica de dependencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Decisión de retomar la relación de pareja.</li> <li>*Roles asumidos al retomar la relación (pasivo-activo)</li> </ul>
	La reconstrucción de la relación, la cohabitación y el matrimonio como nueva etapa de la relación en pareja	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Significado otorgado a la pareja</li> <li>*Expectativa de la relación y de la pareja.</li> <li>*Percepción de sí mismo en la relación</li> <li>*Percepción hacia la pareja</li> <li>*Concepción de sí mismos en pareja</li> <li>*Dinámica de pareja</li> </ul>
	Percepción de sí mismo sin pareja	