



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

APEGO, AUTOESTIMA Y CELOS EN LA
DEFINICION AMOR DESESPERADO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

IXCHEL ALEJANDRA TREJO FERNANDEZ

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ROZZANA SANCHEZ ARAGON

REVISORA DE TESIS: DRA. SOFIA RIVERA ARAGON

SINODALES: DR. JORGE CAPPON GOTLIB

DR. ROLANDO DIAZ LOVING

LIC. NOEMI DIAZ MARROQUIN



FACULTAD
DE PSICOLOGIA

MEXICO, D. F.

2005

M 351894



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 y Dedicatorias

A Dios por darme la vida y haberme permitido alcanzar las metas que hasta hoy he podido realizar, por dejarme vivir momentos de alegría y tristeza y sobre todo permitirme aprender de ellos.

A mis Papás por haberme dado la vida, su gran amor y cuidado, sin ellos no lo hubiera logrado; me han dado todo y hasta más de lo que merezco. Gracias por estar siempre conmigo. ¡Los quiero!

A mis Hermanas, Nay y Xare: mis mejores compañeras, pues mi vida sin ellas sería realmente aburrida, y aunque no se los diga a menudo las quiero mucho.

A mis Abuelos, Tíos (especialmente Javier, Margarita, Edith y Horte) y primos, pues siempre han compartido con nosotros y han estado en los momentos más difíciles... ya que con el apoyo de algunos y las críticas de otros esto no hubiera sido posible.

A Juan Manuel quien me acompañó en todo el proceso de la tesis. Gracias por tu amor, apoyo y paciencia. Sabes lo que siento por ti.

A mi amiga Gaby, que hemos compartido tantas cosas. Te quiero mucho, eres como una hermana para mí.

A los amigos que he conocido a lo largo de mi vida y perduran: Moni, Paco, Alberto, José Antonio, Daniel, Jess, Luis y mi prima Diana que es más que una amiga.

Comparto este trabajo con quienes por intereses y coincidencias hemos compartido mucho, inclusive el amor por la psicología: Lía, Adri, Roberto, Luz, Jacobo y Bety. ¡Gracias!

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México por el orgullo de haber adquirido mis conocimientos en ella.

A la Facultad de Psicología donde tuve la oportunidad de formarme como profesionista, de igual manera a todos los profesores que han compartido conmigo sus conocimientos y experiencia.

A mi directora de tesis Rozz, por el tiempo e interés dedicado a este proyecto, por tu infinita paciencia, alegría, conocimientos, escucha y consejos que me has dado. ¡Gracias!

A mi revisora Sofi por el apoyo y tiempo que dedicó a esta tesis, gracias.

Al jurado asignado: por el interés, la ayuda y la orientación que me dieron en la realización de mi tesis.

Agradezco también a todas las personas me brindaron la oportunidad de adquirir experiencia profesional: Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez, C.R.I.A.S A.C., así como a sus usuarios que confiaron en mí.

Por último y no menos importante a toda la gente que colaboró con sus respuestas en los instrumentos, ya que sin ellos esta tesis no se hubiera podido realizar.

Pero sobretodo al Amor Desesperado que sin él, esta tesis no existiría.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Ixchel Alejandra Trejo

Ixchel

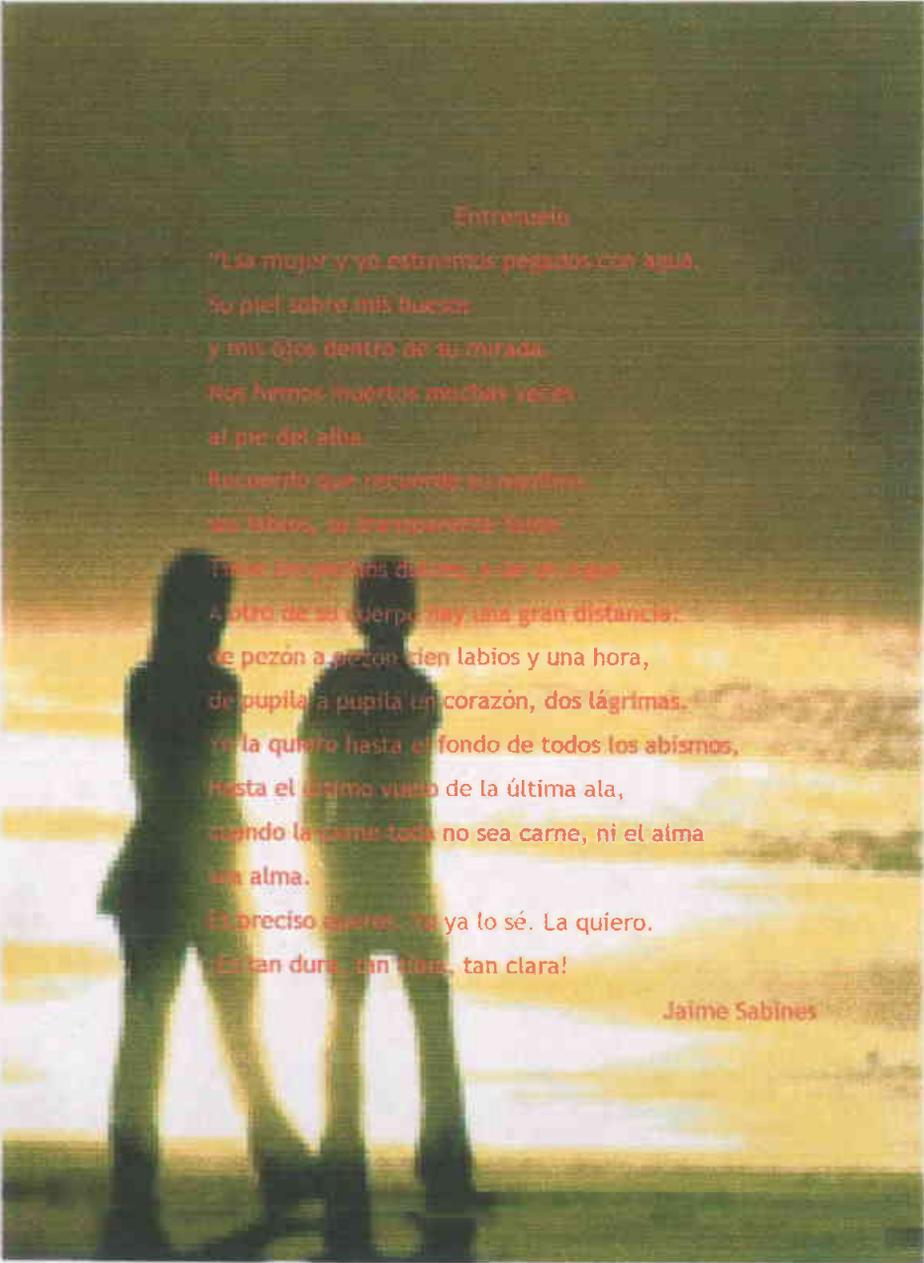
Fernández

FECHA: 28/10 octubre 2015

FIRMA: [Firma]

INDICE

Introducción	1
1. Amor Desesperado	4
1.1 Definiciones del Amor	5
1.2 Tipos de Amor	7
1.3 Enamoramamiento	11
1.4 Amor Pasional	12
1.5 Amor Desesperado	14
1.6 Investigación sobre el Amor Desesperado	17
2. Apego	19
2.1 Teoría del Apego	20
2.2 Funciones del Apego	22
2.3 El Apego y su vínculo con las relaciones en la edad adulta	25
2.4 Modelos de Apego de Adulto	26
2.5 Apego y Amor Desesperado	30
3. Autoestima	34
3.1 Definiciones de Autoestima	35
3.2 Clasificaciones de la Autoestima	39
3.3 Modelos para abordar la Autoestima	40
3.4 Implicaciones de la Autoestima en las Relaciones Interpersonales	42
3.5 Autoestima, Apego y Amor Desesperado	43
4. Celos	46
4.1 Definiciones de Celos	47
4.2 Clasificación de los Celos	50
4.3 El papel de los Celos en la Relación de Pareja	52
4.4 Los Celos y la Personalidad	53
4.5 Diferencias Sexuales y Celos	56
4.6 Investigación en México sobre los celos	58
4.7 Celos, Autoestima, Apego y Amor Desesperado	59
5. Método	62
6. Resultados	72
7. Discusión y Conclusiones	83
Referencias Bibliográficas	103
Anexos	112



Entrenado

"La mujer" y yo estamos pegados con agua,
Su piel sobre mi hueso
y mi ojo dentro de su mirada.
Nos vemos muertos muchas veces
al pie del alba.
Recuerdo que recuerdo su nombre
sus labios, su transparente torso
Tiene los pechos duros, a ser de agua
A otro de su cuerpo hay una gran distancia:
de pezón a pezón, cien labios y una hora,
de pupila a pupila un corazón, dos lágrimas.
Yo la quiero hasta el fondo de todos los abismos,
hasta el último vaho de la última ala,
cuando la carne toda no sea carne, ni el alma
un alma.
Es preciso querer. Yo ya lo sé. La quiero.
¡Tan dura, tan fría, tan clara!

Jaime Sabines

Introducción

Probablemente la cumbre de la atracción entre dos personas es lo que se llama amor. No obstante, el término es uno de los más complicados de abordar desde la psicología social, entre otras cosas porque los estudios al respecto son relativamente recientes en el tiempo y sobre todo porque es muy difícil de delimitar.

Sánchez Aragón (2004), reconoce la existencia de un continuo de matices de amor pasional, mismo que integra a una variable por demás interesante y poco estudiada: el Amor Desesperado, definido como un apego ansioso y altamente entrampado, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional, del amor romántico y del amor de compañía con una extraordinaria necesidad de interdependencia, caracterizándose por la insaciable fusión con el objeto de amor (Sperling, 1985).

Hazan y Shaver (1987), mencionan que en los estilos de amor se pueden identificar claramente los estilos de apego. Específicamente el tipo ansioso-ambivalente, caracterizado por ansiedad crónica relativa al objeto de apego, desconfianza e inconsistencia durante la interacción; dando esto lugar a la presencia de la baja autoestima, así como a los celos.

Con base en la definición de este tipo de amor, puede observarse que se integra por variables como el apego ansioso, autoestima y celos. La presente investigación surge con la idea de conocer o identificar la relación existente entre las variables ya mencionadas, observándose como definidoras del amor desesperado. De tal manera que la presente investigación tiene como propósitos:

1. Desarrollar y validar un instrumento para medir el amor desesperado desde la perspectiva de Sperling (1985).
2. Conocer la relación entre el apego inseguro, la autoestima, los celos y el amor desesperado.
3. Identificar las diferencias en la expresión de amor desesperado, autoestima y celos en hombres y mujeres.

Es así que, siguiendo una secuencia estructurada, la presente investigación se describirá por capítulos, siendo el primero referente al **Amor Desesperado**, que describirá las características principales de este concepto y la investigación existente referente al tema.

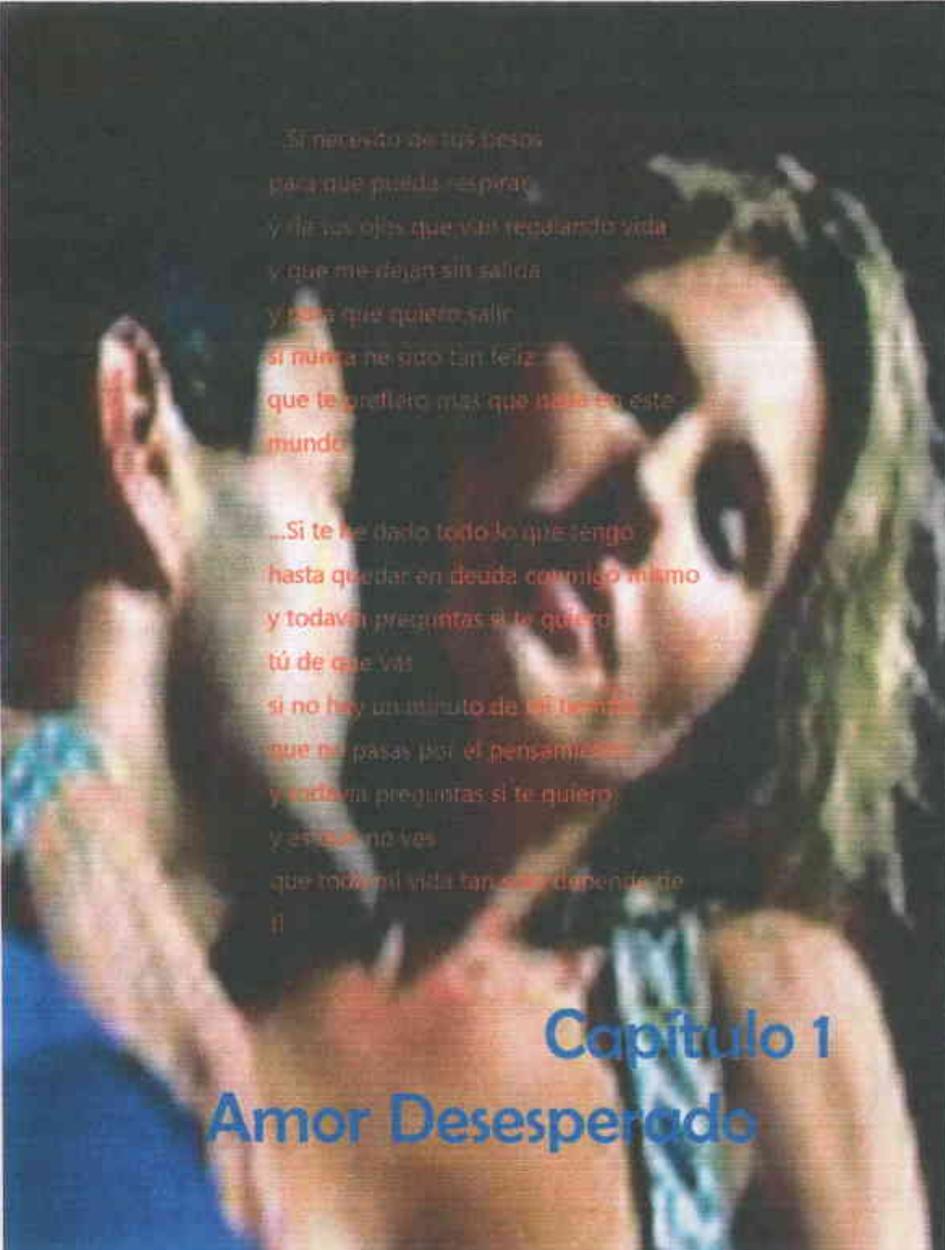
En el capítulo 2, se presenta el **Apego**, la relevancia que tiene en los seres humanos, así como su presencia en diferentes etapas de la vida y la forma en que la que va a definir las relaciones interpersonales en la edad adulta y la relación existente con el amor desesperado.

El capítulo 3, versa sobre la **Autoestima**: sus diferentes definiciones, el impacto en las personas, así como el papel que juega en la experiencia del amor desesperado.

En el capítulo 4, se ocupa de los **Celos**: su definición, las diferentes formas en las que se presentan en la relación de pareja, así como la relación que existe entre ellos, el amor desesperado, la autoestima y los celos.

En el capítulo 5, se muestra el **Método** que permite conocer la forma en que se realizó la investigación, bajo que lineamientos y condiciones se sometió para llegar a resultados confiables.

En el capítulo 6 se presentan una descripción los resultados obtenidos, a su vez, el capítulo 7 se muestra la **Discusión y Conclusiones** de los hallazgos obtenidos en esta investigación. Finalmente se muestran las referencias y los instrumentos empleados y elaborados durante la investigación.



...Si necesito de tus besos
para que pueda respirar
y de las ofis que vas regalando vida
y que me dejan sin salida
y para que quiero salir
si nunca he sido tan feliz
que te prefiero más que nada en este
mundo

...Si te he dado todo lo que tengo
hasta quedar en deuda conmigo mismo
y todavía preguntas si te quiero
tú de que vas
si no hay un minuto de mi tiempo
que no pasas por el pensamiento
y todavía preguntas si te quiero
y así no ves
que toda mi vida tan cara depende de
ti

Capítulo 1

Amor Desesperado

AMOR DESESPERADO

1.1 Definiciones del Amor

El amor es un sentimiento tan viejo como la humanidad misma, esto puede tener explicación si se piensa que el tema del amor es fundamental en la comprensión de la experiencia humana. En cada época han existido poetas, historiadores, filósofos, escritores y profesionales de todas las ciencias y artes que han hablado del amor, e incluso han intentado definirlo (Farré, 2000).

El amor ha sido concebido a través del tiempo y del conocimiento como el más profundo y significativo de los sentimientos. Su presencia da lugar a un involucramiento emocional espontáneo y dinámico entre dos personas, por lo cual, ha ocupado un lugar privilegiado en la literatura, en la filosofía, en la poesía y en la ciencia (Díaz-Loving, 1999).

Existen descripciones de todo tipo acerca del amor, desde las visiones idealistas de los escritores románticos, pasando por las crudas y escépticas afirmaciones de los existencialistas, hasta las imágenes supuestamente objetivas que surgen del intento científico de medir las emociones a través del nivel de ciertas sustancias de la sangre. Cada generación está influida por determinados conocimientos y aunque, los sentimientos permanecen parecidos a través de los siglos, para comprender este fenómeno es conveniente distinguir los términos que se utilizan al hablar del amor: pasión, emoción, sentimiento, amor (Farré, 2000).

El estudio del amor ha llamado la atención de los científicos sociales en las últimas décadas (p.e. Rubin, 1973; Walster (Hatfield) y Walster, 1978; Sperling,

1985; Sternberg, 1986; Hatfield y Rapson, 2000 Yela, 2000), por lo que se ha llegado a profundizar hasta cierto punto en su definición y tipologías; sin llegar todavía a reconocer su estructura e incluso experiencia.

Skolnick (1978, cit. en Díaz-Loving, 1999), menciona que el amor es una experiencia construida por sentimientos, ideas y símbolos culturales. Se subraya que el amor es conceptualizado por este autor, basándose en la cultura como determinante de la definición, expresión y percepción de este constructo en la relación de pareja. Es decir, la cultura permea y define al amor, sus correlatos y procesos (Díaz-Loving, 1999).

El amor incluye características como altruismo, intimidad, admiración, respeto, confianza, aceptación, unidad, exclusividad, etc. (Scoresby, 1977; en Díaz-Loving, 1999).

De acuerdo a Alberoni (1997), el amor es la más significativa y compleja de las experiencias y expresiones de la existencia humana. Este fenómeno se ha manifestado en todas las épocas y lugares, dando lugar a pensar que ha existido desde la aparición del género humano.

A pesar de que se han realizado variedad de investigaciones a través de la historia de la humanidad sobre el amor, se encuentra que aplicable, compatible, culturas, si bien encontramos elementos convergentes en las ya mencionadas definiciones no se ha llegado a una definición satisfactoria debido a los distintos elementos que conlleva esa compleja definición, pues se engloban tiempo, espacio, sentimientos emociones, ideas experiencias y conductas.

Al analizar las diferentes definiciones del amor, se puede concluir que no existe un concepto único del amor; por el contrario es un constructo complejo y subjetivo de suma importancia en la existencia humana; el cual está compuesto por una gama de emociones, sentimientos, ideas, pensamientos y experiencias; que definen la experiencia del amor, así como sus diferentes matices.

1.2 Tipos de Amor

Rice (1997), considera que existen diferentes tipos de amor, entre ellos podemos encontrar al amor romántico, amor erótico y al amor dependiente.

El amor romántico, ha sido descrito como un afecto profundamente tierno o apasionado por otra persona. Se caracteriza principalmente por las emociones fuertes y la intensidad de los sentimientos. Si el amor es mutuo y satisfactorio, existe una enorme sensación de gozo, éxtasis, regocijo y bienestar, y la pareja desea estar junta para continuar disfrutando del placer del amor. Sin embargo, el idealismo del amor romántico no es disfuncional si se aproxima a la realidad. Lo que es disfuncional es la incapacidad de algunas personas para separar la idealización de la realidad en las relaciones.

Troya (2000) describe al amor romántico como aquel en que dos personas sostienen que su unión conlleva un acto revolucionario. Instauran un orden diferente de las cosas y una ruptura con "el mundo de los demás". Se siente únicos como individuos y único el vínculo que los une. La pareja romántica inventa normas, códigos y costumbres vividas como construcciones nuevas de un "nuevo mundo".

En este tipo de pareja, hay un alto grado de idealización positiva y una fusión que asfixia. La búsqueda de la distancia o la inclusión de terceros (trabajo, hijos, deportes, responsabilidades, etc.) no es desamor o rechazo sino a menudo el recurso para preservar el vínculo, aunque la distancia o la modificación del vínculo es vivida como amenaza o intento de ruptura.

Troya, también enfatiza la noción del vínculo del amor mencionando que la relación involucra como mínimo a dos personas, necesaria para la subsistencia emocional de los seres humanos a través de la conformación. Los vínculos fundantes con personas significativas que luego se pueden extender a ideas, tareas, objetos, proyectos, están en la raíz de lo que denominamos "amor".

El amor erótico puede definirse como la atracción sexual hacia otra persona, es el componente biológico de las relaciones amorosas. El amor erótico es una parte importante del amor. Ciertamente, la atracción sexual es un punto de partida importante y la satisfacción sexual fortalece el vínculo entre dos personas. Por lo general, el sexo y el amor son interdependientes. Una relación amorosa se convierte en una base firme para una vida sexual feliz y una relación sexual satisfactoria refuerza el amor de la pareja.

El amor dependiente, es valioso como base para una relación fuerte, pero conlleva la mutua dependencia. Este tipo de amor es funcional en la medida que cada persona cumpla las necesidades del otro; los problemas surgen cuando las necesidades de la persona se vuelven tan excesivas que la relación se basa en una dependencia posesiva y neurótica. La mayoría de la gente necesita recibir y dar para permanecer emocionalmente saludable.

Otros investigadores clasifican a los elementos del amor de manera ligeramente diferente. Sternberg (1986) plantea la teoría triangular del amor, que ha obtenido cierta evidencia empírica; dicha teoría, para este autor el amor tiene tres componentes básicos, la pasión, el compromiso y la intimidad.

En su investigación pidió a sus sujetos que describieran sus relaciones con amigos, hermanos, padres y amantes. El análisis de los resultados reveló tres componentes de las relaciones cercanas: intimidad, pasión y decisión/compromiso para mantener las relaciones. La Intimidad con otra persona requiere la existencia de vínculos emocionales, compartir amor, cercanía, sentimientos cálidos, reciprocidad, comprensión, apoyo, comunicación, así como sentirse feliz con la pareja, valorar su presencia en la vida propia y tenerla en alta estima; sentir confianza, saber que puede contar con el otro en los momentos de necesidad; altruismo, el deseo de promover el bienestar de la persona amada y de compartir con ella las posesiones (Sternberg y Grajek, 1984).

El componente de la pasión se refiere a la sexualidad, romance y atracción en la relación.

El componente del compromiso es el de los factores a corto y largo plazos. El factor a corto plazo incluye tomar conscientemente la decisión de amar a otra persona; el factor a largo plazo consiste en comprometerse a mantener ese amor. Hay ocasiones en que la gente se enamora pero no hace hincapié en que el amor más completo, al que llama amor consumado, resulta de la combinación de estos tres componentes. Cuando los tres elementos se presentan en grados relativamente iguales la relación amorosa es balanceada.



Figura 1.1. Teoría triangular del amor.

La figura 1.1 muestra; las diferentes formas de amor que se pueden dar en una pareja de acuerdo con la teoría triangular del amor de Sternberg (1986).

La pasión correspondería con el enamoramiento, y como este se dispara de forma rápida y también tiende a atenuarse velozmente. En la teoría el compromiso va creciendo de forma lenta a la par que se toman decisiones de compartir en pareja. El concepto de intimidad es más complejo en Sternberg, comprende conductas que aquí se han incluido en otros apartados como el apego, la comunicación o la dominancia.

Los conceptos que emplea esta teoría son complejos y no son independientes unos de otros. La pasión suele generar intimidad, el compromiso ayuda a la hora de crear la intimidad, la pasión y la intimidad pueden generar compromiso, etc. Si bien conceptualmente no existe una relación causal entre ellos si están conectados frecuentemente.

1.3 Enamoramiento

En lo que se refiere al enamoramiento, éste se puede definir como una atracción irresistible hacia una persona que nos llega a absorber casi por completo. Emoción, pasión y sentimiento se incardinan entre sí provocando entusiasmos eróticos e interpersonales. Con el deseo y la afinidad se asocia un estado de "encantamiento" por una persona concreta, que es percibida como única e insustituible, y se convierte en el eje de nuestra vida, promoviendo impulsos de unión, entrega posesión y gozo con el otro. Los sentimientos de ternura y de reciprocidad se unen a las fantasías y los comportamientos de proximidad, contacto y compromiso (Farré, 2000).

Dentro del enamoramiento, se pueden encontrar reacciones fisiológicas como: taquicardias, respiración acelerada, invasiones de calor corporal, etc. Hay sujetos que incluso adelgazan, y a la mayoría de la gente le brillan los ojos de forma especial durante esta época. Los enamorados hablan más de lo habitual o se cierran en un mutismo ensoñado, se sienten alegres, casi eufóricos, languidecen de añoranza y despecho cuando no son correspondidos.

Muy poca gente ha dejado de experimentar ese estado alguna vez en su vida. Y la mayoría, aunque le teme un poco por su capacidad de alterar el ánimo, o por el sufrimiento o placer intenso que comporta de forma aleatoria, lo recuerda con cariño, como si estar enamorado al menos una vez en la vida fuera una meta vital que la cultura impone de forma sutil.

Existen dos puntos básicos, en los que la mayoría de las teorías sobre el enamoramiento coinciden: la persona que se halla en ese estado debe sentirse fisiológicamente excitada cerca del ser amado; además, debe interpretar que esas sensaciones experimentadas se pueden considerar amor.

En el enamoramiento se altera la conciencia y las percepciones, se exagera la sensibilidad y, a veces, la preocupación constante por los pensamientos y las querencias de la persona amada cobra tintes obsesivos. Así mismo la necesidad de verla, mirarla, de saber cosas de ella, provoca a menudo conductas compulsivas, pudiendo confundirse esto con un estado maniaco.

De acuerdo a lo anterior, se evidencia la existencia de un abanico de tipos de amor; así que se puede decir que existen tantos tipos de amor como personas que aman, pero sin duda alguna, una de las formas de amor más presentes en la sociedad actual es el amor pasional; el cual se puede definir como un estado efímero, en el que las emociones se disparan y "enloquecen", se encuentran presentes y activos la ternura, la sexualidad, el altruismo, los celos, la ansiedad, el dolor, el bienestar, el alivio, etc., todos en una desordenada armonía y equilibrio (Farré, 2000).

1.4 Amor Pasional

Yela (2002), menciona que puede caracterizarse la pasión como el componente más claramente emocional de los fenómenos amorosos, propio de las primeras etapas de la relación (real o deseada); menciona la existencia de dos tipos de pasión: la Pasión Erótica (similar a la atracción sexual) y la Pasión Romántica. Esta última hace referencia a los deseos y necesidades psicológicas respecto a la persona amada preocupación, fantasías, idealización, felicidad automática junto a él, grandilocuencia, nerviosismo ante su presencia, pensamientos intrusivos y constantes sobre el otro, dificultades de concentración, intenso deseo de intimidad y reciprocidad, hipersensibilidad

ante los deseos del otro, etc.). Sin embargo ambos tipos de pasión comparten las características de intensidad (emoción muy significativa y saliente), desorden (emocionalmente turbadora) y falta de control (aparecen de manera involuntaria y repentinamente).

Por su parte, Tweedie (1979; cit. Sánchez, 2003), refiere que la pasión es la licencia para complacer las propias necesidades y fantasías, un sustento para las debilidades y un accesorio para el tambaleante ego del ser humano.

La pasión, también, ha sido vista como toda emoción que guía la atracción y consumación sexual en una relación romántica como la excitación y todo lo involucrado en las relaciones sexuales, como un elixir mágico que hace que el ser humano se sienta realizado en la vida. Implica cierta prisa y precipitación por el placer en su versión más perfecta y un anhelo por la pasión erótica (Sternberg, 1986).

En la búsqueda de ahondar en la experiencia de la pasión, Hatfield y Walster (1978, citado en Hatfield, 1987) definen al amor pasional como un estado de intenso anhelo y deseo de unión con el otro, donde se pueden observar claramente confusión de sentimientos, ternura, atracción sexual, alegría, pena, ansiedad y celos.

Hatfield y Rapson esbozan en 1993 que la pasión es una emoción caliente e intensa, llamada también obsesión, enfermedad del amor, o estar locamente enamorado; asimismo mencionan que implica un estado de intensa absorción emocional entre la pareja, donde el sentir es primordial y sus miembros están propensos a la angustia y al éxtasis debido a la relación con el otro. Estos autores consideran que la esencia de dicho amor va a producir efectos más

positivos o negativos dependiendo del tiempo en la relación y de la correspondencia entre los amantes.

Al hacer este planteamiento, estos autores sin duda reconocen el carácter fluctuante de las emociones que se viven durante la pasión, dando pie al reconocimiento de vivencias más intensas –incluso– negativas o patológicas con el ser amado.

1.5 Amor Desesperado

De acuerdo a lo anterior, Sperling (1985) define el Amor Desesperado como un apego ansioso y altamente engañoso, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional, del amor romántico y del amor de compañía con una extraordinaria necesidad de interdependencia, caracterizándose por la insaciable fusión con el objeto de amor. Se posee un sentido de emergencia acerca de la relación o un deseo irresistible por la persona y por lograr la reciprocidad con ésta. Se idealiza al ser amado de tal manera, que cuando no se tiene a la persona, se vive un sentimiento de inseguridad y ansiedad.

Para quien experimenta este nivel de amor, existe dificultad para hacer compatibles la realidad y la idealización propias de la relación, la vida parece más placentera cuando se encuentran junto al ser amado y solo tiene sentido cuando se hallan juntos. Se *sufren* sentimientos extremos que van desde felicidad hasta la tristeza, se expresa amor fácilmente, existe facilidad para crear fantasías y en muchas ocasiones, se desea más amor del otro de lo que usualmente se tiene.

El amor desesperado puede presentarse en cualquier momento de la vida, sin embargo, debido a la poca investigación que existe sobre el tema es difícil determinar predictores específicos para su ocurrencia, no se sabe cuándo o con quién puede surgir, sin embargo, cuando ocurre es claro que algo muy poderoso pasa en la persona, y posiblemente se esté manifestando la posibilidad de entrar en una fase de amor obsesivo.

La forma en la que se relacionan estas variables se extiende hacia otros constructos tales como la adicción al amor; la cual se refiere a la búsqueda obsesiva de amor, caracterizada por dependencia extrema, es decir, los miembros de la relación están vinculados por la auto-privación y el sobre-involucramiento.

Este tipo de encaprichamiento, se fundamenta y relaciona estrechamente con propuestas teóricas que reconocen el vínculo entre emociones no muy placenteras y el amor. Al respecto, Freud (1953), propone que la pasión y la ansiedad conforman una combinación explosiva que surge al enamorarse. Y menciona:

...cuando se está enamorado es natural preocuparse por lo que se dice o se hace con el ser amado, para no echar todo a perder, y es por ello que se siente angustia y perturbación...esta combinación de emociones -sin duda- produce pensamientos o emociones que afectan a la relación...

Varios teóricos (p.e. Freud, 1953; Reik, 1972), consideran que cuando las personas no están en su mejor momento (tienen baja autoestima, están estresados, ansiosos o asustados) existe mayor vulnerabilidad para enamorarse.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

De acuerdo a lo anterior, el apego ansioso característico del amor desesperado podría relacionarse con estructuras de personalidad maniaca (Kernberg, 1976).

La persona maniaca muestra una exhibición afectiva o entusiasta o eufórica y, cuando va de un tópico a otro, es incapaz de centrar su mente en un curso continuo de pensamiento, se comporta como exageradamente activo, tanto física como mentalmente (MacKinnon, 1988).

Esto quizá predisponga a las personas a ponerse ansiosas al enamorarse y que esperen que el amor sea difícil y doloroso. El amante maniaco, no está seguro del tipo de personas que le atraen y siempre busca combinaciones contradictorias, lo que lleva a una mezcla de emociones que favorecen el surgimiento inesperado de preocupación excesiva por la otra persona, hasta que llega un punto en que siente que necesita de su amor, al grado que no podría vivir sin él. Al respecto, Levy y Davis (1988) encontraron que precisamente el apego ansioso-ambivalente se relacionó negativamente con características positivas en una relación, excepto con pasión, con quien correlacionó positivamente.

Por su parte, Hazan y Shaver (1987) analizan la correspondencia que existe entre la pasión y la ansiedad, mencionan que en los estilos de amor, se pueden identificar claramente los estilos de apego. Específicamente consideran que el apego ansioso-ambivalente, caracterizado por ansiedad crónica relativa al objeto de apego, desconfianza de poder acceder o sentir retroalimentación de éste, e inconsistencia durante la interacción; se relaciona al estilo maniaco, en el cual las personas tienen la percepción de que su niñez no fue muy feliz y de que la relación con sus padres fue problemática, por lo

cual no están contentas con la vida, se sienten en cierta forma solas y tienen pocos amigos.

Es así que el tema del amor desesperado, es un tema que ha interesado recientemente, por lo tanto se han encontrado complicaciones y dificultades en el trayecto de su estudio.

Algunos autores han escrito sobre estilos de amor análogos al amor desesperado; Tennov (1979) describe un sentimiento de anhelo intenso de reciprocidad, a lo que ella llama "limerancia". Por su parte, Lee (1976) habla de manía o amor obsesivo, el cual es un tipo de relación muy apasionada, intensa y apremiante, el sujeto la vive como si fuera a desaparecer el mundo, con absoluta exigencia de entrega por parte de ambos. A su vez, Bowlby (1973) describe el apego ansioso, en el cual se busca mantener proximidad con la figura de apego tratando de asegurar su disponibilidad.

1.6 Investigación Amor Desesperado

En 1985, Sperling realizó un estudio con el propósito de desarrollar una descripción del amor desesperado; del mismo modo estudiar las diferencias individuales de los sujetos de la muestra para intentar establecer la existencia de rasgos particulares que pudieran ser considerados como predictores para la presencia del amor desesperado, en una muestra de 251 sujetos de la Universidad de Massachussets.

La escala desarrollada fue diseñada para medir un continuo de experiencias relacionadas con este estilo de amor, que iba desde su ausencia hasta la presencia de experiencias consideradas como fuertes. La prueba fue

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

clasificada en diferentes factores: deseo de reciprocidad, intensidad de sentimientos, miedo al rechazo y sensación de vacío.

De acuerdo a lo reportado por los sujetos, las características, según lo enumerado abajo, fueron seleccionadas en base a la teoría de Sperling:

- a) Expresar amor fácilmente.
- b) Sentir que es el único que merece recibir amor en la relación.
- c) Facilidad para crear fantasías o soñar despierto.
- d) Sentirse seguro, satisfecho consigo mismo.
- e) Desear más amor del que se tiene
- f) Ser sensible ante las despedidas y la separación.
- g) Expresar enojo de manera abierta y directa.
- h) Estar a la defensiva ante las críticas.

Es así que lo anterior se considera como características centrales del amor desesperado.

Es interesante mencionar que, la forma en la que se relacionan estas variables se caracteriza al amor desesperado como una amalgama intensa con tendencia a la posesión dada la inseguridad en el vínculo pasional. Esta forma de visualizar al amor desesperado dirige la atención al objeto en términos de la esencia del vínculo primario y posteriormente significativo en la vida: el apego.

*Los amorosos
(fragmento)*

Los amorosos callan.

El amor es el silencio más fino

Los amorosos buscan,

los amorosos son los que abandonan

*son los que cambian, los que
olvidan.*

*Su corazón les dice que nunca han
de encontrar,*

no encuentran, buscan.

Jaime Sabines

Capítulo 2

Apego

APEGO

2.1 Teoría del Apego

El hombre es un ser social, y como tal posee una innumerable cantidad de relaciones sociales que va creando a lo largo de su vida. Estas relaciones son de vital importancia para la sobrevivencia, desarrollo y adaptación del ser humano.

Existen diversas teorías que consideran las necesidades básicas del ser humano como un aspecto determinante en la iniciación y desarrollo de una relación interpersonal.

Campbell (1974) indica que el mayor legado de nuestros ancestros placentarios fue el establecimiento de un vínculo emocional que une a las madres con sus infantes. El impacto negativo de la interrupción del proceso natural de interacción es ejemplificado claramente por Harlow (1969), quien muestra que alimentar y proporcionar la presencia de objetos que resuelvan las necesidades físicas de pequeños monos no es suficiente para desarrollar sentimientos y conductas de apego, ni adultos competentes. En el caso de los humanos, existe amplia evidencia sobre los sustanciales aumentos en conflictos y patologías emocionales y sociales presentes ante la falta de interacción cercana y frecuente con la madre y/o otros humanos afectuosos en la etapa de desarrollo temprano (Morris, 1977). Esencialmente, no hay lugar a dudas sobre el papel fundamental de la herencia biológica en el establecimiento y conducción de las interacciones emocionales y sociales tempranas, ni en la importancia de éstas en el aprendizaje sobre y posterior al establecimiento de patrones conductuales y afectivos necesarios para la sobrevivencia del ser humano.

Los recientes intentos de entender las relaciones cercanas adultas desde el punto de vista del apego están fuertemente influenciados por el trabajo inicial de Bowlby sobre el apego y la pérdida. Bowlby explora los procesos a través de los cuales se establecen y se rompen los vínculos afectivos; describe especialmente cómo los niños establecen un apego emocional con sus cuidadores primarios y la ansiedad que sienten cuando son separados de ellos. Bowlby está convencido de que los niños necesitan una relación cercana y continuada con un cuidador primario para poder desarrollarse emocionalmente.

Bowlby (1969) extrae conceptos de muchas fuentes, que incluyen la etología, el psicoanálisis y la teoría de los sistemas; así mismo, su teoría también está basada en un amplio rango de observaciones de niños con trastornos y dificultades de adaptación en entornos clínicos e institucionales, de bebés y niños que son separados de sus cuidadores primarios durante periodos de tiempo de duración variable, y de madres primates no humanas y su descendencia. Su formulación teórica proporciona una explicación detallada del desarrollo, función y mantenimiento de la conducta de apego.

Es así que Bowlby define la conducta de apego como "cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o sabio". Así mismo, también menciona que el apego es el lazo afectivo que un individuo forma entre él y una figura específica (figura de apego), un lazo que tiende a mantenerlos juntos en el espacio y que perdura en el tiempo.

De acuerdo con la teoría de Bowlby, los niños internalizan sus primeras experiencias con sus cuidadores, de tal forma que el apego temprano es la

base de los elementos que caracterizan los estilos de apego que se distinguen en las relaciones interpersonales de la vida adulta, así que, todos los individuos poseen distintos estilos de apego; por lo tanto manifiestan historias de apego distintas, así como también diferentes relaciones y rasgos de personalidad.

En lo referente a la propuesta original de Bowlby, sobre la existencia de esquemas mentales diferenciales, se reporta que el estilo de apego está relacionado con los modelos o esquemas mentales formados a través de las experiencias con los padres de cómo el sujeto se considera a sí mismo (el YO) y de lo que se espera de los otros (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002).

2.2 Funciones del Apego

Lo anterior con la creencia que el sistema de apego forma parte de una serie de sistemas conductuales de vinculación, que incluyen la exploración, el cuidado y el apareamiento sexual, diseñados para asegurar la supervivencia y la procreación. Desde un punto de vista externo, el objetivo del sistema de apego sería regular las conductas diseñadas para establecer o mantener el contacto con una figura de apego para lograr seguridad. Estos sistemas homeostáticos de control mantienen una relación relativamente estable entre el individuo y su entorno (Bowlby, 1973).

Aunque, la conducta de apego está definida en términos del objetivo del mantenimiento de la proximidad, se han identificado otras funciones del apego que están relacionadas entre sí. La figura de apego sirve como una base segura a partir de la cual el bebé o el niño siente la seguridad necesaria para explorar y dominar su entorno. Es decir, en situaciones en las que no hay una amenaza aparente, es más posible que el bebé lleve a cabo actividades

exploratorias que conductas de apego. Por otro lado, es más probable que busque la proximidad del cuidador cuando perciba una amenaza en su entorno más cercano. De este modo, el cuidador también tiene la función de refugio seguro al que el bebé puede volver en busca de seguridad y consuelo en estas ocasiones. Según Bowlby, la búsqueda de la proximidad (incluyendo la protesta ante la separación), la base segura, y el refugio seguro son los tres rasgos definitorios, y las tres funciones, de una relación de apego.

Bowlby, en 1969, planteó la teoría sobre el apego, señalando que la diada que se da entre el infante y su cuidador primario es un mecanismo conductual que funciona para alcanzar una meta deseada y que el grado de confianza en sí mismo, adquirido durante la infancia, niñez y adolescencia, en relación a la figura de apego, trae por consecuencia ciertas expectativas que se mantienen a través de la vida del individuo (Shaver et al., 1988 citado en Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002).

Basándose en estas observaciones, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, (1978) sugieren que los patrones organizados de conducta infantil pueden usarse para identificar estilos de apego hijo-madre. Estos autores perfilan tres de estos estilos: apego inseguro evitativo (grupo A), apego seguro (grupo B), y apego inseguro resistente o ansioso-ambivalente (grupo C). Los patrones de conducta infantil que definen estos tres estilos están relacionados sistemáticamente con la cantidad de interacción entre madre e hijo y con la sensibilidad y receptividad de las señales y necesidades del niño. Estos patrones están asociados con las variaciones de la conducta que aparecen la tabla 2.1, los niños del grupo A responden con defensividad y evitando el contacto cercano; los niños del grupo B, son sociables y presentan altos niveles de exploración; los niños del grupo C responden con conductas ansiosas como

llorar y aferrarse. La tabla muestra las características conductuales de los tres estilos, junto con los patrones de cuidado asociados.

Características de los tres principales estilos de apego infantil

Estilo de Apego	Conducta Infantil	Características del cuidado
Evitativo (grupo A)	Conductas de distanciamiento; evitación del cuidador.	Conductas de rechazo; rigidez; hostilidad; aversión al contacto.
Seguro (grupo B)	Exploración activa; disgusto ante la separación; respuesta positiva frente al cuidador.	Disponibilidad; receptividad; calidez.
Ansioso-ambivalente (grupo C)	Conductas de protesta; ansiedad de separación; enfado-ambivalencia ante el cuidador.	Insensibilidad; intrusividad; inconsistencia.

Tabla 1.

Los teóricos del apego sostienen que los patrones de apego son relativamente estables. De acuerdo con Bowlby (1980), la continuidad del estilo de apego es debida principalmente a la persistencia de los modelos mentales del sí mismo y los otros, componentes fundamentales de la personalidad. Estos modelos tienden a mantener su estabilidad porque se desarrollan y operan en el contexto de un entorno familiar relativamente estable. Además, como las formas de pensamiento que incorporan los modelos llegan a operar en gran parte fuera de la conciencia, haciéndose a sí mismas más resistentes al cambio.

También se ha sugerido la posibilidad de que los modelos del apego tengan un carácter autocumplidor porque las acciones que tiene su origen en estos modelos tienden a producir consecuencias que los refuerzan. Por ejemplo, afrontar nuevos contactos sociales con una actitud defensiva incrementa las posibilidades de rechazo, lo cual a su vez se refuerza la inseguridad (Douglas y Atwell, 1988). Sroufe (1988; Sroufe y Fleeson, 1986) va más allá sugiriendo que, al

establecer nuevas relaciones, los niños buscan en realidad recrear los roles y los patrones de interacción que han aprendido en el contexto de sus relaciones tempranas, incluso si esas relaciones eran abusivas o destructivas.

De esta manera, Bowlby sostiene que el sistema de apego desempeña un papel fundamental a lo largo del ciclo vital y que la conducta de apego es propia de los seres humanos "desde que nacen hasta que mueren". De acuerdo con esta opinión, Morris (1982) argumenta que, debido a la primacía y profundidad de la relación temprana de apego entre niño y cuidador, es probable que este vínculo sirva como prototipo para las posteriores relaciones de intimidad. Morris señala además los sorprendentes paralelismos existentes entre el apego ansioso y la mala elección de parejas sentimentales y el matrimonio disfuncional.

2.3 El apego y su vínculo con las relaciones en la edad adulta.

Ainsworth (1989) sugiere que las relaciones de apego son un tipo particular de vínculo afectivo; es decir, son lazos de una duración relativamente larga caracterizados por el deseo de mantener la cercanía de un compañero que se ve como individuo único intercambiable con ningún otro. Los rasgos distintivos del apego, en comparación con otros vínculos afectivos, son que el individuo obtiene o busca la cercanía en la relación y, si la encuentra, ésta despierta en él sensaciones de consuelo y seguridad. Hay que destacar que los aspectos fundamentales de este análisis de las relaciones de apego son el mantenimiento de la cercanía y la seguridad sentida, lo cual es congruente con las ideas de Bowlby (1979) sobre los objetivos de la conducta de apego.

Basado en lo anterior, Ainsworth concluye que es válido considerar que algunas relaciones adultas son relaciones de apego. Las relaciones entre adultos es probable que presenten las propiedades de los vínculos de apego primarios. Weiss (1991) señala especialmente que los criterios de las relaciones de apego se cumplen en la mayoría de las relaciones matrimoniales y de noviazgo; de forma parecida, Ainsworth señala la relación con la pareja sexual como un ejemplo básico de apego adulto. Estos argumentos se encuentran en los fundamentos de los estudios empíricos sobre apego adulto.

Otras investigaciones han dirigido su atención a los procesos por los cuales las personas desarrollan y mantienen vínculos afectivos en una relación. De acuerdo al trabajo de Bowlby, existen patrones prototípicos de apego en la edad adulta, los cuales reflejan tanto los modelos de funcionamiento del sí mismo como los de la figura de apego.

2.4 Modelos de Apego Adulto

Según Bartholomew (1990), los modelos del sí mismo pueden dicotomizarse como positivos (se cree que el sí mismo merece amor y atención) o negativos (se cree del sí mismo que no los merece). Del mismo modo, los de la figura de apego pueden ser positivos (se cree que el otro está disponible y se preocupa por uno) o negativos (se cree que el otro le rechaza a uno, se muestra distante o no se preocupa por uno). Es así que propone que el modelo de funcionamiento del sí mismo (positivo, negativo) puede combinarse con el modelo de funcionamiento del otro para definir cuatro modelos de apego adulto.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

Estos cuatro modelos están definidos de acuerdo a la intersección de dos dimensiones subyacentes: el objeto de los modelos mentales (el sí mismo o el otro) y el sentimiento predominante hacia ese objeto (positivo o negativo). El modelo del sí mismo refleja hasta que punto se depende de la aceptación de los otros (los modelos negativos del sí mismo se asocian a la dependencia) y el modelo del otro refleja hasta qué punto se evitan las relaciones cercanas (los modelos negativos de los otros se asocian a la evitación).

Ningún estudio ha considerado las cuatro categorías que lógicamente derivan combinando los dos niveles de auto-imagen (positivo-negativo) con los dos niveles de imagen de los otros (positivo-negativo).

El modelo del yo y el modelo del otro como lo conceptualiza Bowlby puede ser combinado para describir prototipos de apego adulto (Bartholomew y Horowitz, 1990 citado en Sánchez Aragón, 2000). Si la imagen abstracta que elabora una persona de su yo es dicotomizada como positiva o negativa, y la imagen abstracta creada sobre la otra persona, también dicotomizada; interactúan para formar cuatro concepciones distintas de apego (Tabla 2).

Modelos del trabajo de Apego según Bowlby

		Modelo del Yo	
		Positivo	Negativo
Modelo del Otro	Positivo	<u>1. Seguro</u> Se siente cómodo con intimidad y autonomía.	<u>2. Preocupado</u> Se preocupa con las relaciones.
	Negativo	<u>3. Rechazante</u> Rechazante de la intimidad y contra dependiente.	<u>4. Miedoso</u> Miedoso de la intimidad y socialmente evitante.

Tabla 2.

El Apego Seguro (celda 1) indica un sentido de valor, generalmente la gente es aceptante y responsiva. La celda 2 indica el sentido de

desvalorización combinado con una evaluación positiva de los otros; esta combinación dirige a la persona a la auto-aceptación ganando la aceptación de las otras personas. La celda 3 señala el sentido de desvalorización combinado con una expectativa de que los otros están negativamente dispuestos. Debido al involucramiento evitante con otros, este estilo capacita a la gente para protegerse a sí misma en contra del rechazo que pueda darse por parte de los otros. La celda 4, indica un sentido de amor-valor combinado con una disposición negativa hacia otra gente; estas personas tienden a protegerse de las decepciones evitando las relaciones cercanas y manteniendo un sentido de independencia e invulnerabilidad.

De esta forma, determinadas características presentes en las dinámicas relacionales que establecen las personas, guardan una estrecha relación con sus estilos de apego individuales. Aquellas personas con un estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos, afables y capaces, y de los otros como confiables y bien intencionados. Por lo que les resulta relativamente fácil intimar con otros y no se preocupan acerca de ser abandonados o de que otros se encuentren muy próximos emocionalmente. Las personas con estilos de apego ansioso tienden a desarrollar modelos de sí mismos inseguros, y de los otros como poco confiables y resistentes a comprometerse, lo que se refleja en una preocupación frecuente por el abandono. Por último, aquellos con un estilo de apego evitativo desarrollan modelos de sí mismos como suspicaces, escépticos y retraídos, y de los otros como poco confiables o demasiado ansiosos para comprometerse, lo que les imposibilita a confiar y depender de otros (Simpson, 1990; Collins, 1996; Feeney, 1994).

Un principio básico de la teoría de apego es que este tipo de relaciones continua siendo importante a través de la vida. Aunque exista evidencia que documenta la continuidad de conductas relacionadas al apego (Shaver y Hazan, 1988), han examinado recientemente la relación entre los modelos de apego y la adaptación social y emocional en adultos. Proponen que el amor es un proceso de apego con dinámicas emocionales y funciones biológicas; así mismo considera que toda relación amorosa es considerada como apego, por lo tanto, los apegos entre adultos tienen dinámicas similares a los apegos desarrollados entre un infante y un adulto.

El estilo de apego adulto es el prototipo que crea el individuo adulto a partir de la forma en la que combina el modelo que tiene de su yo y el modelo que tiene del otro(a). Si la imagen abstracta que tiene una persona de su yo es dicotomizada como positiva o negativa (el yo como una valor de amor y apoyo o no), y si la imagen abstracta que tiene la persona del otro también es dicotomizada en estos dos sentidos (se ve a otra persona como fuente confiable y valiosa vs. rechazante y no confiable) y es de aquí, que surgen cuatro estilos:

Con base en los 4 estilos propuestos por Bartholomew y Horowitz en 1991, desarrollaron un instrumento que consistió en 4 viñetas que corresponden a los modelos de trabajo presentados:

1. Seguro. Se caracteriza por la valoración de las amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones cercanas sin pérdida de la autonomía y la coherencia en el pensamiento para discutir aspectos afines a la relación.
2. Rechazante. Caracterizado por una subestimación de la importancia de las relaciones cercanas, emocionalmente restringido, enfatiza la

independencia y confianza en sí mismo y carece de credibilidad al abordar el tópico de las relaciones.

3. **Preocupado.** Se caracteriza por un sobre-involucramiento en las relaciones que establece, una dependencia con la aceptación de las personas para lograr sentirse bien, tiende a idealizar a las personas, a la incoherencia y exagerar la relación.
4. **Miedoso.** Es caracterizado por una evitación de las relaciones cercanas debido al miedo o rechazo; inseguridad personal y desconfianza hacia los otros.

Es así, que el apego, se debe tomar como punto de partida para poder entender una relación de pareja, considerando que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (Díaz Loving y Sánchez, 2000).

2.4 Apego y Amor Desesperado

Como ya se mencionó, recientemente, la literatura se ha enfocado en el tema de la continuidad del apego a etapas de la vida más tardías, especulándose que el apego juega una parte importante en los vínculos adultos incluyendo las relaciones románticas (Hazan y Shaver, 1987). Estos últimos autores sugieren que la aproximación al amor descrita en las teorías de amor romántico es similar al concepto de apego ansioso-ambivalente.

Existen autores que sugieren una asociación entre los estilos de apego inseguro, la insatisfacción de pareja y las prácticas parentales ineficaces

(DeVito, 2001). West y Sheldon (citado en Lapsley, 2000) identificaron cuatro patrones disfuncionales de apego en la edad adulta, de acuerdo a la teoría desarrollada por Bowlby: independencia compulsiva, sobreprotección, dependencia y rabia. Estos autores observaron que los patrones de apego dependiente, de rabia y de independencia compulsiva eran fuertes predictores de sintomatología psiquiátrica. En otras palabras, pareciera ser que las personas con un estilo de apego seguro desarrollan una gran confianza hacia sí mismos y los demás, mientras que aquellas con un estilo de apego inseguro poseen una falta de confianza hacia los otros, lo que determina sus relaciones interpersonales (Collins, 1996; Mikulincer, 1999; Scott, 2002), ya que la confianza es una condición necesaria para el desarrollo del compromiso.

Lo anterior nos lleva a otro punto a ser considerado. Y es que comúnmente se asocia el estilo de apego con la expresión emocional y la regulación de las emociones. Algunas investigaciones han demostrado que la interpretación de eventos con componentes emocionales se encuentran mediados directa e indirectamente por el estilo de apego (Niedenthal, 2002). Se parte del supuesto de que existen diversos niveles de organización en el sistema de apego, y que se presentan secuencialmente a lo largo del desarrollo; y va desde una organización en términos de estrategias del comportamiento al final del primer año, hasta una organización representacional posteriormente (Spander, 1999).

También se han realizado investigaciones con el fin de demostrar que los distintos estilos de apego están asociados a ciertas características personales sobre todo con los trastornos de ansiedad, depresión y el trastorno límite de personalidad (Meyer, 2001; Bifulco, 2002; Gertsma, 2000). Por ejemplo, Buchheim, Strauss, y Kächele (2002) observaron que existía una asociación entre el estilo de

apego ansioso, las experiencias traumáticas sin resolver, y el trastorno de ansiedad y la personalidad límite. Mientras que aquellos con una organización de apego ansioso eran más susceptibles de desarrollar trastornos afectivos o un trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo, histriónico, límite o esquizoide. Esto nos puede hacer pensar en la posibilidad de que los adultos que hayan desarrollado un estilo de apego seguro tengan más alta autoestima, sean socialmente más activos y presenten menos sentimientos de soledad que aquellos con un estilo de apego inseguro.

Es así, que en un intento por integrar las teorías sobre el amor, Shaver y Hazan (1988) comparan la perspectiva del apego con tres conceptualizaciones anteriores: las teorías del "amor ansioso", las teorías que trataban los componentes del amor, y la teoría de los "estilos de amor". El objetivo que persigue el análisis de Shaver y Hazan es demostrar que, en comparación con las explicaciones anteriores, la perspectiva del apego ofrece un enfoque más global y una mejor base teórica para el estudio del amor.

Diversos investigadores han hablado sobre el amor ansioso, los estilos de amor y el apego, mencionando varios nombres para el amor ansioso, como Hindy y Schwartz, en (1985) hablan del Amor enfermo; Tennov, menciona el término "limerencia" y Sperling al Amor Desesperado (1985) (Cit. en Feeney, 2001).

Hazan, et al., (1987) mencionan que en los estilos de amor se pueden identificar claramente los estilos de apego. Específicamente consideran que el apego ansioso-ambivalente, caracterizado por ansiedad crónica relativa al objeto de apego, desconfianza de poder acceder o sentir retroalimentación de éste, e inconsistencia durante la interacción; dando esto lugar a la presencia de la baja autoestima.

Los individuos ansioso-ambivalentes, al igual que los seguros, desean la intimidad en sus relaciones, aunque éstas suelen ser estresantes para ellos. Tienden a temer al rechazo y al abandono y pasan mucho tiempo preocupados pensando en (básicamente preocupados) sus relaciones. A pesar del estrés asociado a estas relaciones, los individuos ansioso-ambivalentes buscan la intimidad extrema y están dispuestos a renunciar a sus necesidades de autonomía para satisfacer sus necesidades de intimidad.

Los recuerdos, creencias, objetivos y estrategias de los individuos ansioso-ambivalentes buscan la intimidad extrema también están en la línea de su baja autoestima y se preocupan por las relaciones. Como tienen dificultades para enfrentarse a sí mismos, es probable que se aferren a los demás y sean dependientes. Sin embargo, a través de sus demandas y sus intensas manifestaciones emocionales, suelen provocar los resultados que tanto temen.

Es así que las teorías del amor ansioso, como el amor desesperado de Sperling, se centran en el amor marcado por la ansiedad, los celos, las obsesiones y el miedo al abandono.



El amor no se dice con nada
ni con palabras ni con callar.
Trata de decirlo al aire
y lo está ensayando el mar.
Pero el amante lo tiene prendido,
untado en la sangre del lunar,
y el amor es igual que una brasa
y una brasa se ve.

La mano de un manco lo puede tocar,
la lengua de un mudo, los ojos de un ciego,
decir y mirar.
El amor no tiene remedio
y solo quiere jugar.

Jaime Sabines

Capítulo 3 Autoestima

Autoestima

3.1 Definiciones de Autoestima

"...Díganme cómo juzga una persona su autoestima y les diré cómo actúa esa persona en el trabajo, en el amor, en el sexo, como padre, en cada aspecto importante de su existencia... y hasta donde pueda ascender en la vida. La reputación que nos forjamos ante nosotros mismos –nuestra autoestima– es el único factor fundamental para alcanzar la plenitud..." (Branden, 1983).

La autoestima se relaciona estrechamente con el autoconcepto o *self*, puesto que puede decir que toda persona tiene un conjunto de cogniciones y sentimientos hacia sí mismo que es lo que contribuye el concepto personal, autoconcepto o autoimagen, que se considera como la propia satisfacción de ésta.

Al hablar del "sí mismo", se hace referencia a "la persona, la totalidad del ser, incluyendo el cuerpo". En el contexto psicológico, el sí mismo se emplea, la mayoría de las veces para significar la totalidad de las características mentales, habilidades, procesos, creencias, valores y actitudes que son propias de la persona.

Para Maslow (1958) la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. Es así que menciona "Solo se podrá respetar a los demás, cuando se respeta a uno mismo; solo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; solo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos".

Según Fitts (1965), autoconcepto y autoestima constituyen un mismo concepto puesto que se refieren a los juicios que una persona emite sobre sí misma.

Rosenberg (1965), menciona que la autoestima es el componente evaluativo del autoconcepto influenciado por la discrepancia entre el self deseado y por el self real. Considera que la autoestima es el valor de las descripciones del autoconcepto.

De acuerdo a Cattell, (1965; citado en Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2002), la autoestima se refiere a la predisposición adquirida del ser humano a responder hacia sí mismo, lo que repercute en la satisfacción de la mayoría de los intereses del ser en la vida.

Coopersmith (1967), considera que la autoestima no es más que la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. Así, los componentes del self para dicho autor son los mismos que los de las actitudes: un aspecto cognitivo que viene a ser el autoconcepto; un aspecto efectivo connotativo que representa la conducta que se dirige hacia uno mismo.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos; la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, valores y conductas. Rogers, (1961); Maslow (1972); Branden, (1981) afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y autorrealización en el plano físico y mental, en la productividad y creatividad. La autoestima es un concepto inherente a una sensación de eficacia y de mérito a la idoneidad y a la dignidad en principio.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

También se puede entender como autoestima a la suma confianza en el sí mismo, como la consciencia que se tiene al evaluar un sentido profundo de la persona, la eficacia de tomar sus propias decisiones, elecciones, de señalar el curso de su propia vida, cuando se está abocado a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella (Branden N., 1983).

De acuerdo a Ochoa (1987), la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular: el sí mismo. La alta autoestima implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y espera mejorar. En cambio la baja autoestima se refiere a la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo.

Pilar (1989), percibe la autoestima como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficiencia de su propio funcionamiento y la evaluativo actitud de aprobación que él siente hacia sí mismo.

Grinberg (1991), describe a la autoestima como los pensamientos, sentimientos del individuo sobre su conducta consciente y su aspecto físico.

Braden (1993), refiere que la autoestima consiste en la confianza de nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida, confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser digno de merecer el derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es la confianza en la eficiencia de nuestra mente, en nuestra capacidad de pensar, o el amor a sí mismos o a la confianza en nosotros mismos. Por extensión es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el

cambio. Esta confianza es evidente sí; también lo es el peligro que se crea cuando falta esta confianza (Branden, 1995).

La autoestima es el conjunto de experiencias subjetivas y prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, pero también por las interpretaciones que se elaboran sobre lo que sucede día a día. Es una conciencia de Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. En la dimensión subjetiva adjetiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre uno mismo, sobre la propia historia, los acontecimientos que marcan la vida del individuo, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas. En este sentido se puede ver a la autoestima como un complejo articulado, constituido por percepciones, pensamientos y creencias ligadas a deseos, emociones y afectos (Lagarde, 2000).

Al analizar las diferentes definiciones sobre la autoestima, se puede concluir que la autoestima se relaciona estrechamente con el autoconcepto, el cual hace referencia a la persona, integrando la totalidad de sus características; por su parte la autoestima es el componente evaluativo del autoconcepto influenciado por la divergencia entre el self deseado y el self real. Considera que la autoestima es el valor de las descripciones del autoconcepto. La actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. La autoestima también es la valoración que se tiene del "sí mismo", actos, valores y conductas. Produciendo así confianza en el sí mismo, consciencia de autoevaluación, eficacia de tomar decisiones propias, elecciones, de señalar el

curso de su propia vida, abocado a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella.

3.2 Clasificación de la Autoestima

La autoestima se puede clasificar en alta y baja. La alta autoestima implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y espera mejorar. En cambio la baja autoestima se refiere a la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo.

Por lo tanto, la alta autoestima es una prerequisite para confiar en el propio organismo como para que este sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida y para que esto se de, es indispensable tener consciencia y conocimiento de sí mismo, en tanto el individuo comprende sus necesidades básicas y de crecimiento.

La autoestima abarca diferentes aspectos del ser humano. Si una persona se conoce y esta consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y se respeta, tendrá una buena autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo.

Fajardo (1999), identificó seis componentes utilizadas en un número importante de definiciones de autoestima por diversos autores. Dichos componentes son: evaluativo, afectivo, cognitivo, conductual, social y contextual. El componente evaluativo, hace referencia al conjunto de juicios valorativos con respecto a sí mismo; el afectivo, a los sentimientos y emociones

derivadas de dichas evaluaciones; el cognitivo a las operaciones y procesos psicológicos a la retroalimentación percibida por las personas significativas de su entorno inmediato, y el contextual, al conjunto de creencias, normas y valores prevalecientes en el entorno social del individuo.

3.3 Modelos para abordar la Autoestima

La autoestima se articula en torno a la congruencia de tres ejes: el yo *real* (como creo que soy), el yo *ideal* (cómo me gustaría ser) y los *otros* (como creo ser para los demás). Un elemento clave de la autoestima es la comparación de uno mismo con las personas que tiene alrededor en aspectos que resultan significativos para el sujeto: atractivo físico, inteligencia, salud, éxito social, logros alcanzados, etc.

Otra forma de conceptualizar la autoestima es mediante el modelo del yo y el modelo del otro de Bowlby (presentado en el capítulo anterior). Como ya se mencionó estos 4 estilos parten de dos dimensiones subyacentes: el objeto de los modelos mentales (el sí mismo o el otro) y el sentimiento predominante hacia ese objeto (positivo o negativo). El modelo del sí mismo refleja hasta qué punto se depende de la aceptación de los otros (los modelos negativos se asocian a la dependencia) y el modelo del otro refleja hasta qué punto se evitan las relaciones cercanas (los modelos negativos de los otros se asocian a la evitación) (Tabla 3.1).

De acuerdo a Bartholomew (1990), los individuos con modelos positivos de los otros (no evitativos) podrían ser seguros o preocupados según el nivel de dependencia; estos estilos son parecidos respectivamente a los estilos seguro y ansioso-ambivalente de Hazan y Shaver (1987). Los individuos con modelos

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

negativos de los demás (evitativos) podrían ser resistentes o temerosos, de nuevo en función de la dependencia. Es decir, tanto los grupos resistentes o temerosos, tienden a evitar relaciones cercanas, pero difieren en el grado en que dependen de la aceptación de los demás. Los evitativos resistentes enfatizan la importancia del logro y la dependencia, y por eso desean mantener la sensación de su propio valor aun a expensas de perder intimidad con otras personas. Por el contrario, los evitativos temerosos desean la intimidad pero les falta confianza y tienen miedo al rechazo; por esta razón, evitan las relaciones cercanas en las que podrían ser vulnerables a la pérdida o al rechazo.

Descripciones prototípicas de los cuatro estilos de apego.

<i>Seguro</i>	Me resulta relativamente fácil intimar emocionalmente con los demás. Estoy cómodo dependiendo de otros y cuando los demás dependen de mí. No me preocupa estar solo o que los demás no me acepten.
<i>Resistente</i>	Estoy cómodo en las relaciones en las que no se intima emocionalmente. Es muy importante para mí sentir que soy independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás y que los demás no dependan de mí.
<i>Preocupado</i>	Me gustaría tener relaciones de una intimidad absoluta con los demás, pero a menudo me encuentro con que los demás no me valoran tanto como yo les valoro.
<i>Temeroso</i>	Me siento algo incómodo cuando intimo con los demás. Quiero tener relaciones cercanas emocionalmente, pero me resulta difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces me preocupa que me hieran si intimo demasiado con ellos.

Tabla 3.1

Aunado al papel que juega el estilo de apego que la gente posee y entre los factores psicológicos, la personalidad surge como un factor crucial, pues de ella se desprenden los atributos que dirigen a los patrones de conducta que los individuos muestran a través de sus relaciones. De los rasgos de personalidad que brillan por su pertinencia tanto en la teoría como en la investigación

realizada en el campo de las relaciones personales son la autoestima y la defensividad; una brota como sentimiento maestro al resto de las estructuras de la personalidad y la otra surge como la pauta u obstáculo para vincularse afectiva y efectivamente.

3.4 Implicaciones de la Autoestima en las relaciones interpersonales.

En las relaciones interpersonales Dion y Dion (1988; citado en Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2002) mencionan que los individuos con baja autoestima pueden tener dificultad para establecer una relación amorosa debido a su falta de habilidades sociales; sin embargo, una vez que lo han hecho, aquellos con baja autoestima pueden apreciar más a la relación y a su pareja, debido a la dificultad para entablar la relación. Partiendo de esta suposición Rasmussen, Willingham y Glover en 1996 proponen que la inestabilidad en la autoestima puede ser un indicador de la vulnerabilidad y aversión de los individuos ante evaluaciones sociales. Tal vulnerabilidad puede causar patrones crónicos de hipervigilancia, defensividad y ansiedad al interactuar con otros.

Sánchez Aragón et al. (2002) realizaron un estudio del papel central de los factores psicológicos en la forma en la que los seres humanos se relacionan, conformando esto por rasgos de personalidad tales como la autoestima y la defensividad, abordándolos teórica y empíricamente, así como considerados básicos en el entendimiento de las relaciones interpersonales. Dicho estudio tuvo como propósito explorar las conexiones entre las variables de autoestima y defensividad, relacionadas con índices de satisfacción, estilo de apego y razones para estar dentro de la relación; todo lo anterior con el propósito de predecir conductas positivas y negativas durante la interacción de pareja. Los

resultados indicaron el acoplamiento entre la autoestima y la defensividad, así como la importancia de la seguridad emocional, la satisfacción con aspectos emocionales de la relación, el apego seguro y estar en la relación por amor en la emisión de conductas positivas como reconocer las cualidades del otro.

Las personas con baja autoestima piensan que no valen nada, por lo que permiten ser engañadas, menospreciadas por los demás; así como también tienden a engañar y despreciar a los otros. Como defensa se ocultan detrás de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Cuando sufren autoderrotas se sienten desesperadas y no tienen confianza ni un buen concepto de sí mismas.

Silverman (1952), menciona dos fuentes de autoestima la interna, expresada a través de la competitividad y la agresión y su manejo; y la externa, las opiniones de los demás acerca de uno mismo. Según él, la interna es más confiable y constante mientras que la externa es incierta.

Aisenson (1969), establece que el conocimiento de la autoestima es esencial para la comprensión de la personalidad. Mediante la autoestima el individuo sobrevive, pues es su fuente de reconocimiento y gratificación.

3.5 Autoestima, Apego y Amor Desesperado.

En la teoría de la Neurosis de Horney (1968), los sentimientos de minusvalía subyacen en la raíz de la ansiedad básica. Para afrontar dicha ansiedad, el neurótico debe construirse una imagen ideal de un intento por fortalecer su autoestima.

Fenichel (1988), menciona que el alimento es el primer regulador de la autoestima del niño, debido que para él representa amor y éste al recibir amor aumenta su autoestima y al perder amor disminuye su autoestima, y está sujeta a la esencia del vínculo establecido en el objeto.

La satisfacción de necesidades básicas incluye tanto las necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia y reconocimiento. En este orden, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente. Así se va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del "recibir" al "dar". Y solo una persona que ama y respeta tiene una adecuada autoestima, es capaz de realizar todo su potencial.

De acuerdo a Maslow (1958), el individuo que se autorrealiza es menos dependiente y más autónomo y autodirigido, sus motivaciones son de desarrollo, llenas de gratificación y excitación como es la realización de anhelos y ambiciones, de ser cada vez un mejor ser humano, se encuentra dispuesto a dar y tiene especial preferencia por la intimidad y reflexión, en contraste con las motivaciones deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, que implica una considerable dependencia del exterior, sus satisfacciones provienen de fuentes que cubren sus necesidades, deseos y caprichos. Se encuentra sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás, teme al medio, ya que siempre existe la posibilidad que éste le falle ó defraude. Este tipo de dependencia ansiosa engendra hostilidad.

Las primeras investigaciones sobre los correlatos del estilo de apego adulto establecieron una clara relación entre apego y autoestima. Gollins y Read (1990), por ejemplo, encontraron que la autoestima correlacionaba positivamente con la comodidad con la cercanía y negativamente con la

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

ansiedad por las relaciones. Utilizando la medida categorial de tres grupos del estilo de apego, Feeney y Soller (1990) descubrieron que los sujetos seguros ponían de manifiesto una mayor autoestima personal y social que los sujetos evitativos y ansioso-ambivalentes; además, la autoestima que tenía origen en los miembros de la propia familia era más alta en los sujetos seguros y más baja en los ansioso-ambivalentes.

Es así que la relación entre la autoestima, el apego y el amor desesperado parece inminente, ya que se observa que las personas con baja autoestima, presentan sentimientos de inseguridad e inferioridad; dichos sentimientos llevan a sentir envidia, celos, posesión (difícilmente aceptada por la persona), manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia, ansiedad, miedo, agresividad y rencor; todo lo que amenace con derrumbar la valoración personal es fuente de ansiedad para la autoestima (Branden, 1983).



Sexo Ajeno
(fragmento)

-Y tú ¿has dormido con él?

-No, aún no.

-Pero ¿lo harás?, se te ven las ganas en el rostro.

-¿Celos?

-No... ¿se supone que debería sentir celos?, pero mi rostro por el contrario denotada una gran indiferencia. ¡Que va! Lo cierto es que estaba muerto de celos. El pecho era una flama incontenible, de suerte que la camisa no comenzó a quemarse.

Alberto Gazapo

Capítulo 4
Celos

Celos

4.1 Definiciones de Celos

Uno de los deseos más profundos que poseen los seres humanos es el de ser únicos, exclusivos. Ya desde los primeros años de vida se exige el amor exclusivo de la madre. Cuando en una relación se siente que el amor de la persona amada le ha sido quitado o está en peligro de serlo por una tercera persona, los celos aparecen (Klein, 1984).

Los celos constituyen un sentimiento o emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la pérdida (real o imaginaria) de la persona amada. Los celos constituyen un sentimiento de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida, a quien se desea de manera exclusiva, prefiera o vuelque su afecto a una tercera persona. Dentro de ciertos límites, pueden constituir a una muestra de preocupación y de interés hacia la pareja y ser un reflejo del amor experimentado.

El término celoso aparece en el siglo II, en provenzal antiguo, gelos o gilios, que viene del griego zélós o del latín zélóus. El zéle, furte apego, que posteriormente tomó el sentido de emulación y celos. El sentimiento doloroso que engendran los celos adquiere el sentido citado anteriormente recién en el siglo XVI, es entonces cuando se asocio a la persona amada.

Los celos han sido definidos por diferentes autores, de la siguiente manera:

Por su parte, Gouldner (1960), propone que los celos surgen a partir de la trasgresión de ciertas normas de atracción, pertenencia y reciprocidad.

En la línea de las emociones emanadas de la posible o real pérdida de un ser amado ante algún rival, Mathes y Severa (1981) definen a los celos como una respuesta emocional negativa y de congojo innata; mientras que Neil (1977) los definen como reacciones de enojo, dolor y lástima por uno mismo y Walster y Walster lo definen como enojo, temor y amor. Por su parte Tiesman y Mosher (1978) indican que los celos son un estado emocional constituido por miedo y enojo, basados en una apreciación subjetiva de la amenaza de pérdida ante un rival, de algún aspecto valorado de una relación con la pareja.

Hupka (1981) definen los celos en función de una serie de emociones provocadas por la pérdida real o potencial de un ser amado ante un rival real o imaginario.

Desde una perspectiva integral, White (1981) definen a los celos como una interacción de pensamientos, sentimientos y acciones que se dan posteriores a la amenaza contra la autoestima y/o la amenaza en contra de la existencia o cualidad de una relación, siendo estas amenazas generadas por la percepción de una tracción entre la pareja y un rival.

Klein (1984), expone que los celos están basados sobre la envidia, pero comprenden una relación de por lo menos dos personas y conciernen principalmente al amor que el sujeto siente que le es debido y le ha sido quitado, o está en peligro de serlo por su rival.

Así, Díaz Loving et al. (1986) definen los celos como un concepto multidimensional que tienen componentes tales como enojo, dolor, una necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja. En los seres

humanos existe una enorme interdependencia de la cual han evolucionado normas de atracción, pertenencia y reciprocidad.

Las definiciones y conceptualizaciones desarrolladas por pensadores, filósofos y científicos, han sido diversas y multifacéticas. En el ámbito cotidiano los celos son considerados como parte elemental del amor, incluso se ha llegado a especificar que "no se ama si no se sienten celos". Al mismo tiempo, algunos pensadores e investigadores los conceptualizan como un reflejo de inmadurez e inseguridad (Clanton y Smith, 1977; citado en Díaz Loving, 1989), que como consecuencia genera un problema de comunicación y desamor con la pareja. En el área de investigación social y psicológica, los diferentes teóricos han definido a los celos en función de una serie de emociones provocadas por la pérdida percibida o real de un ser amado ante algún rival real o imaginario (Hupka, 1981).

Reidl (1998), menciona que son un estado emocional, cognoscitivo, psicológico y social que se producen por la percepción subjetiva de una pérdida real o potencial de la persona amada, ante un rival real o imaginario.

Los diferentes teóricos han definido los celos en función de una serie de emociones provocadas por la pérdida real o potencial de un ser amado ante algún rival real o imaginario (Hupka, 1981). Entre las reacciones emocionales que los celos producen se han encontrado que éstas pueden ser de enojo, de dolor, de suspicacia y de desconfianza o de la combinación de todas estas emociones. Por otro lado toda interacción de pareja está fluida por la experiencia, la historia, el aprendizaje previo y la percepción que se tenga de su relación y del medio ambiente (Laing, 1978, citado en Flores Galaz, 1990).

Es así que los celos son un sentimiento de malestar provocado por la certeza, la sospecha o el simple temor de que el ser amado prefiere a una tercera persona. Ante la sospecha de la aparición de un rival surge el miedo a perder el amor de la pareja y aparecen sentimientos de angustia, humillación, enojo, dolor, miedo. Es así que los celos son una expresión de la quiebra del pacto de confianza que se establece en las relaciones interpersonales. Pueden surgir cuando no se obtiene de la otra persona el nivel de gratificación esperado, por lo que se da una discordancia en la intensidad de los afectos y las expectativas.

4.2 Clasificación de los Celos

Considerando que a menudo los celos están asociados con suspicacia e hipersensibilidad hacia el interés hacia otros por parte de la pareja, son considerados como un concepto multidimensional (Buunk, 1977; Pfeiffer y Wong, 1989) y según esto por lo menos se pueden considerar tres tipos de celos:

* Celos reactivos, definidos como una respuesta emocional negativa antes las relaciones de la pareja con otro.

* Celos ansiosos, son donde el celo puede tener una naturaleza dirigida más interna, en donde el individuo genera imágenes del compañero activamente involucrado con alguien más, esto tiene como consecuencia una ansiedad obsesiva, suspicacia y preocupación.

* Celos preventivos, éstos tienen la función de prevenir a la pareja de caer o involucrarse en una relación sexual infiel. Un individuo es demasiado reactivo, incluso, a las ligeras muestras de interés de la pareja por otra persona y

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

hará lo imposible por evitar el contacto íntimo del compañero con dicha persona.

Por otro lado, desde una perspectiva psicoanalítica, Freud (1922) la siguiente clasificación que considera tres niveles de celos:

1. Los celos de competencia, que Freud considera normales y que son el dolor causado por la convicción o la creencia de la pérdida del objeto de amor; estos celos siempre están vinculados con lo sexual e implican un tercero.

2. Los celos proyectados, que son el desencadenamiento de un proceso inconsciente, la proyección de un deseo de engañar reprimido.

3. Los celos delirantes, en donde el deseo de infidelidad está dirigido hacia alguien del mismo sexo.

Por su parte, White y Mullen (1989), proponen una tipología dentro de la cual se distinguen:

- * Celos reactivos normales, éstos ocurren en aquellas personas menos sensitivas o que no sufren de un trastorno mental mayor.
- * Celos con reacciones patológicas se presentan en aquellas personas especialmente sensibles a la autoestima o amenaza de la relación, usualmente por un desorden de la personalidad o algunas experiencias determinadas.
- * Celos sintomáticos o sintomatología celosa, éstos suelen ser consecuencia de una enfermedad mental tal como un desorden

paranoide, esquizofrenia, abuso de sustancias y trastorno orgánicos cerebrales.

Como se puede ver, existen diversas clasificaciones de los celos, algunas hablan de una respuesta emocional negativa, de un proceso interno (Buunk et al. 2000), de dolor y temor (Freud, 1922), de un proceso inconsciente (Freud, 1922), así como de un trastorno de personalidad (White y Mullen, 1989), todas estas dirigidas a la pareja o persona amada, no obstante autores como Clanton et al. (1981), hacen referencia a que los celos se dirigen a demás a situaciones externas relacionadas con la pareja (trabajo, pasatiempos e intereses).

4.3 El papel de los celos en la relación de pareja

Los celos ocurren en el contexto de las relaciones interpersonales más cercanas; se dan cuando una persona teme perder una relación importante ante un rival, particularmente si la relación es formativa para el propio self (Hupka, 1991). En este caso también se involucran un conjunto de afectos específicos, que incluyen entre otros, temor ante la pérdida, ansiedad, sospecha y enojo frente a la traición (Hupka, 1984 en Reidl M., 1998).

Analizando lo anterior, es posible observar que existe un común denominador en la diversidad de definiciones, el temor de perder a quien se ama y la derivación de diversas emociones que permuten en cierta medida manifestar la sensación desagradable de quedarse sin la persona amada de manera real o imaginaria.

Sin embargo, no se debe dejar de lado que los celos son necesarios en la relación de pareja, y algunos lo hacen intencionalmente, entre otras razones,

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

para aumentar el compromiso de su pareja, por revancha o subirse la autoestima (Gross, 1994).

En algunas parejas, los celos no tienen cabida alguna en la relación. Mientras, para otras, la falta de este sentimiento puede ser un indicativo de falta de interés. Normalmente en las parejas recién formadas, los celos es un índice para verificar si la otra persona está realmente interesada (Gross, 1994).

Es muy común que se interpreten los celos como expresión de la importancia que tiene un individuo para esa persona. En las parejas recién formadas, uno de los índices para verificar si la otra persona está realmente interesada es la demostración de celos. Es así que la aparición de celos por parte de uno de los miembros de la pareja le hace saber al otro sobre sus sentimientos recíprocos y son concebidos como halagadores (Gross, 1994).

De acuerdo a lo anterior se puede concluir que los celos son una de las emociones naturales en nuestra sociedad, como el odio o el amor, y poseen rasgos tanto negativos como positivos. Debido a que se tiende a percibir a los celos normales como una muestra de afecto por parte de la persona amada, una justa cantidad de celos sería necesaria (Gross, 1994).

Echeburúa (2001), menciona que durante los episodios de celos se experimenta un miedo intenso de perder a la pareja, un profundo temor a quedarse solo afectivamente, un acentuado sentimiento de vergüenza y de humillación y una pérdida del sentimiento de exclusividad sexual, así como incertidumbre al futuro.

Este sentimiento se experimenta ante el temor de sufrir una pérdida de una persona a favor de otra. La mayor parte de las personas han experimentando celos en un momento u otro de su vida. Sin embargo, esto no

Apego-Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

significa que se trate de personas celosas. Simplemente, en alguna ocasión determinada, han percibido que una persona por la que experimentaban amor o cariño, se está distanciando a favor de otra persona. Como consecuencia, han sentido que estaban a punto de perderla; es en este tipo de situaciones cuando surgen los celos.

El fundamento de los celos es la infidelidad, pudiendo ser ésta real o imaginaria, de la persona amada. Se trata de un sentimiento fundado en el deseo de poseer al ser querido y en el temor de perderlo por un rival. En suma los celos son la reacción de malestar ante lo que se percibe como una amenaza, real o imaginaria, para la relación de pareja.

Según Echeburúa (2001), existen cuatro componentes principales en las conductas de celos: el amor a una persona, el afán de posesión, la fidelidad pactada y el desprestigio social de la infidelidad.

El desesperado afán de posesión y de exigencia egocéntrica está presente en todas las formas de los celos. Toda pareja basa su relación explícita o implícitamente de una fidelidad pactada. Por muy abierta que sea la forma en que se plantee una relación, los celos emergen si a uno le importa emocionalmente la pareja y ve peligrar la relación por la aparición en escena de un rival.

El malestar emocional del celoso —la inseguridad— se refiere a dos aspectos: la pérdida del amor y la aparición de un rival. La angustia supone una enorme fatiga mental por la observación y vigilancia constantes, el disimulo de la misma y la ocultación de la ansiedad.

El individuo celoso se siente humillado personal y socialmente ante la posible postergación de que puede ser objeto por parte de una tercera

persona. El temor a la pérdida de una relación querida, así como la vejación personal y el descrédito social sufridos, pueden llegar a torturarlo. El tormento experimentado puede referirse a hechos ocurridos meses e incluso años atrás. En este sentido, hay una memoria selectiva para los sucesos negativos vividos, que es filtrada por un estado de ánimo disfórico.

4.4 Los celos y la personalidad

Las dimensiones de personalidad influyen decisivamente en la mayor o menor vulnerabilidad psicológica a los celos. En los celosos tienden a predominar ciertas características personales:

- **Baja autoestima.** Las personas con esta característica tienen sentimientos de inferioridad, manifiestos o no, y suelen pensar que los demás valen más que ellos.
- **Inseguridad personal y dependencia emocional.** Las personas inseguras tienen una mayor necesidad de estimación y, habitualmente, son muy dependientes de la pareja. Se caracterizan por la rigidez de pensamiento, la carencia de sentido del humor y la intolerancia ante la ambigüedad. Por el contrario, cuando una persona tiene confianza en sí misma, no se muestra tan dependiente de la pareja y no desconfía de ella ni está preocupada por una posible infidelidad.
- **Desconfianza hacia los demás.** Este aspecto se relaciona directamente con el anterior, ya que las personas desconfiadas, generalmente son inseguras en casi todos los aspectos de la vida. Por lo tanto la desconfianza en el otro

miembro de la pareja es evidente y esto de impide el adecuado funcionamiento de la vida afectiva y facilita la presencia de los celos.

El perfil psicológico de la persona que siente celos se relaciona con la baja autoestima y la inseguridad. Estas personas, además de tener reacciones emocionales negativas, tienen necesidades de estimación y demanda continua de aprobación. La persona celosa reclama un sacrificio, desea ser amado incondicionalmente, siendo incapaz de sacrificarse, puesto que suele ser demasiado egoísta y desconfiado. Por estas necesidades de estimación, suelen demandar constante aprobación.

Suelen observarse los celos en personas dependientes, con una frágil autoestima, que se sienten terriblemente vacías ante la posibilidad de perder al ser amado. Interiormente pueden sentirse vacíos, necesitando constantemente del apoyo del otro. Los celos serían su mecanismo de controlar aquello que temen perder, previniendo así en todo momento la posibilidad de «abandono». Pero, al contrario de lo que aspiran, su constante control y desconfianza produce, la mayoría de las veces, el efecto contrario: la persona, víctima de los celos, se siente cada vez más agobiada y con la necesidad de huir al sentirse perseguida. Esto casi siempre acaba produciendo el efecto contrario del deseado: el receptor de los celos termina por no aguantar el acoso, y el celoso se siente atormentado por su fijación de ideas y desesperado cuando al fin la consecuencia de sus actos es la ruptura de la relación tan protegida.

4.5 Diferencias sexuales y celos

Las mujeres y hombres de emociones rápidas, de irritación fácil, de carácter colérico, poseen celos pasionales y terribles, y que suelen esclavizar a

la persona amada. Las personas muy celosas son, frecuentemente, apasionadas, ansiosas, un poco sadomasoquistas y neuróticas, y proyectan en su entorno humano sus propias tendencias a la infidelidad. Buscan con avidez todas las pruebas de su presunto infortunio y se muestran refractarios a los argumentos racionales que les transmiten las personas cercanas con las que se sinceran.

Sin embargo, las mujeres muestran más celos que los hombres, ya que por naturaleza tienden a ser más absorbentes, envidiosas y no suelen conformarse con poco.

Considerando que la pérdida real o imaginaria de la pareja puede ser experimentada por hombres y mujeres, de acuerdo a la psicología evolutiva, la conducta de los hombres y las mujeres diferirá dependiendo del comportamiento de sus parejas y en lo que ellos consideran como la amenaza. Esto debido a que los hombres enfrentan el problema de la paternidad y las mujeres se enfocan al problema de afianzar la inversión de los recursos de su pareja, los hombres celosos pueden estar enfocados en los aspectos sexuales de las actividades extramaritales de su pareja, mientras los celos femeninos se enfocan al involucramiento emocional de sus parejas con sus rivales (Symons, 1979). Evidentemente el foco de atención de los hombres se centra más en el aspecto sexual del amorío extramarital, en comparación con las mujeres (Hupka, 1987), ya que éstas se centran más en el tiempo que sus parejas dedican a sus rivales (Francis, 1977).

Algunos autores como Harris, y Chistenfeld, 1996; De Steno y Salovey, 1996; exponen que el hombre asume que la infidelidad sexual de su pareja implica infidelidad emocional y la mujer asume que la infidelidad emocional de su pareja usualmente implica infidelidad sexual.

4.6 Investigación en México sobre los celos

En México, Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz en 1986; con la finalidad de realizar investigación en esta área de las relaciones interpersonales, decidieron desarrollar un instrumento multidimensional que contemplara tres aspectos básicos: a) reacciones a la transgresión realizada por un ser querido, b) necesidades de atención y posesión; c) desconfianza, suspicacia e intrigo y su contraparte, la confianza en el ser querido.

El trabajo consistió en la elaboración y aplicación del Inventario Multidimensional de Celos (IMC) a una muestra de 387 Ss. (202 hombres y 182 mujeres) casados y solteros, con edades de entre los 17 y 42 años de edad, con un nivel educativo de los participantes que oscilaba de 3º de primaria hasta estudios de posgrado. El IMC contiene 60 reactivos que se adecuaban a los tres aspectos centrales descritos anteriormente, en una escala Likert de 5 puntos que tuvo como extremos completamente de acuerdo y completamente en desacuerdo; se añadieron al cuestionario indicadores en el tiempo de duración de la relación, las razones por las cuales la persona mantenía su relación (prestigio, seguridad emocional, interés económico, etc.), así como de tendencia del sujeto hacia la depresión y aspectos sociodemográficos. (1986, Díaz Loving, Rivera A. y Flores G.)

De acuerdo a Díaz Loving et al. (1986), los celos se caracterizan por emociones de egoísmo-posesión, dolor e intriga; y estos estados emocionales negativos crean por una parte, una disposición anímica que provoca que la persona perciba su interacción de pareja en forma negativa, se sienta enojada, frustrada, temerosa y con ello no exista una buena relación con la pareja. Por otra parte, cuando se tiene confianza (ausencia de celos), la persona crea una

inclinación positiva hacia la percepción y demostración de afectos positivos, cumpliendo con las necesidades y deseos de interacción.

Considerando las variadas aportaciones de los diversos autores, se puede concluir que al menos en el aspecto emocional, las reacciones que producen los celos pueden ser de enojo, de dolor, de suspicacia y desconfianza o de la combinación de estas emociones. En otras palabras, los celos pueden manifestarse como temor ante la idea de perder al amado, odio y enojo al pensar en el rival y la pareja y dolor ante el éxito de un rival y la pérdida de la pareja (Jones, 1929; cit. Díaz Loving, 1989).

Así, en la versión oscura de la pasión, el amante puede sufrir tremendamente, sentir celos extremos, una sensación de vacío, desesperación, descontrol, ansiedad, sentimientos de mortificación, de ser miserable y lastimado (Sánchez, 2002).

4.7 Celos, Autoestima, Apego y Amor Desesperado.

Otra óptica sobre el fenómeno de los celos es la que propone Bowlby con su teoría del apego. En experiencias realizadas con animales (Harlow, Lorenz, Bowlby), se determinó que el apego que éstos manifestaban por sus madres no estaban basados en la necesidad de alimentación sino en la de seguridad (Baltimore, 1993).

Bowlby (1969), lo llevó a los seres humanos y postuló que en ellos se conserva la tendencia a una figura de apego durante toda la vida. La madre, figura de apego inicial, puede ser sustituida por otra persona, por ejemplo, la pareja.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

Los celos, se constituyen a lo largo del desarrollo debido a la presencia de diferentes elementos, vinculándolos a sí al apego. Lo anterior podría ubicarse en la relación del bebé con su cuidador. El pequeño depende en gran medida de las atenciones que recibe del otro, dado su alto estado de indefensión. La madre es en la mayoría de las veces aquella figura central, fuente de cariño y seguridad. Además de proveer cuestiones relacionadas con la alimentación y el aseo, entre otras cosas, la mamá constituye la base a partir de la cual el infante se descubre en conjunto con el mundo que lo rodea. Esta relación dual deja de ser exclusiva en la medida en que la madre introduce la existencia efectiva de un tercero, el cual puede ser encarnado por el padre o persona similar, o por una ocupación o actividad que ponga una distancia entre ella y el bebé.

En este momento el niño percibirá que hay otra cosa más allá de él para la madre, lo cual puede en un momento particular ocupar toda su atención. Lo anterior implica ya una relación triangular más evolucionada que la primera dual. Se trata más bien de que para la madre el mundo es más que el niño. A partir de entonces los celos del bebé tendrían la finalidad, jamás lograda como en el comienzo, de recuperar el objeto de amor perdido (en este caso la madre) y excluir al rival (padre, hermanos, etc.).

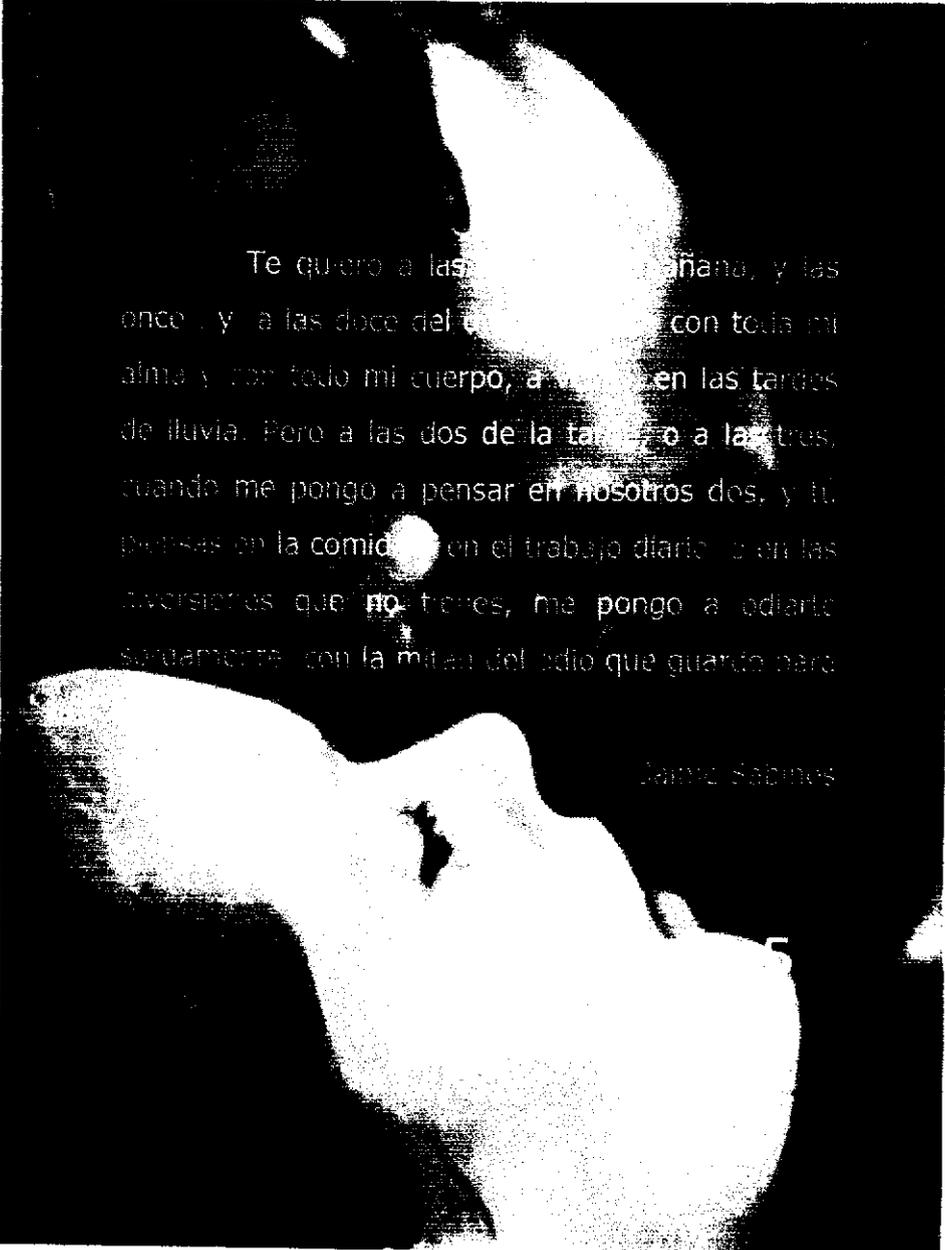
No obstante, existe un punto a partir del cual su presencia se convierte en fuente de problemas y conflictos en las relaciones cotidianas. Se trata de una situación en la cual no se han generado estrategias claras y funcionales ante el vacío asociado al alejamiento de la madre. Lo anterior se proyectaría sobre las interacciones actuales, siendo la figura materna sustituida por la pareja amorosa, mientras que el rival puede ser cualquiera. La existencia perturbadora del tercero real o virtual, se convierte en el centro de los pensamientos del que ceta, siendo la infidelidad de la pareja su principal preocupación.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

Si adherimos a esta teoría, los celos serían la emoción que manifiesta la ansiedad ante la posible pérdida de la necesaria figura de apego, la que nos brindaría seguridad psicológica (Baltimore, 1993).

La persona que sufre con lo anterior tiene un claro perfil psicológico asociado que incluye elementos tales como baja autoestima e inseguridad. Además de tener reacciones emocionales negativas, muestran necesidades altas de estimación y demanda continua aprobación externas. La persona celosa reclama un sacrificio, desea ser amado incondicionalmente, siendo incapaz de sacrificarse, puesto que suele ser demasiado egoísta y desconfiado. Controlar los aspectos físico y emocional de la pareja se convierte en su obsesión, de tal forma que comienza a comunicar mensajes dirigidos a restringir cuestiones como el atuendo que usa el otro, el tipo de personas con el que interactúa (llamadas, reuniones, etc.) y toda actividad que implique para el sujeto que cela una probable situación que fomente la infidelidad.

Es así que, tomando en cuenta todo lo antes mencionado en los capítulos anteriores; se observa que en base a la teoría de apego, la autoestima y las teorías de amor ansioso, se puede concluir que los celos, la autoestima, el apego, se relacionan entre sí, por lo tanto se deduce que también mantienen una estrecha relación con el amor desesperado, el cual es un apego ansioso, como su nombre lo dice marcado por la ansiedad, los celos, las obsesiones y el miedo al abandono.



Te quiero a las once de la mañana, y las once y a las doce del día, con toda mi alma y con todo mi cuerpo, a veces en las tardes de lluvia. Pero a las dos de la tarde, o a las tres, cuando me pongo a pensar en nosotros dos, y tú piensas en la comida, en el trabajo diario, o en las diversiones que no tienes, me pongo a odiarte seriamente, con la mitad del odio que guardo para

Jamie Sabines

Método

Planteamiento del problema

La presente investigación pretende conocer o identificar la relación que existe entre el apego inseguro, la autoestima y los celos como variables definidoras del amor desesperado.

Justificación

Con base a la definición de Sperling (1985) sobre el Amor Desesperado se requiere de la exploración y conocimiento acerca del tema con el fin de conocer si existe la relación del apego ansioso, la autoestima y los celos, fungiendo estos conceptos como variables definidoras del Amor Desesperado. El Amor Desesperado o encaprichamiento, se fundamenta y relaciona estrechamente con propuestas teóricas que reconocen el vínculo entre emociones no muy placenteras y el amor. Al respecto, Freud (1953), propone que la pasión y la ansiedad conforman una combinación explosiva que surge al enamorarse. Sánchez y Villanueva (2003); mencionan la existencia de continuo que va de la atracción, pasando por la pasión, el amor desesperado, el amor obsesivo, al acoso. Dada la poca información a cerca del amor desesperado aunado a los celos, la autoestima y al apego inseguro, se intenta conocer el tipo de relación que mantienen estos tres conceptos.

Objetivos

1. Desarrollar y validar un instrumento para medir el amor desesperado desde la perspectiva de Sperling (1985).
2. Conocer la relación entre el apego inseguro, la autoestima, los celos y el amor desesperado.

3. Identificar las diferencias en la expresión de amor desesperado, autoestima y celos en hombres y mujeres.

Hipótesis de trabajo

- Hi₁. Existe una relación significativa entre el apego ansioso y el amor desesperado.
- Ho₁. No existe relación significativa entre el apego ansioso y el amor desesperado.
- Hi₂. Existe una relación significativa entre el apego y los celos.
- Ho₂. No existe una relación significativa entre el apego y los celos.
- Hi₃. Existe una relación significativa entre la autoestima y el amor desesperado.
- Ho₃. No existe una relación significativa entre la autoestima y el amor desesperado.
- Hi₄. Existe una relación significativa entre la autoestima y los celos.
- Ho₄. No existe una relación significativa entre la autoestima y los celos.
- Hi₅. Existe una relación significativa entre los celos y el amor desesperado.
- Ho₅. No existe una relación significativa entre los celos y el amor desesperado.
- Hi₆. Se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión del amor desesperado.
- Ho₆. No se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión del amor desesperado.

H₁₇. Se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión de la autoestima.

H₀₇. No se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión de la autoestima.

H₁₈. Se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión de los celos.

H₀₈. No se encontrarán diferencias, según el sexo de los sujetos en la expresión del amor desesperado.

Variables

❖ Variables interventoras

- Apego
- Autoestima
- Celos
- Amor desesperado

❖ Variable de clasificación

- Sexo

Definición conceptual de variables

❖ Variables interventoras

- **Apego.** Bartholomew (1990) lo define como el prototipo que crea el individuo adulto a partir de la forma en la que combina el modelo que tiene de su yo y el modelo que tiene del otro (a); dónde pueden distinguirse cuatro tipos de apego:

1) Seguro: se caracteriza por la valorización de las amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones íntimas, la capacidad de mantener relaciones cercanas sin pérdida de la autonomía y la coherencia en el pensamiento para discutir aspectos relacionados a la relación.

2) Rechazante: es caracterizado por una subestimación de la importancia de las relaciones cercanas, emocionalmente restringido, hay énfasis en la independencia y auto-confianza y una falta de claridad o credibilidad al abordar el tópico de las relaciones.

3) Preocupado: es caracterizado por un sobre-involucramiento en las relaciones que establece, una dependencia con la aceptación de las personas para lograr sentirse bien, tendencia a idealizar a otra gente, incoherencia y exagerada emocionalidad al hablar de la relación.

4) Miedoso: caracterizado por una evitación de las relaciones cercanas debido al miedo o rechazo; inseguridad personal y desconfianza hacia los otros.

- **Autoestima.** La autoestima se refiere a la predisposición adquirida del individuo a responder hacia sí mismo, lo que repercute en la satisfacción de la mayoría de los intereses del ser en la vida (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002).
- **Celos.** Los celos han sido definidos como un concepto multidimensional que tiene componentes tales como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja (Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz, 1989).

- **Amor desesperado.** Sperling (1985) define el Amor Desesperado como un apego ansioso y altamente entrampado, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional, del amor romántico y del amor de compañía con una extraordinaria necesidad de interdependencia, caracterizándose por la insaciable fusión con el objeto de amor. Se posee un sentido de emergencia acerca de la relación o un deseo irresistible por la persona y por lograr la reciprocidad con ésta. Se idealiza al ser amado de tal manera, que cuando no se tiene a la persona, se vive un sentimiento de inseguridad y ansiedad.

❖ Variable de clasificación

Sexo. Condición orgánica que distingue en una especie dos tipos de individuos que desempeñan distintos papeles en la reproducción (Diccionario de Psicología y Pedagogía, 2000).

Definición operacional de variables

❖ Variables interventoras

- **Apego.** Respuesta que los sujetos reporten en las Viñetas de Apego Adulto desarrolladas por Bartholomew (1991).
- **Autoestima.** El puntaje obtenido por los sujetos en los 12 reactivos de autoestima realizados por Díaz Loving y Sánchez Aragón (2002).
- **Celos.** El puntaje obtenido por los sujetos en el instrumento "Inventario Multidimensional de Celos" desarrollado por Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz en 1989.
- **Amor desesperado.** El puntaje que obtengan los sujetos en el instrumento que se desarrollará, durante la presente investigación, para medir el amor desesperado.

- ❖ Variable de clasificación
 - **Sexo.** Hombre o mujer.

Muestra

Para lograr los tres objetivos, se trabajó con una muestra no probabilística accidental (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 1998).

La muestra de la primera fase de la investigación, que corresponde a la validez de la escala de Amor Desesperado, estuvo comprendida por 779 sujetos, (367 hombres y 412 mujeres) con edades de entre 18 y 64 años, con una edad promedio de 24. La escolaridad de los sujetos iba desde primaria hasta posgrado, encontrándose la mayoría en nivel licenciatura. Se manejó como criterio de inclusión el que los sujetos hayan reportado la experiencia del amor desesperado.

Para los objetivos 2 y 3 se utilizó una muestra total de 392 sujetos; 200 hombres y 192 mujeres; con edades que fluctúan entre los 18 y 74 años, con una media=26.7. La escolaridad de los sujetos fue variable, se contaba con diferentes niveles académicos (primaria, secundaria, nivel medio superior y nivel superior), encontrándose la media en el nivel medio superior.

Tipo de estudio

Se llevó acabo una investigación transversal de campo con el objetivo de validar una escala para el Amor Desesperado, así como conocer la posible correlación entre las variables que comprende la investigación: Apego, Autoestima, Celos y Amor Desesperado; identificando las diferencias

en la expresión de amor desesperado, autoestima y celos en hombres y mujeres

Instrumentos

Viñetas de Apego Adulto. Instrumento desarrollado por Bartholomew y Horowitz (1991; validado en México por Sánchez Aragón, 2000). Consta de 4 viñetas dirigidas a evaluar los modelos de trabajo en el apego planteados por Bowlby en 1977. (Ver Anexo 1).

Reactivos de Autoestima. 12 reactivos en una escala tipo Likert, que evalúan que tan a gusto se encuentra la persona consigo misma en general y en la forma en la que establece sus relaciones; así mismo que tanto la relación amorosa con otra persona le hace sentir una persona valiosa y completa. Estos reactivos fueron desarrollados por Díaz Loving y Sánchez Aragón en el 2002. Para conocer la confiabilidad de la escala se recurrió a la técnica de Alpha de Cronbach, obteniéndose un alpha de: 0.78. (Ver anexo 2).

Inventario Multifimensional de Celos (IMC). Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz en 1989, elaboraron una escala de 105 reactivos que se adecuaban a los aspectos que se han considerado como centrales al fenómeno de los celos. Estos aspectos son:

- a) Reacciones de enojo ante la trasgresión de la norma de fidelidad.
- b) Reacciones de dolor y tristeza ante la trasgresión de la norma de la fidelidad.
- c) Necesidad de atención y posesión.
- d) Desconfianza, suspicacia e intriga relacionadas a la posible o real trasgresión a la norma de la fidelidad.

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

e) Confianza en que el ser querido no transgrediría la norma de la fidelidad.

Este instrumento consta de 60 reactivos con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos que tiene como extremos completamente de acuerdo y completamente en desacuerdo. Para conocer la confiabilidad de la prueba se recurrió al Alpha de Cronbach, obteniéndose los siguientes coeficientes para cada subescala de la prueba (Ver Anexo 3).

FACTOR	Alpha
Respuestas Emocionales generadas por Celos	.94
Enojo	.92
Actitud Negativa	.85
Dolor	.88
Control	.78
Temor	.80
Obsesión por la Pareja	.88
Suspición e Intriga	.89
Confianza-Desconfianza	.79
Confianza	.85
Frustración	.66
Desconfianza	.73

Instrumento de Amor Desesperado. Se diseñó una medida en formato Likert constituida por 46 reactivos con base en el planteamiento de Sperling (1985) sobre el Amor Desesperado. El formato de respuesta incluyó cinco respuestas que mostraban grados de acuerdo con las afirmaciones. (Ver Anexo 4).

Procedimiento

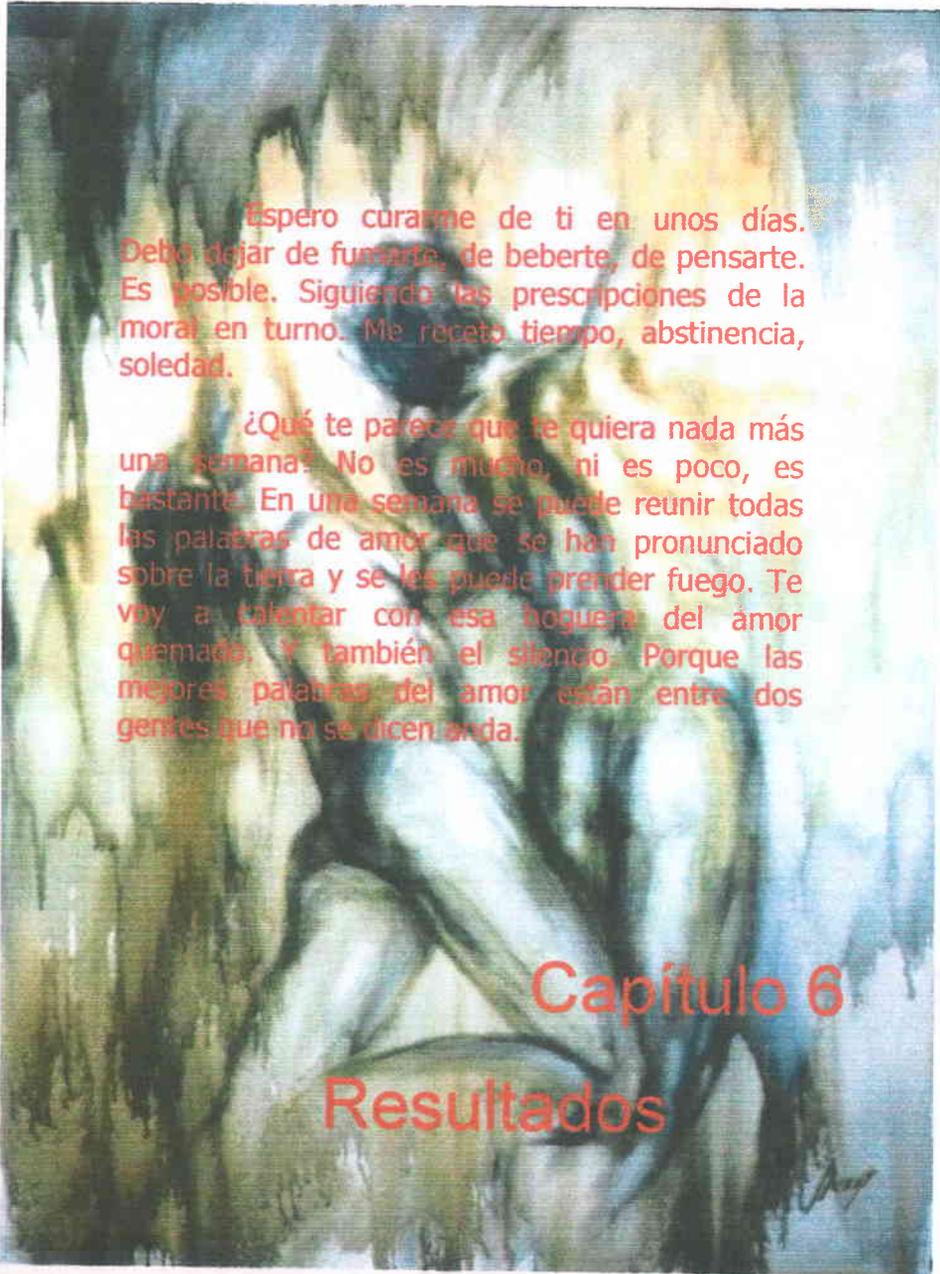
La primera fase de la investigación consistió en validar la escala de Amor Desesperado, para lo cual se realizó un instrumento en base al

planteamiento de Sperling, se aplicó en diferentes zonas del Distrito Federal a personas que reportaran haber experimentado pasión.

Al contar con la escala validada, se llevó a cabo la segunda fase de la investigación, aplicándose los cuatro instrumentos (Amor Desesperado, IMC, Reactivos de Autoestima y Viñetas de Apego); en diferentes zonas del D.F.

Se les explicó a los sujetos el propósito del estudio, así mismo se les pidió su participación y honestidad en la información que proporcionararan, aclarándoles el anonimato de ésta.

Al contar con los cuestionarios resueltos y con los puntajes reunidos, se realizaron los siguientes análisis estadísticos: análisis de frecuencias, análisis factorial, análisis de confiabilidad; así como un análisis de correlación de todas las variables y un análisis de varianza para ver las diferencias entre grupos.



Espero curarme de ti en unos días.
Debo dejar de fumarte, de beberte, de pensarte.
Es posible. Siguiendo las prescripciones de la
moral en turno. Me receto tiempo, abstinencia,
soledad.

¿Qué te parece que te quiera nada más
una semana? No es mucho, ni es poco, es
bastante. En una semana se puede reunir todas
las palabras de amor que se han pronunciado
sobre la tierra y se les puede prender fuego. Te
voy a calentar con esa hoguera del amor
quemado, y también el silencio. Porque las
mejores palabras del amor están entre dos
gentes que no se dicen anda.

Capítulo 6

Resultados

RESULTADOS

Con el objetivo de desarrollar y validar un instrumento para medir el Amor Desesperado; se diseñó una medida en formato Likert constituida por 46 reactivos con base en el planteamiento de Sperling (1985) sobre el Amor Desesperado. El formato de respuesta incluyó cinco respuestas que mostraban grados de acuerdo con las afirmaciones. Se realizó una búsqueda sobre información referente al Encaprichamiento o Amor Desesperado. Se identificó el planteamiento de Sperling (1985) sobre el constructo y con base en él se diseñaron los reactivos.

Para validar la prueba de Amor Desesperado se llevaron a cabo una serie de análisis estadísticos. Inicialmente se realizó un análisis de discriminación de reactivos; seguido de un análisis factorial y posteriormente un análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach. Se observó que de los 46 reactivos originales, 18 mostraron discriminar. Con ellos se llevó a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal de donde se obtuvieron 3 factores con valores propios mayores a 1, que explicaron el 52.98% de la varianza (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Factor 1. Angustia

$\alpha = .93$

Tengo un constante miedo a perder a _____.	0.779
Siempre siento urgencia de estar con _____.	0.747
Me causa ansiedad estar separada de _____.	0.668
No sé que hacer si _____ no está conmigo.	0.654
Me siento en agonía cuando _____ no me atiende.	0.647
Tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con _____.	0.608
Me angustia que necesite a _____ todo el tiempo.	0.565
Si siento que _____ no me hace caso, me siento abandonado.	0.532

Factor 2 Apego Inseguro

$\alpha = .90$

La vida sin _____ no vale la pena.	0.697
Si me deja _____ no sería capaz de sobrevivir.	0.686
Me siento vacío sin _____.	0.648
Necesito intensamente a _____ para sentirme completo.	0.618
Me da inseguridad no estar con _____.	0.568

Factor 3. Anhelo Irresistible

$\alpha = .71$

Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.	0.726
Preferiría estar con _____ que con alguien más.	0.707
Me gustaría que _____ me pensara tanto como yo a el/ella.	0.691
Anhelo saber todo sobre _____.	0.598
Siento un deseo irresistible por _____.	0.538

Sin embargo, al observar una gran similitud entre algunos de los reactivos de los factores obtenidos, se procedió a realizar un análisis de correlación producto-momento de Pearson entre ellos. Después de la correlación, quedaron dos factores, que surgieron de la unión entre los factores 1 y 2 pues su coeficiente fue de $r = .72$ con una $p = .01$ (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Dimensiones que componen al Amor Desesperado

Apego Inseguro	Alpha= .90
	Peso Factorial
Tengo un constante miedo a perder a _____.	.779
Siempre siento urgencia de estar con _____.	.747
La vida sin _____ no vale la pena.	.697
Si me deja _____ no sería capaz de sobrevivir.	.686
Me causa ansiedad estar separada de _____.	.668
No sé que hacer si _____ no está conmigo.	.654
Me siento vacío sin _____.	.648
Me siento en agonía cuando _____ no me atiende.	.647
Necesito intensamente a _____ para sentirme completo.	.618
Tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con _____.	.608
Me da inseguridad no estar con _____.	.568
Me angustia que necesite a _____ todo el tiempo.	.565
Si siento que _____ no me hace caso, me siento abandonado.	.532

Anhelo Irresistible	Alpha= .71
Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.	.726
Preferiría estar con _____ que con alguien más.	.707
Me gustaría que _____ me pensara tanto como yo a él/ella.	.691
Anhelo saber todo sobre _____.	.598
Siento un deseo irresistible por _____.	.538

Para llevar a cabo el segundo objetivo, se aplicaron las 4 escalas (validadas y confiabilizadas), se llevó a cabo un análisis de correlación producto-momento de Pearson entre los factores de las pruebas utilizadas. Los resultados se presentan a continuación en forma diferencial para cada variable.

Se observó que cuando se presenta el apego inseguro, caracterizado por miedo, ansiedad y sensación de abandono existen pensamientos recurrentes sobre la posible infidelidad de la pareja; se expresa disgusto por no contar con la atención suficiente por parte de la pareja y existe molestia por la invasión a la exclusividad, así como mayor intensidad de las emociones como respuestas a los celos; mostrando desconfianza hacia la pareja lo que provoca un vigilancia total, así como emociones de temor y angustia ante la posible pérdida de ésta. Se manifiesta un titubeo entre la seguridad e inseguridad del sentimiento de exclusividad y falta de control sobre la pareja; así, también se experimentan sentimientos de tristeza, desdicha ante la posible pérdida de la pareja (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Apego Inseguro y Celos

	Resp. amor sien por celos	Enojo	Actitud Negativa	Dolor	Control	Temor	Obsesión por la Pareja	Suspición e Intriga	Confianza- Desconfianza	Confianza	Frustración	Desconfianza
Apego Inseguro	.758**	.766**	.600**	.596**	.618**	.690**	.780**	.751**	.637**	.333**	.545**	.559**

*p=0.5 **p=0.01 ***p=0.000

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

Al observar la relación del AnheLO Irresistible, caracterizado por la búsqueda de la fusión por el objeto de amor, con los Celos se observan nuevamente correlaciones positivas de todos los factores; buscando la total atención de la pareja, mostrando sentimientos de inseguridad por la exclusividad de la objeto de amor, así como pensamientos continuos sobre la posible infidelidad, generando respuestas emocionales intensas como dolor, enojo, temor, frustración y sensación de falta de control sobre la pareja (Ver tabla 4).

Tabla 4. AnheLO Irresistible y Celos

	Resp. emoc. gen. por celos	Enojo	Actitud Negativa	Dolor	Control	Temor	Obsesión por la Pareja	Suspiciosa e Intriga	Confianza- Desconfianza	Confianza	Frustración	Desconfianza
AnheLO Irresistible	.621**	.530**	.668**	.654**	.373**	.574**	.659**	.541**	.668**	.614**	.434**	.183**

*p=0.5 **p=01 ***p=0.000

El concepto autoestima y el constructo celos muestran correlaciones significativas entre todos los factores, mostrando así que a mayor satisfacción consigo mismo mayor autoconfianza, sin embargo también se presentan sentimientos de inseguridad, dolor, temor, frustración, enojo, generando así la búsqueda de la atención de la pareja, ya que se presentan sentimientos continuos de infidelidad, sensación de falta de control, alertando las conductas de la pareja (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Autoestima y Celos

	Resp. emoc. gen. por celos	Enojo	Actitud Negativa	Dolor	Control	Temor	Obsesión por la Pareja	Suspiciosa e Intriga	Confianza- Desconfianza	Confianza	Frustración	Desconfianza
Autoestima	.413**	.410**	.507**	.619**	.212**	.380**	.502**	.354**	.646**	.737**	.196**	

*p=0.5 **p=01 ***p=0.000

Apego Autoestima y Celos en la definición del Amor Desesperado

En la correlación del Apego y el constructo de los celos, se observa que a mayor seguridad mayor confianza, por lo tanto menor frustración y desconfianza. A su vez el apego de tipo rechazante, caracterizado por la subestimación de las relaciones cercanas presenta pensamientos continuos de la infidelidad de la pareja, respuestas emocionales intensas generadas por los celos, vigilancia hacia la pareja, así como temor y enojo ante su posible pérdida. Por su parte la correlación del apego miedoso dice que existe evitación de las relaciones cercanas por temor, sentimientos de trasgresión; así como la recurrencia de pensamientos continuos sobre infidelidad, por lo cual aparece la vigilancia de la pareja en todo momento (Ver Tabla 6).

Tabla 6. Apego y Celos

	Resp. emoc. gen. por celos	Enojo	Actitud Negativa	Dolor	Control	Temor	Obsesión por la Pareja	Suspiciosa e Intriga	Confianza- Desconfianza	Confianza	Frustración	Desconfianza
Seguro										.212*	-.125*	-.125*
Rechazante	.350**	.337**	.347**	.232**	.232**	.338**	.354**	.349**	.283**		.164**	.201**
Preocupado									.104*			-.134**
Miedoso	.188**		.100*		.109*	.226**	.177*	.169*		.107*	.282**	

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

Los resultados de la correlación del apego inseguro y la autoestima, muestran que a pesar de que se experimentan sentimientos miedo y ansiedad ante la separación, así como pensamientos de no poder sobrevivir sin esa persona por la cual se siente pasión; la autoestima es alta, por lo tanto la percepción de sí mismo es satisfactoria, se muestra interés y gusto por los diferentes aspectos de la vida (Ver Tabla 7).

Tabla 7. Apego Inseguro y Autoestima

	Autoestima
Apego Inseguro	.905**

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

En relación con el anhelo irresistible y la autoestima se observa la presencia de miedo, ansiedad y agonía de separarse o perder a la persona por la cual se siente pasión, sin embargo la forma en que se percibe la persona que la vive es agradable (Ver Tabla 8).

Tabla 8. Anhelo Irresistible y Autoestima

	Autoestima
Anhelo Irresistible	.628**

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

A su vez la autoestima y el apego muestran correlaciones altas, siendo así que a mayor satisfacción consigo mismo se presenta más facilidad para entablar relaciones cercanas sin perder autonomía, entre menor es la presencia de la autoestima se presenta menor grado de asociación con los diferentes apegos, observándose problemas para relacionarse, inseguridad, dependencia, etc. (Ver Tabla 9).

Tabla 9. Autoestima y Apego

	Seguro	Rechazante	Preocupado	Miedoso
Autoestima	.630	.206**	.187**	.129*

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

En relación al Apego Inseguro y Apego, se observa que a mayor seguridad disminuye la presencia del miedo, ansiedad y agonía de separarse

o perder a la persona por la cual se siente pasión. En cuanto a apego rechazante se refiere, existe un mayor sentido de desvalorización combinado con una expectativa de que los otros están negativamente dispuestos, por lo tanto se experimentan sentimientos como el miedo y ansiedad. (Ver Tabla 10).

Tabla 10. Apego Inseguro y Apego

	Seguro	Rechazante	Preocupado	Miedoso
Apego Inseguro	-.109*	.424**		

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

En relación al Anhelado Irresistible y el apego, se observa que a mayor seguridad las posibilidades de experimentar anhelo irresistible son menores; sin embargo con el apego de tipo rechazante, a medida que existe un pensamiento continuo hacia la persona amada, y se prefiere su presencia a la de cualquier otra persona, a la vez de que se busca la reciprocidad en cuanto al sentimiento; existe un mayor sentido de desvalorización combinado con una expectativa de que los otros están indispuestos. (Ver Tabla 11).

Tabla 11. Anhelado Irresistible y Apego

	Seguro	Rechazante	Preocupado	Miedoso
Anhelado Irresistible		.166**		

*p=0.5 **p=01 ***p=.000

Finalmente, para identificar las diferencias en la expresión de amor desesperado, autoestima y celos, se realizaron análisis de varianza para explorar las posibles diferencias en las dimensiones de los instrumentos tomando en consideración la variable sexo. Los resultados indican diferencias estadísticamente significativas en los siguientes factores:

En relación al constructo Celos, se encontraron diferencias en los factores:

Actitud Negativa: Las mujeres reportan más manifestación de desacuerdo con la relación que entabla la pareja con otro, pues sólo las debería hacer con ella (Ver Tabla 12).

Tabla 12. Actitud Negativa

	Actitud negativa
Hombres	2.67
Mujeres	3.04
F(1/390), 12.800; p=.000	

En relación al *Dolor* se encontró que las mujeres reportan sentir más dolor que los hombres, es decir, existe mayor expresión de sentimiento de desdicha, acompañado de aspectos depresivos (Ver Tabla 13).

Tabla 13. Dolor

	Dolor
Hombres	2.80
Mujeres	3.26
F(1/390), 17.679; p=.000	

En la tabla 14, se muestra el factor *Confianza-Desconfianza*; donde se observa que las mujeres señalan mayor oscilación entre la inseguridad y la seguridad de que la pareja no va a trasgredir la exclusividad.

Tabla 14. Confianza-Desconfianza

	Confianza Desconfianza
Hombres	2.43
Mujeres	2.62
F(1/390), 4.161; p=.042	

En lo que se refiere a la *Confianza*, las mujeres muestran más sentimientos de autoconfianza que los hombres (Ver Tabla 15).

Tabla 15. Confianza

	Confianza
Hombres	3.24
Mujeres	3.80
F(1/ 390), 28.124; p=.000	

En el factor *Desconfianza*, los hombres reportan sentir más inseguridad ante la lealtad de la pareja (Ver Tabla 16).

Tabla 16. Desconfianza

	Desconfianza
Hombres	2.12
Mujeres	1.88
F(1/389), 20.838; p=.000	

Dentro del Amor Desesperado, en el factor *Anhelo Irresistible*, los hombres reportan tener pensamientos continuos sobre el objeto de amor, deseo excesivo, preferencia de la persona sobre cualquier otra y búsqueda de la reciprocidad, que las mujeres (Ver Tabla 16).

Tabla 16. Anhelo Irresistible

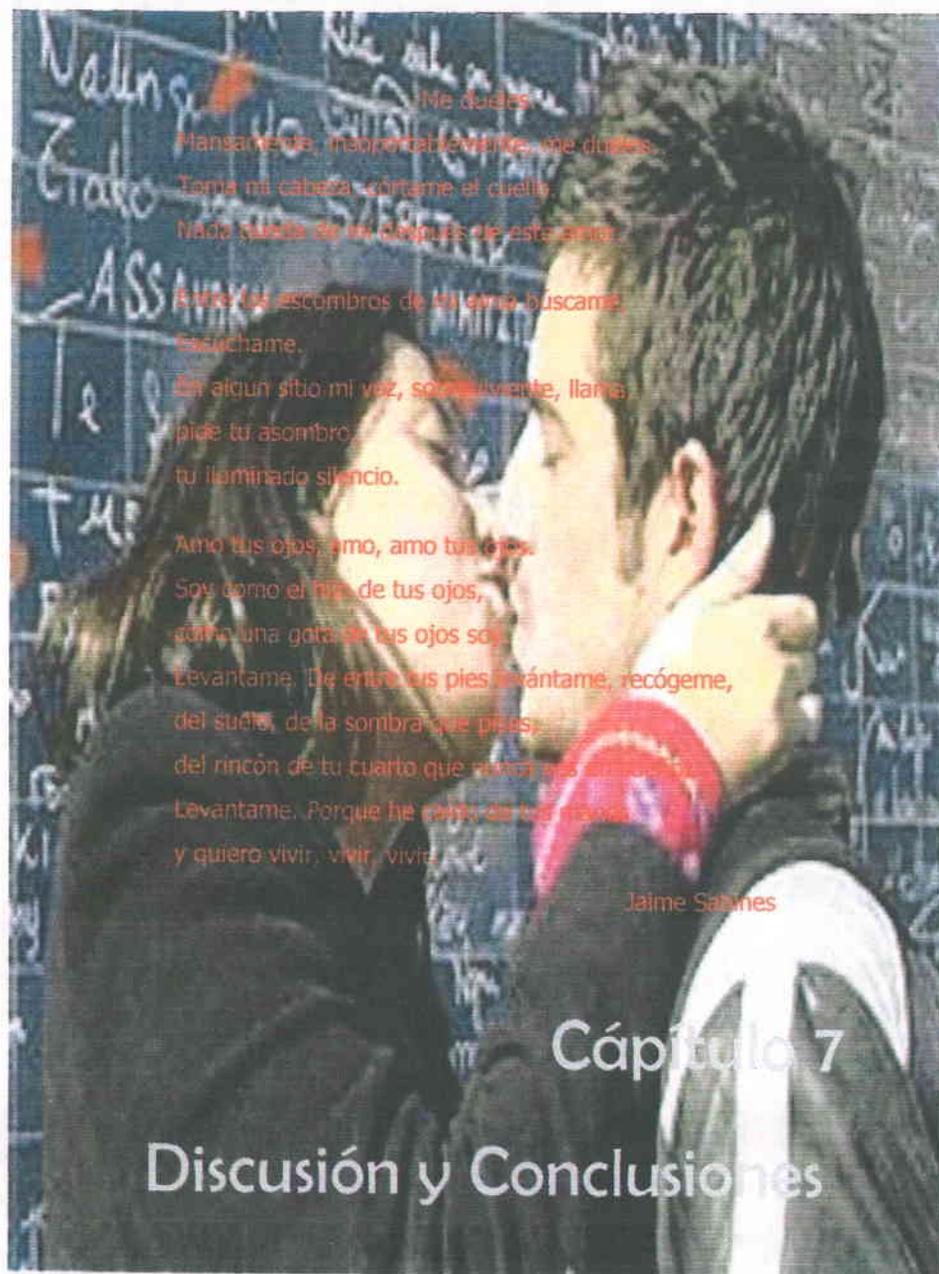
	Anhelo Irresistible
Hombres	2.36
Mujeres	2.16
F(1/ 389), 37.727; p=.000	

En lo que refiere a la autoestima, las mujeres reportan mayor predisposición a responder hacia sí mismas influyendo esto en la satisfacción de diferentes aspectos de la vida (Ver Tabal 17).

Tabla 17. Autoestima

	Autoestima
Hombres	3.17
Mujeres	3.58
F(1 / 389). 12.800; p=.000	

En la sección de discusión serán abordados con detalle los resultados obtenidos en esta investigación.



Me duelen.
Mansamente, insoportablemente, me duelen.
Toma mi cabeza, córtame el cuello.
Nada queda de mí después de esta amara.
Entre los escombros de tu ama búscame,
Escúchame.
En algún sitio mi voz, sorpresivamente, llámame,
pide tu asombro,
tu iluminado silencio.
Amo tus ojos, amo, amo tus ojos.
Soy como el hijo de tus ojos,
como una gota de tus ojos soy.
Levántame. De entre tus pies levántame, recógeme,
del suelo, de la sombra que pisas,
del rincón de tu cuarto que nunca ves amoro.
Levántame. Porque he caído de tus manos,
y quiero vivir, vivir, vivir.

Jaime Sabines

Cápítulo 7

Discusión y Conclusiones

DISCUSIÓN

Visto como una extensión de la propuesta de los estilos de apego, el amor desesperado o encaprichamiento es la forma más extrema de apego íntimo (Sperling y Berman, 1991). Entre varios posibles estilos de relaciones amorosas, el amor desesperado ha sido poco estudiado y abordado psicométricamente. Por ello, se propuso el:

1. Desarrollo y Validez de una prueba de Amor Desesperado.

Los hallazgos en esta parte, muestran la existencia de una prueba bifactorial apegada a la teoría, estable que incluye a los factores:

a) *Apego Inseguro*: Se refiere a un constante miedo, ansiedad y agonía de separarse o perder a la persona por la cual se siente pasión. Esta inseguridad se ve plasmada en la creencia de que no se puede sobrevivir sin la persona y que de ser así se experimentaría un gran vacío. Asimismo refleja una sensación de descuido y abandono fuera de lo normal.

Este factor, se ve apoyado por la propia definición del amor desesperado planteada por Sperling (1985), quien menciona que dicho amor es un apego ansioso-fusional que posee una extraordinaria necesidad de interdependencia así como de una dinámica intrapsíquica de mucha ansiedad alrededor del apego. El sentimiento es representado por la ansiedad, sentido de urgencia e inseguridad ante la separación y extremos de felicidad y tristeza (Sperling, et al., 1991). Por su parte, Hazan, et al., (1987) indican que el estilo de apego ansioso-ambivalente se caracteriza por ansiedad crónica relativa al objeto de apego y desconfianza de poder acceder a él. Asimismo, Lee (1973) menciona que el amante maniaco busca personas que favorecen el surgimiento inesperado de preocupación excesiva por la otra persona, hasta que llega un punto en que siente que necesita de su amor, al grado que no podría vivir sin él.

Por su parte Hatfield y Rapson esbozan en 1993 que la pasión es una emoción caliente e intensa, llamada también obsesión, enfermedad del amor, o estar locamente enamorado; asimismo mencionan que implica un estado de intensa absorción emocional entre la pareja, donde el sentir es primordial y sus miembros están propensos a la angustia y al éxtasis debido a la relación con el otro. Estos autores consideran que la esencia de dicho amor va a producir efectos más positivos o negativos dependiendo del tiempo en la relación y de la correspondencia entre los amantes.

b) Anheló Irresistible: Tiene que ver con el pensamiento continuo en el objeto de amor, prefiriendo su presencia a la de cualquier otra persona, a la vez de que se busca la reciprocidad en cuanto al sentimiento. De la misma manera, este factor muestra el deseo excesivo hacia quien se siente pasión.

Esta dimensión está basada en la idea de que el amor desesperado busca correspondencia y un deseo que rebasa la normalidad, cayendo en la obsesión (Sperting, 1985). En este tenor, Peele y Brodsky (1975) señalan que el adicto al amor sufre la absorción por su pareja de la mayor parte de su vida; por intentar permanecer junto al otro, a quien idealiza. Lo característico de esta distorsión extrema del amor pasional, es la total incontrolabilidad de las intensas emociones y pensamientos ligados a una persona. Al respecto, Gwinnell (1999) menciona:

... las obsesiones más comunes son las causadas por una relación, ya que para muchas personas estar enamorado es muy parecido a una obsesión, y la obsesión en sí también puede parecerse mucho al amor...

Así, parece ser que el encaprichamiento puede presentarse en cualquier persona y en cualquier momento de la vida. Por ello, al llevar a cabo los análisis de varianza, se encontró que son los hombres, quienes puntúan más en la dimensión de apego inseguro; es decir, expresan mayor

temor y angustia ante la posibilidad de perder al objeto amoroso. Esto tiene sentido cuando se piensa que son ellos quienes en general se encuentran más satisfechos con aspectos emocionales de la relación pues sus parejas cumplen adecuadamente con ese papel (Cañetas Yerbes, 1999) y el perder dicha fuente de gratificación favorece sentimientos negativos como inseguridad y ansiedad.

Esta afirmación, se encuentra apoyada por la propia definición Amor Desesperado planteada por Sperling (1985) quien menciona que dicho amor es un apego ansioso-fusional que posee una extraordinaria necesidad de interdependencia así como de una dinámica intrapsíquica de mucha ansiedad alrededor del apego. El sentimiento es representado por la ansiedad, sentido de urgencia e inseguridad ante la separación y extremos de felicidad y tristeza (Sperling, et al., 1991). Por su parte, Hazan, et al., (1987) indican que el estilo de apego ansioso-ambivalente se caracteriza por ansiedad crónica relativa al objeto de apego y desconfianza de poder acceder a él. Asimismo, Lee (1973) menciona que el amante maniaco busca personas que favorecen el surgimiento inesperado de preocupación excesiva por la otra persona, hasta que llega un punto en que siente que necesita de su amor, al grado que no podría vivir sin él.

Por otra parte, desde la perspectiva del amor ansioso, esta investigación sugiere que la perspectiva de apego ofrece una visión integradora del amor desesperado, ya que la teoría de apego mantiene una estrecha relación con variables que definen al amor desesperado. Concretamente, el apego mantiene una relación significativa con el amor desesperado, sus componentes y posibles explicaciones para su presencia.

2. Conocer la relación del apego, la autoestima y celos en la experiencia del amor desesperado.

En congruencia a la definición del amor desesperado y con la finalidad de profundizar en la forma en que se relacionan estas variables, se encontró que al respecto de:

a) Amor Desesperado y Celos.

Al observar la relación de los factores que componen al Amor Desesperado, apego inseguro (miedo, ansiedad y sensación de abandono) y anhelo irresistible (búsqueda de la fusión por el objeto de amor), con el factor de los celos se encuentran pensamientos recurrentes sobre la posible infidelidad de la pareja; se busca total atención por parte de la pareja, existe inseguridad y molestia por la invasión a la exclusividad del objeto de amor, mostrando desconfianza hacia la pareja lo que provoca un vigilancia total, así, también se generan respuestas emocionales intensas como dolor, enojo, tristeza, desdicha, angustia, temor, frustración y sensación de falta de control, ante la posible pérdida de la pareja.

En correspondencia con la definición del amor pasional hecha por Hatfield y Waister (1987) y Hatfield y Rapson (1993) se encuentran los celos, como parte fundamental de este constructo; pues definen al amor pasional como un estado de intenso anhelo y deseo de unión con el otro, donde se pueden observar claramente confusión de sentimientos, ternura, atracción sexual, alegría, pena, ansiedad y celos, así que la relación con el amor desesperado parece inminente, considerando que el amor pasional da pauta a la definición de amor desesperado.

Una de las formas de amor más presentes en la sociedad actual es el amor pasional; el cual se puede definir como un estado efímero, en el que las emociones se disparan y "enloquecen", se encuentran presentes y activos la ternura, la sexualidad, el altruismo, los celos, la ansiedad, el dolor, el bienestar, el alivio, etc., todos en una desordenada armonía y equilibrio (Farré, 2000).

Yela (2002), menciona que puede caracterizarse la pasión como el componente más claramente emocional de los fenómenos amorosos, propio de las primeras etapas de la relación (real o deseada); menciona la existencia de dos tipos de pasión: la Pasión Erótica (similar a la atracción sexual) y la Pasión Romántica. Esta última hace referencia a los deseos y necesidades psicológicas respecto a la persona amada preocupación, fantasías, idealización, felicidad automática junto a él, grandilocuencia, nerviosismo ante su presencia, pensamientos intrusivos y constantes sobre el otro, dificultades de concentración, intenso deseo de intimidad y reciprocidad, hipersensibilidad ante los deseos del otro, etc.). Sin embargo ambos tipos de pasión comparten las características de intensidad (emoción muy significativa y saliente), desorden (emocionalmente turbadora) y falta de control (aparecen de manera involuntaria y repentinamente).

De acuerdo a lo anterior, Sperling (1985) define el Amor Desesperado como un apego ansioso y altamente engañoso, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional, del amor romántico y del amor de compañía con una extraordinaria necesidad de interdependencia, caracterizándose por la insaciable fusión con el objeto de amor. Se posee un sentido de emergencia acerca de la relación o un deseo irresistible por la persona y por lograr la reciprocidad con ésta. Se idealiza al ser amado de tal manera, que cuando no se tiene a la persona, se vive un sentimiento de inseguridad y ansiedad.

b) Autoestima y Celos.

En relación a la autoestima y los celos, se encontró que a mayor satisfacción consigo mismo más sentimientos de inseguridad, dolor, temor, frustración, enojo, generando así la búsqueda de la atención de la pareja,

ya que se presentan sentimientos continuos de infidelidad, sensación de falta de control, alertando las conductas de la pareja.

Si bien uno de los deseos más profundos que poseen los seres humanos es el de ser únicos, exclusivos. Cuando en una relación se siente que el amor de la persona amada le ha sido quitado o está en peligro de serlo por una tercera persona, los celos aparecen (Klein, 1984). Es así que los celos constituyen un sentimiento o emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la pérdida (real o imaginaria) de la persona amada. Sin embargo, dentro de ciertos límites, pueden constituir a una muestra de preocupación y de interés hacia la pareja y ser un reflejo del amor experimentado.

Las definiciones y conceptualizaciones desarrolladas por pensadores, filósofos y científicos, han sido diversas y multifacéticas. En el ámbito cotidiano los celos son considerados como parte elemental del amor, incluso se ha llegado a especificar que "no se ama si no se sienten celos". Al mismo tiempo, algunos pensadores e investigadores los conceptualizan como un reflejo de inmadurez e inseguridad (Clanton y Smith, 1977; citado en Díaz Loving, 1989), que como consecuencia genera un problema de comunicación y desamor con la pareja. En el área de investigación social y psicológica, los diferentes teóricos han definido a los celos en función de una serie de emociones provocadas por la pérdida percibida o real de un ser amado ante algún rival real o imaginario (Hupka, 1981), más que por una falta de autoestima.

Los celos ocurren en el contexto de las relaciones interpersonales más cercanas; se dan cuando una persona teme perder una relación importante ante un rival, particularmente si la relación es formativa para el propio self (Hupka, 1991). En este caso también se involucran un conjunto de afectos

específicos, que incluyen entre otros, temor ante la pérdida, ansiedad, sospecha y enojo frente a la traición (Hupka, 1984; cit. en Reidl, 1998).

Analizando lo anterior, es posible observar que existe un común denominador en la diversidad de definiciones, el temor de perder a quien se ama y la derivación de diversas emociones que permuten en cierta medida manifestar la sensación desagradable de quedarse sin la persona amada de manera real o imaginaria.

Sin embargo, no se debe dejar de lado que los celos son necesarios en la relación de pareja, y algunos lo hacen intencionalmente, entre otras razones, para aumentar el compromiso de su pareja, por revancha o subirse la autoestima. En algunas parejas, los celos no tienen cabida alguna en la relación. Mientras, para otras, la falta de este sentimiento puede ser un indicativo de falta de interés. Normalmente en las parejas recién formadas, los celos es un índice para verificar si la otra persona está realmente interesada (Gross, 1994).

Yela (2002), menciona que puede caracterizarse la pasión como el componente más claramente emocional de los fenómenos amorosos, propio de las primeras etapas de la relación, donde las emociones se disparan y "enloquecen", y se encuentran presentes y activos la ternura, la sexualidad, el altruismo, los celos, la ansiedad, el dolor, el bienestar, el alivio, etc., todos en una desordenada armonía y equilibrio (Farré, 2000).

Por lo cual, es muy común que se interpreten los celos como expresión de la importancia que tiene un individuo para esa persona. En las parejas recién formadas, uno de los índices para verificar si la otra persona está realmente interesada es la demostración de celos. Es así que la aparición de celos por parte de uno de los miembros de la pareja le hace saber al otro sobre sus sentimientos recíprocos y son concebidos como halagadores, dando lugar al incremento de la autoestima.

c) Apego y Celos

En lo que se refiere al Apego y los celos, se observa que a mayor seguridad mayor confianza, por lo tanto menor frustración y desconfianza. A su vez el apego de tipo rechazante, caracterizado por la subestimación de las relaciones cercanas presenta pensamientos continuos sobre la infidelidad de la pareja, respuestas emocionales intensas generadas por los celos, vigilancia hacia la pareja, así como temor y enojo ante su posible pérdida. Por su parte la correlación del apego miedoso dice que existe evitación de las relaciones cercanas por temor, sentimientos de trasgresión; así como la recurrencia de pensamientos continuos sobre infidelidad, por lo cual aparece la vigilancia de la pareja en todo momento.

Las formas de apego se desarrollan en forma temprana y poseen alta probabilidad de mantenerse durante toda la vida (Griffin y Bartholomew, 1994). El apego se desarrolla como un modelo mental interno que integra creencias acerca de sí mismo, otros y el mundo social en general y juicios que afectan la formación y mantención de las relaciones íntimas durante toda la vida del individuo (Bowlby, 1969 en Bourbeau, 1998).

Bowlby (1969), determinó que el apego que los niños manifestaban por sus madres no estaba basado en la necesidad de alimentación sino en la de seguridad, y postuló que se conserva la tendencia a una figura de apego durante toda la vida. La madre, figura de apego inicial, puede ser sustituida por otra persona, por ejemplo, la pareja.

Es así que los celos, se constituyen a lo largo del desarrollo debido a la presencia de diferentes elementos, vinculándolos así al apego. Lo anterior se proyectaría sobre las interacciones actuales, siendo la figura materna sustituida por la pareja amorosa, mientras que el rival puede ser cualquiera.

La existencia perturbadora del tercero real o virtual, se convierte en el centro de los pensamientos del que cela, siendo la infidelidad de la pareja su principal preocupación.

Si se adhieren los celos a la teoría del apego, los celos serían la emoción que manifiesta la ansiedad ante la posible pérdida de la necesaria figura de apego, la que brinda seguridad psicológica (Baltimore, 1993).

La persona que sufre con lo anterior tiene un claro perfil psicológico asociado que incluye elementos tales como baja autoestima e inseguridad. Además de tener reacciones emocionales negativas, muestran necesidades altas de estimación y demanda continua aprobación externas. La persona celosa reclama un sacrificio, desea ser amado incondicionalmente, siendo incapaz de sacrificarse, puesto que suele ser demasiado egoísta y desconfiado. Controlar los aspectos físico y emocional de la pareja se convierte en su obsesión, de tal forma que comienza a comunicar mensajes dirigidos a restringir cuestiones como el atuendo que usa el otro, el tipo de personas con el que interactúa (llamadas, reuniones, etc.) y toda actividad que implique para el sujeto que cela una probable situación que fomente la infidelidad (Feeney, 2001).

Es así que las personas con estilos de apego seguro, muestran tener una alta accesibilidad a esquemas y recuerdos positivos, lo que las lleva a tener expectativas positivas acerca de las relaciones con los otros, a confiar más y a intimar más con ellos. Las personas con estilos de apego evitativo y ansioso, muestran tener una menor accesibilidad a los recuerdos positivos y mayor accesibilidad a esquemas negativos, lo que las lleva, en el caso de las personas evasivas, a mantenerse recelosos a la cercanía con los otros y a las personas con estilo de apego ansioso a tener conflictos con la intimidad, pues desean tenerla y a su vez sienten un intenso temor de que ésta se pierda (Baldwin, et al. 1996).

Es así como las personas con los distintos estilos de apego tienden a involucrarse en relaciones románticas que difieren en su naturaleza, los 3 estilos de apego se encuentran asociados con distintos patrones de experiencias emocionales con respecto a las relaciones.

Otro aspecto importante en las relaciones interpersonales es la correspondencia entre el estilo de apego adulto y la confianza en las relaciones, ya que ésta muchas veces determina la forma de reaccionar frente a las personas cercanas cuando fortalecen o violan la confianza que sienten hacia ellos y que explicaría la construcción del sentimiento de confianza en las relaciones, que podría ser la condición necesaria para el desarrollo de seguridad, intimidad y relaciones satisfactorias (Mikulincer, 1998 b). En las relaciones amorosas, la confianza es una de las cualidades más deseadas y una condición necesaria para el desarrollo del compromiso y seguridad, de hecho, puede ser la causa de una disolución en una determinada relación (Kobak y Hazan, C. 1991). Así se ha encontrado que las personas con estilo de apego seguro muestran tener gran confianza hacia sí mismos y los demás, y las con estilo de apego inseguro poseen una falta de confianza hacia los otros, lo que vendría a determinar en gran parte la forma en que se relacionen con los demás (Mikulincer 1998 b).

De acuerdo a lo anterior, se puede concluir que dependiendo de las primeras experiencias con la figura de apego y el tipo de apego que se desarrolle en la infancia, será la calidad de relaciones durante toda la vida, dando esto mayor o menor posibilidad a la presencia de los celos.

d) Amor Desesperado y Autoestima

En correspondencia a los factores que constituyen al Amor Desesperado, se observa que a pesar de que se experimentan sentimientos como el miedo, la ansiedad ante la separación o pérdida, así como pensamientos de no poder sobrevivir sin esa persona por la cual se siente

pasión; la autoestima es alta, por lo tanto la percepción de sí mismo es satisfactoria, se muestra interés y gusto por los diferentes aspectos de la vida.

Los resultados muestran una confusa relación entre el Amor Desesperado y la Autoestima. De acuerdo a la definición del amor desesperado, esto no parece tener una relación lógica, ya que teniendo como punto de inicio al amor desesperado como un amor ansioso, marcado por ansiedad, celos, obsesiones y miedo al abandono (Sperling, 1985; Tennov, 1979; Hindy y Schwartz, 1985); generalmente este tipo de amor se presenta en personas con baja autoestima, que buscan aprobación, aceptación y reciprocidad; sin embargo Shaver y Hazan (1988) mencionan que algunos individuos seguros también presentan características de este amor ansioso, sobre todo durante las primeras fases, más inciertas, de la atracción amorosa.

Lo anterior tiene explicación si se toma como punto de partida que durante las primeras fases de la relación las emociones de disparan y "enloquecen", se encuentran presentes y activos la ternura, la sexualidad, el altruismo, los celos, la ansiedad, el dolor, el bienestar, el alivio, etc., todos en una desordenada armonía y equilibrio (Farré, 2000). Sin embargo la esencia de dicha condición va a producir efectos más positivos o negativos dependiendo del tiempo en la relación y de la correspondencia entre los amantes.

e) Autoestima y Apego

A su vez la autoestima y el apego muestran que a mayor satisfacción consigo mismo se presenta más facilidad para entablar relaciones cercanas sin perder autonomía (Apego seguro), entre menor es la presencia de la autoestima se presenta menor grado de asociación con los diferentes

apegos, observándose problemas para relacionarse, inseguridad, dependencia, etc.

Lo anterior se justifica, abordando la autoestima mediante el *modelo del yo y el modelo del otro* de Bowlby. Como ya se mencionó estos 4 estilos parten de dos dimensiones subyacentes: el objeto de los modelos mentales (el sí mismo o el otro) y el sentimiento predominante hacia ese objeto (positivo o negativo). El modelo del sí mismo refleja hasta que punto se depende de la aceptación de los otros, los modelos negativos se asocian a la dependencia y el modelo del otro refleja hasta qué punto se evitan las relaciones cercanas, asociando los modelos negativos de los otros con la evitación (Bartholomew y Horowitz, 1990 citado en Sánchez Aragón, 2000). Si la imagen abstracta que elabora una persona de su yo es dicotomizada como positiva o negativa, y la imagen abstracta creada sobre la otra persona, también dicotomizada; interactúan para formar cuatro concepciones distintas de apego.

Es así que el Apego Seguro indica un sentido de valor, generalmente la gente es aceptante y responsiva. El Apego Preocupado, indica el sentido de desvalorización combinado con una evaluación positiva de los otros; esta combinación dirige a la persona a la auto-aceptación ganando la aceptación de las otras personas. Por su parte el Apego Rechazante indica el sentido de desvalorización combinado con una expectativa de que los otros están negativamente dispuestos. Debido al involucramiento evitante con otros, este estilo capacita a la gente para protegerse a sí misma en contra del rechazo que pueda darse por parte de los otros. Por último el Apego Miedoso, indica un sentido de amor-valor combinado con una disposición negativa hacia otra gente; estas personas tienden a protegerse de las decepciones evitando las relaciones cercanas y manteniendo un sentido de independencia e invulnerabilidad.

De esta forma, determinadas características presentes en las dinámicas relacionales que establecen las personas, guardan una estrecha relación con sus estilos de apego individuales. Aquellas personas con un estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos, afables y capaces, y de los otros como confiables y bien intencionados. Por lo que les resulta relativamente fácil intimar con otros y no se preocupan acerca de ser abandonados o de que otros se encuentren muy próximos emocionalmente. Las personas con estilos de apego ansioso tienden a desarrollar modelos de sí mismos inseguros, y de los otros como poco confiables y resistentes a comprometerse, lo que se refleja en una preocupación frecuente por el abandono. Por último, aquellos con un estilo de apego evitativo desarrollan modelos de sí mismos como suspicaces, escépticos y retraídos, y de los otros como poco confiables o demasiado ansiosos para comprometerse, lo que les imposibilita a confiar y depender de otros (Simpson, 1990; Collins, 1996; Feeney, 1994).

De acuerdo a Bartholomew (1990), los individuos con modelos positivos de los otros (no evitativos) podrían ser seguros o preocupados según el nivel de dependencia; estos estilos son parecidos respectivamente a los estilos seguro y ansioso-ambivalente de Hazan y Shaver (1987). Los individuos con modelos negativos de los demás (evitativos) podrían ser resistentes o temerosos, de nuevo en función de la dependencia. Es decir, tanto los grupos resistentes o temerosos, tienden a evitar relaciones cercanas, pero difieren en el grado en que dependen de la aceptación de los demás. Los evitativos resistentes enfatizan la importancia del logro y la dependencia, y por eso desean mantener la sensación de su propio valor aun a expensas de perder intimidad con otras personas. Por el contrario, los evitativos temerosos desean la intimidad pero les falta confianza y tienen miedo al rechazo; por esta razón, evitan las relaciones cercanas en las que podrían ser vulnerables a la pérdida o al rechazo.

Aunado al papel que juega el estilo de apego que la gente posee y entre los factores psicológicos, la personalidad surge como un factor crucial, pues de ella se desprenden los atributos que dirigen a los patrones de conducta que los individuos muestran a través de sus relaciones. De los rasgos de personalidad que brillan por su pertinencia tanto en la teoría como en la investigación realizada en el campo de las relaciones personales son la autoestima y la defensividad; una brota como sentimiento maestro al resto de las estructuras de la personalidad y la otra surge como la pauta u obstáculo para vincularse afectiva y efectivamente.

f) Amor Desesperado y Apego

Respecto al Amor Desesperado y el Apego, se observa que a mayor seguridad disminuye la presencia del miedo, ansiedad y agonía de separarse o perder a la persona por la cual se siente pasión. En cuanto a la relación con el apego rechazante, existe un mayor sentido de desvalorización combinado con una expectativa de que los otros están negativamente dispuestos, por lo tanto se experimentan sentimientos como el miedo y ansiedad.

Como ya se mencionó, recientemente, la literatura se ha enfocado en el tema de la continuidad del apego a etapas de la vida más tardías, especulándose que el apego juega una parte importante en los vínculos adultos incluyendo las relaciones románticas (Hazan y Shaver, 1987). Estos últimos autores sugieren que la aproximación al amor descrita en las teorías de amor romántico es similar al concepto de apego ansioso-ambivalente.

Existen autores que sugieren una asociación entre los estilos de apego inseguro y la insatisfacción de pareja (DeVito, 2001). Es decir, las personas con un estilo de apego seguro desarrollan una gran confianza hacia sí mismos y los demás, mientras que aquellas con un estilo de apego inseguro

poseen una falta de confianza hacia los otros, lo que determina sus relaciones interpersonales (Collins, 1996; Mikulincer, 1999; Scott, 2002), ya que la confianza es una condición necesaria para el desarrollo del compromiso.

Y es que comúnmente se asocia el estilo de apego con la expresión emocional y la regulación de las emociones. Algunas investigaciones han demostrado que la interpretación de eventos con componentes emocionales se encuentran mediados directa e indirectamente por el estilo de apego (Niedenthal, 2002). Se parte del supuesto de que existen diversos niveles de organización en el sistema de apego, y que se presentan secuencialmente a lo largo del desarrollo; y va desde una organización en términos de estrategias del comportamiento al final del primer año, hasta una organización representacional posteriormente (Spander, 1999).

También se han realizado investigaciones con el fin de demostrar que los distintos estilos de apego están asociados a ciertas características personales sobre todo con los trastornos de ansiedad, depresión y el trastorno limítrofe de personalidad (Meyer, 2001; Bifulco, 2002; Gerlisma, 2000). Por ejemplo, Buchheim, Strauss, y Kächele (2002) observaron que existía una asociación entre el estilo de apego ansioso, las experiencias traumáticas sin resolver, y el trastorno de ansiedad y la personalidad limítrofe. Mientras que aquellos con una organización de apego ansioso eran más susceptibles de desarrollar trastornos afectivos o un trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo, histriónico, limítrofe o esquizoide. Esto nos puede hacer pensar en la posibilidad de que los adultos que hayan desarrollado un estilo de apego seguro tengan más alta autoestima, sean socialmente más activos y presenten menos sentimientos de soledad que aquellos con un estilo de apego inseguro.

Es así, que en un intento por integrar las teorías sobre el amor, Shaver y Hazan (1988) comparan la perspectiva del apego con tres

conceptualizaciones anteriores: las teorías del "amor ansioso", las teoría que trataban los componentes del amor, y la teoría de los "estilos de amor". El objetivo que persigue el análisis de Shaver y Hazan es demostrar que la perspectiva del apego ofrece un enfoque más global y una mejor base teórica para el estudio del amor.

Diversos investigadores han hablado sobre el amor ansioso, los estilos de amor y el apego, mencionando varios nombres para el amor ansioso, como Hindy y Schwarts, en (1985) hablan del Amor enfermo; Tennoy, menciona el término "limerencia" y Sperling al Amor Desesperado (1985) (Cit. en Feeney, 2001).

Hazan, et al., (1987) mencionan que en los estilos de amor se pueden identificar claramente los estilos de apego. Específicamente consideran que el apego ansioso-ambivalente, caracterizado por ansiedad crónica relativa al objeto de apego, desconfianza de poder acceder o sentir retroalimentación de éste, e inconsistencia durante la interacción; dando esto lugar a la presencia de la baja autoestima.

Los individuos ansioso-ambivalentes, al igual que los seguros, desean la intimidad en sus relaciones, aunque éstas suelen ser estresantes para ellos. Tienden a temer al rechazo y al abandono y pasan mucho tiempo preocupados pensando en (básicamente preocupados) sus relaciones. A pesar del estrés asociado a estas relaciones, los individuos ansioso-ambivalentes buscan la intimidad extrema y están dispuestos a renunciar a sus necesidades de autonomía para satisfacer sus necesidades de intimidad.

Los recuerdos, creencias, objetivos y estrategias de los individuos ansioso-ambivalentes buscan la intimidad extrema también están en la línea de su baja autoestima y se preocupación por las relaciones. Como tienen dificultades para enfrentarse a sí mismos, es probable que se aferren a los demás y sean dependientes. Sin embargo, a través de sus demandas y sus

intensas manifestaciones emocionales, suelen provocar los resultados que tanto temen.

Es así que las teorías del amor ansioso, como el amor desesperado de Sperling, se centran en el amor marcado por la ansiedad, los celos, las obsesiones y el miedo al abandono, mostrando que la presencia del apego ansioso es concluyente en la experiencia del amor desesperado.

3. Diferencias en la expresión del Amor Desesperado, Autoestima y Celos en Hombres y Mujeres.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el tercer objetivo, se encuentra que tanto hombres como mujeres están expuestos a sentir celos; sin embargo las mujeres son más intensas en la parte negativa de la experiencia de los celos, ya que por naturaleza tienden a ser más absorbentes, envidiosas y no suelen conformarse con poco (Symons, 1979).

Dentro del Amor Desesperado, en el factor Anhelos Irresistibles, las mujeres reportan tener más pensamientos continuos sobre el objeto de amor, deseo excesivo, preferencia de la persona sobre cualquier otra y búsqueda de la reciprocidad, que los hombres.

Esto tiene sentido cuando se piensa que son ellos quienes en general se encuentran más satisfechos con aspectos emocionales de la relación pues sus parejas cumplen adecuadamente con ese papel (Cañetas Yerbes, 1999) y el perder dicha fuente de gratificación favorece sentimientos negativos como inseguridad y ansiedad.

En lo que refiere a la autoestima, las mujeres reportan mayor predisposición a responder hacia sí mismas influyendo esto en la satisfacción

de diferentes aspectos de la vida, se siente a gusto con la manera en que se relacionan, se sienten valiosas y completas.

La mujer basa más que el hombre su autoestima en sus relaciones con los demás, se autoevalúan como más autónomas y menos dependientes de lo que lo hacen los otros, más amistosas y sin diferencias en los aspectos de pasividad, dependencia (Nazroo, 1997).

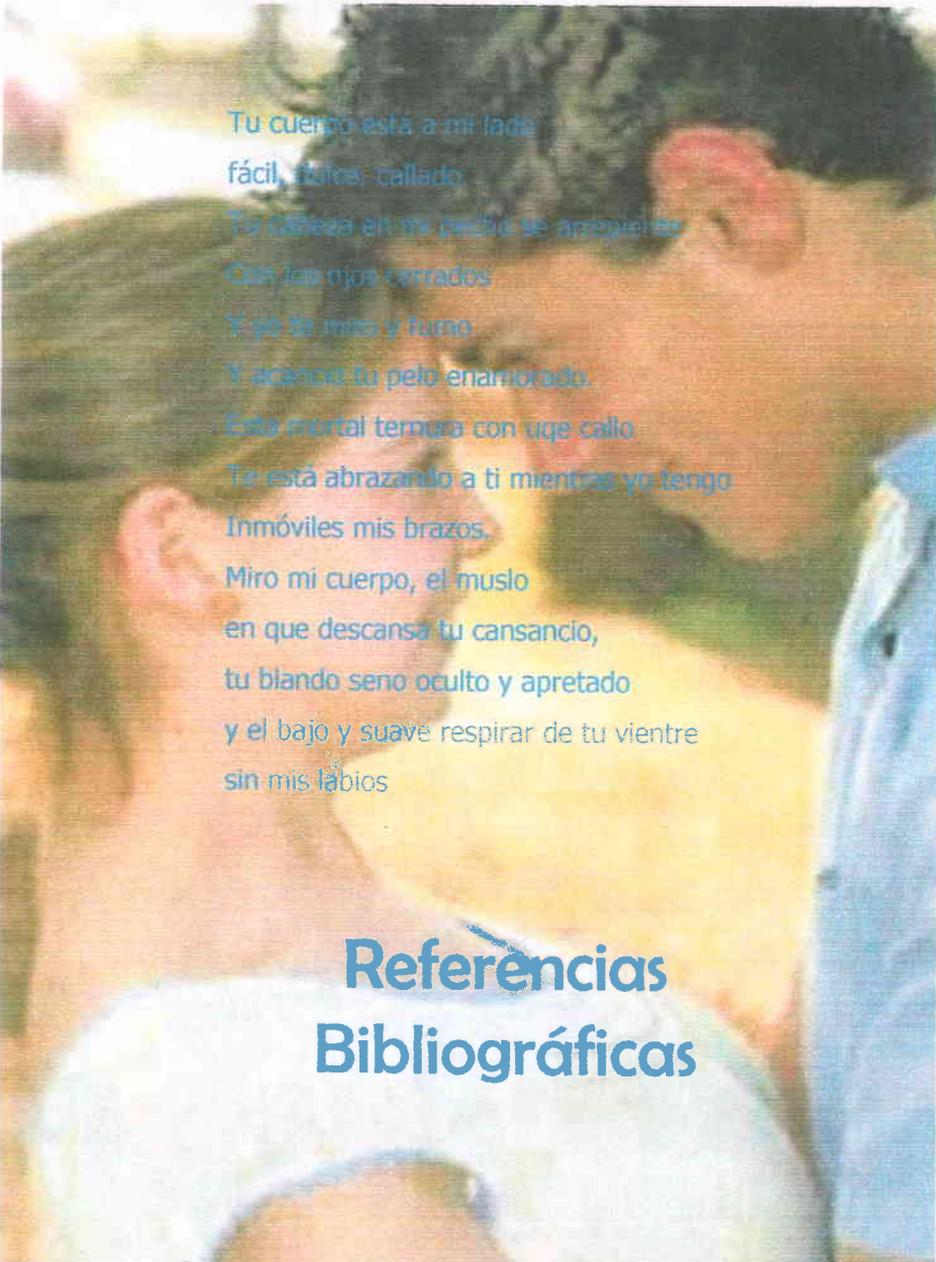
Conclusiones.

De esta forma, el presente estudio constituye una aportación al conocimiento sobre la infraestructura y experiencia del amor pasional desde la perspectiva del auto-reporte, pues por un lado, se logró una medida con validez de constructo y consistencia interna robustas; y por otro se reconoció el carácter más intenso y emocional del hombre en contraposición al sentido común y la investigación sobre machismo.

Por otra parte, desde la perspectiva del amor ansioso, esta investigación sugiere que la perspectiva de apego ofrece una visión integradora del amor desesperado, ya que la teoría de apego mantiene una estrecha relación con variables que definen al amor desesperado. Concretamente, el apego mantiene una relación significativa con el amor desesperado, sus componentes y posibles explicaciones para su presencia.

De acuerdo a lo anterior, puede concluirse que existe relación entre el apego, autoestima y celos, siendo estos constructos de trascendental importancia para definir al Amor Desesperado.

Sin embargo, debido a la limitada investigación del tema, así como su compleja naturaleza de constructos, y a la intervención de distintas variables es necesario profundizar en el tema estudiando a fondo cada una de las variables, así como sus diferentes combinaciones, dando como resultado variantes en la experiencia del Amor Desesperado. Así mismo es necesario para la determinación de predictores claros que permitan conocer: ¿cómo?, ¿en quién?, ¿cuándo?, ¿por qué? y la frecuencia de su ocurrencia.



Tu cuerpo está a mi lado
fácil, dulce, callado.
Tu cabeza en mi pecho se arresaca
Con los ojos cerrados
Y yo te miro y fumo
Y alcanzo tu pelo enamorado.
Esta mortal ternura con uqe callo
Te está abrazando a ti mientras yo tengo
Inmóviles mis brazos.
Miro mi cuerpo, el muslo
en que descansa tu cansancio,
tu blanco seno oculto y apretado
y el bajo y suave respirar de tu vientre
sin mis labios

Referencias Bibliográficas

REFERENCIAS

- Ainsworth M., Blehar M., Waters E. y Wall S. (1978) *Patterns of attachment: A study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. (1989) Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792 - 812.
- Aisenson, K. (1969) *El yo y el sí mismo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Alberoni A. (1997). *Te amo*. España: Gedisa.
- Bartholomew, K. (1990) Avoidance of Intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew K. y Horowitz L. (1991). Attachment styles among your adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 249-63.
- Bartholomew, K. y Perlman, D. (1994). *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bifulco, A., Moran, P.M., Ball, C., y Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 50-59.
- Birchnell, J. (1997). Attachment in an interpersonal context. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 265-279.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1979) *Attachment and loss* (Vol. 1) New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and loss* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1993) *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Bradley, J.M., y Cafferty, T.P. (2001). Attachment among older adults: current issues and directions for future research. *Attachment & Human Development*, 3, 200-221.
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. México: Paidós.
- Brennan, K. A. y Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology*, 21 (3), 267-283.
- Buchheim, A., y Mergenthaler, E. (2000). The Relationship Among Attachment Representation, Emotion-Abstraction Patterns, and Narrative Style: A Computer-Based Text Analysis of the Adult Attachment Interview. *Psychotherapy Research*, 10, 390-407.

- Buchheim, A., Brisch, K.H., y Kächele, H. (1998). Introduction to attachment theory and its significance for psychotherapy. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 48, 128-138.
- Buchheim, A., Strauss, B., y Kächele, H. (2002). The differential relevance of attachment classification for psychological disorders. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 52, 128-133.
- Buunk B. y Dijkstra P. (2000) Extradyadic Relationships and Jealousy. *Close Relationships a Soucerbook*, 317-329.
- Campbell, B. G. (1974). *Human Evolution: An Introduction*. Chicago: Aldine.
- Cattell, R. (1965). *The Scientific Analysis of Personality*. Londres: Penguin.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71, 810-832.
- Cook, W.L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality & Social Psychology*, 78, 285-294.
- Cooper, M.L., Shaver, P.R., & Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 1380-1397.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, Ca: Consulting Psychologists Press.
- DeVito, C., & Hopkins, J. (2001). Attachment, parenting, and marital dissatisfaction as predictors of disruptive behavior in preschoolers. *Development & Psychopathology*, 13, 215-231.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Flores Galaz, M. (1986) Celos: reacciones ante la posible pérdida de la pareja. *La Psicología Social en México, Vol I*, 386-391.
- Díaz-Loving R. (1999) *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz Loving R. y Sánchez Aragón R. (2000).
- Díaz Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2002) *Psicología del amor: una visión integral del amor de pareja*. México: Porrúa.
- Diccionario de Pedagogía y Psicología (2000). México: Cultural S.A.
- Douglas, J. D. y Atwell, F. C. (1988) *Love, intimacy, and sex*. Newbery Park, CA: Sage.
- Echeburúa, E. (2001) *Celos en la pareja: una emoción destructiva. Un enfoque clínico*. Barcelona: Uriel.
- ERIKSON, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New Cork: Norton.
- Farré, M. (2000). *El amor y los amores*. Barcelona: Océano.
- Feeney, J. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life circle of marriage. *Personal relationships*, 1, 333-348.

- Feeney, J.A. (2000). Implications of attachment style for patterns of health and illness. *Child: Care, Health & Development*, 26, 277-288.
- Feeney, J. (2001). *Apego Adulto*. España: Desclée de Brouwer.
- Feeney, B.C., & Kirkpatrick, L.A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 255-270.
- Feeney, J. A. y Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fenichel, O. (1988). *Teoría Psicoanalítica de las neurosis*. Buenos Aires: Paidós.
- Fisher, H. E. (1992). *Anatomy of love. The natural history of monogamy, adultery and divorce*. New York: W.W. Norton.
- Fisher, W. A., Byrne, D., White, L. A. y Kelley, K. (1988). Erotophobia-Erotophilia as a dimension of personality. *The Journal of Sex Research*, (25), 123-151.
- Flores Galaz M., Amador Arzola A., Beltrán Herrera L., Hernández de la Puente Alondra. y Pérez Bautista V. (1990) El efecto de los celos en las relaciones ante la interacción de la pareja) *La Psicología Social en México, Vol. III*, 150 - 154.
- Fox, N.A., Kimmerly, N.L., & Schafer, W.D. (1991). Attachment to mother/attachment to father: a meta-analysis. *Child Development*, 62, 210-225.
- Freud, S. (1915). *La libido y sus destinos*, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1953) *Contributions to the psychology of love: a special type of choice of objects made by men*. Collected papers (Vol. 4) (pp 192-202). London, England: Hogarth Press.
- García R., (2001) *La construcción subjetiva del amor*. Tesis no publicada de licenciatura. Facultad de psicología, U.N.A.M.
- Gerlsma, C., & Luteijn, F. (2000). Attachment style in the context of clinical and health psychology: a proposal for the assessment of valence, incongruence, and accessibility of attachment representations in various working models. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 15-34.
- Gloger-Tippelt, G. (1999). Transmission of binding over generations--contribution of the Adult Attachment Interview. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 48, 73-85.
- Gross, Richard (1994): "Psicología de la ciencia y la conducta". México, D.F.
- Guidano, V. (1994). *El sí mismo en proceso: hacia una terapia cognitivo posracionalista*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Hardy, G.E., Aldridge, J., Davidson, C., Rowe, C., Reilly, S., & Shapiro, D.A. (1999). Therapist responsiveness to client attachment styles and issues observed in client-identified

- significant events in psychodynamic-interpersonal psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 9, 36-53.
- Harlow H. (1969) *Determinants of infant behavior*. Amsterdam: Methuen.
- Hatfield E. y Rapson R. (1993) *Love, sex and intimacy: their psychology, biology and history*. USA: Harper Collins College Publishers.
- Hatfield E. y Rapson, L. (1987). Passionate love / Sexual desire: Can the same paradigm explain both? *Archives of sexual behavior*, 16, 259-278.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (3), 511-524.
- Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (1998) *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hill, E. M., Young, J. P. y Nord, J. L. (1995). Childhood adversity, attachment security, and adult relationships: A preliminary study. *Ethology and Sociobiology*, 15 (5-6), 323-338.
- Hindy, C. G. y Schwarts, J. C. (1985) "*Lovesickness*" in dating relationships: An attachment perspective. Paper presents at the annual convention of the American Psychological Association, Los Angeles.
- Holmes, J. (1997). Attachment, autonomy, intimacy: some clinical implications of attachment theory. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 231-248.
- Horney, K. (1968). *El autoanálisis*. Buenos Aires: Psique.
- Hughes, J., Hardy, G., & Kendrick, D. (2000). Assessing adult attachment status with clinically-orientated interviews: a brief report. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 279-283.
- KAPLAN, H. S. (1979). *Disorder of sexual desire and other new concepts and techniques in sex therapy*. Nueva York: Simon and Schuster.
- Kaplan, H.; Sadock, B.; Grebb, J. (1997): "*Stnopsis de Psiquiatría*". Argentina: Panamericana.
- Kaufmann, Friedrich (comp.) (1996): *Psicología general: elementos para una introducción*. Buenos Aires: De Belgrano.
- Kernberg (1976)
- Klein, M. (1984). *Envidia y gratitud: emociones naturales del hombre*. Buenos Aires: Paidós.
- Lapsley, D.K., Varshney, N.M., & Aalsma, M.C. (2000). Pathological attachment and attachment style in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 23, 137-155.
- Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3, 96-120.
- Lee, J. A. (1976). *The colors of love*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Leiblum, S. R. y Rosen, R. C. (Ed.). (1988). *Sexual desire disorders*. New York: Guilford Press.

- Leiper, R., & Casares, P. (2000). An investigation of the attachment organization of clinical psychologists and its relationship to clinical practice. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 449-464.
- Leondari, A., & Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *Journal of Social Psychology* 140, 451-464.
- Levy, S. (1993). *The Sexual Brain*. London: The MIT Press.
- Levine, S. (1984). An essay on the nature of sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 10, 83-96.
- Levine, S. B. (1987). More on the natura of sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13(1), 35-44.
- Levine, S. B. (1988). *Intrapsychic and individual aspects of sexual desire*. New York: Guilford Press.
- Levine, S. B. (1992). *Sexual live. A clinician's guide*. New York: Plenum press.
- Levy, M. y Davis, K. (1988). Love styles and attachment styles compared: their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471.
- Ligiéro, D. P., y Gelso, C. J. (2002). Countertransference, Attachment, And The Working Alliance: The Therapist's Contributions. *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training*, 39, 3-11.
- Lorenz, K. R. *Evolution and modification behavior*. Chicago: University of Chicago Press.
- MacKinnon, (1988). *Psiquiatría Clínica Aplicada*. México: Interamericana.
- Meyer, B., Pilkonis, P. A., Proietti, J. M., Heape, C. L., y Egan, M. (2001). Attachment styles and personality disorders as predictors of symptom course. *Journal of Personality Disorders*, 15, 371-389.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 513-524.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1999). The association between parental reports of attachment style and family dynamics, and offspring's reports of adult attachment style. *Family Process*, 38, 243-257.
- Mruk, C. (1998) *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. Barcelona: Desclée de Brouwer.
- Muran, J.C. (2002). A Relational Approach to Understanding Change: Plurality and Contextualism in a Psychotherapy Research Program. *Psychotherapy Research*, 12, 113-138.

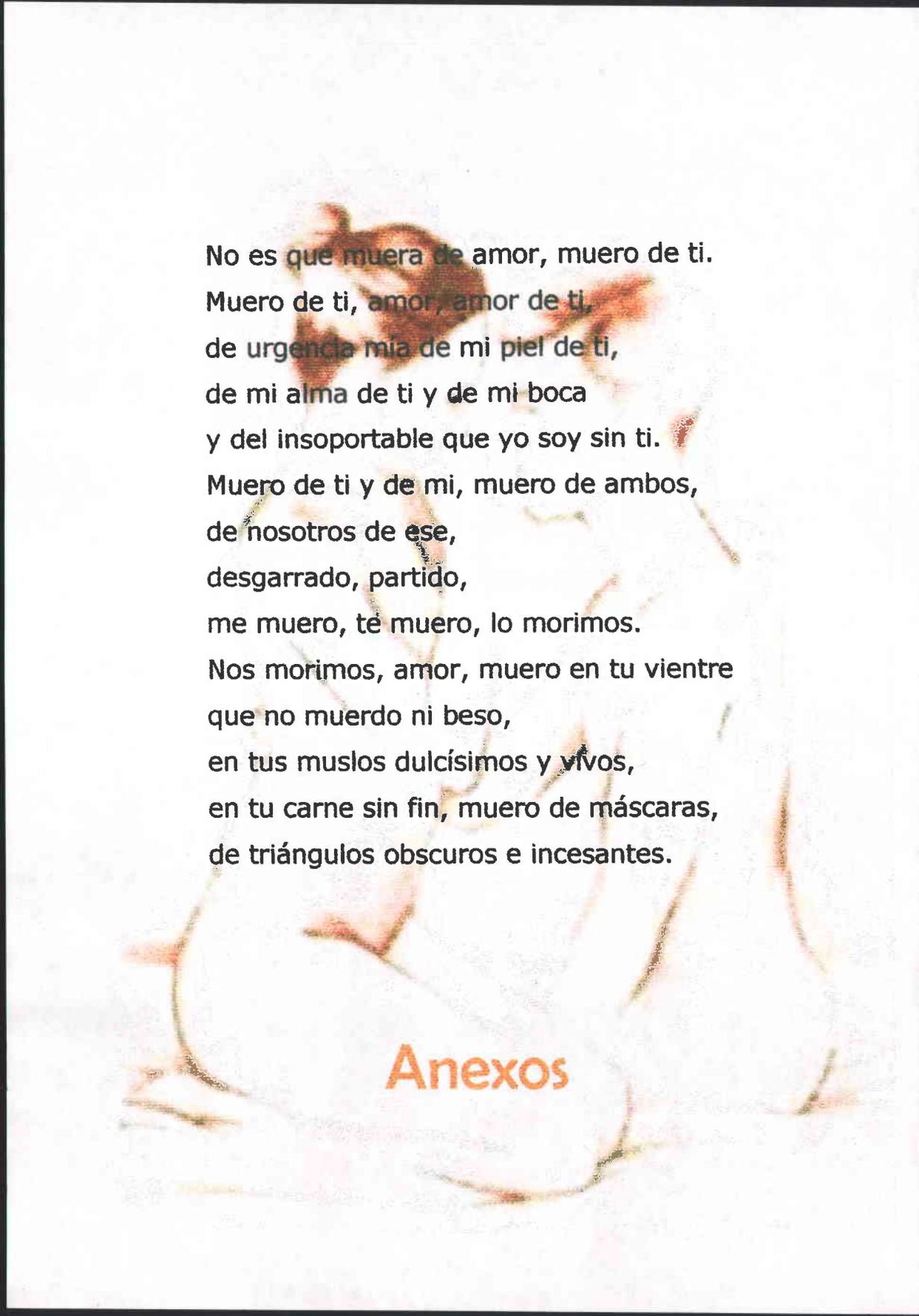
- Niedenthal, P.M., Brauer, M., Robin, L., y Innes-Ker, A.H. (2002). Adult attachment and the perception of facial expression of emotion. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 419-433.
- Ochoa, A. (1987) Factores que influyen en el autoconcepto durante la adolescencia. Tesis de Maestría, UNAM, Fac. de Psicología.
- ORTIZ, M. J. y GOMEZ ZAPIAIN, J. (1997). *Estilos de apego y satisfacción afectivo sexual en la pareja*. Bilbao: Servicio Editorial Universidad del País Vasco.
- Pilar, M. (1989) *El autoconcepto*. Madrid: Nancea.
- Reidl M., Lara D. y Sierra O. (1998) Celos y envidia: su asociación con otras emociones. *La Psicología Social en México, Vol. VII*, 210 -215.
- Reik, T. (1972) *A psychologist looks at love*. Nueva York: holt, Rinehart and Windston.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano: Estudio del ciclo vital*. México: Prentice Hall.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rubin, Z. (1973) *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt Rinehart, & Winston.
- Sabines, Jaime (1998). *Antología Poética*. México: Fondo Cultura de Económica.
- Sánchez, A. R. (2000) Validación empírica de la teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. Tesis de Doctora. UNAM. Fac. de Psicología.
- Sánchez A. R., y Díaz Loving R. (2002) Autoestima y Defensividad: ¿Los ingredientes de la interacción saludable con la pareja? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XI, N° 2*.
- Sánchez A. R., Díaz Loving R. y Rivera A. S., (1996) Correlatos de los estilos de comunicación: amor, celos, interacción, conducta sexual e infidelidad. *La Psicología Social en México, Vol. VI*, 316 - 322.
- Sánchez Aragón R., Villanueva Orozco T. (2003) Lo claro y lo oscuros del amor pasional. *Revista Interamericana de Psicología*.
- Sandoval, Alberto (2004) *Sexo Ajeno*.
- Scharfe, E. y Bartolomew, K. (1995). Accommodation and attachment representations in young couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (3), 389-402.
- Schnarch, D. M. (1991). *Constructing the sexual crucible. An integration of sexual and marital therapy*. New York: N.W. Norton & Company.
- Schofield, N. (1965). *The sexual behaviour of young people*. London: Longman.

- Scott, R.L., & Cordova, J.V. (2002). The Influence of Adult Attachment Styles on the Association Between Marital Adjustment and Depressive Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16, 199-208.
- Serovich, J. M., Price, S. J., Chapman, S. J. y Wrigt, D. W. (1992). Attachment between former spouses: Impact on coparental communication and parental involvement. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17(3-4), 109-119.
- Sexson, S.B., Glanville, D.N., & Kaslow, N.J. (2001). Attachment and depression. Implications for family therapy. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 10, 465-486.
- Shaver, P. R. y Hazan, C. (1988) A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.
- Simpson, J. A. (1990) Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relations an attachment perspective. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71, 899-914.
- Singer, B. y Toates, F. M. (1987). Sexual motivación. *Journal of Sex Research*, 23 (4), 481-501.
- Soriano, S. E. (1995). Toma de conciencia de la orientación homosexual I: Aspectos teóricos. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, (32), 26-34.
- Spander, G., & Zimmermann, P. (1999). Attachment representation and emotion regulation in adolescents: a psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*, 1, 270-290.
- Sperling, M. B. (1985). Discriminant measures for desperate love. *Journal of Personality Assessment*, 49, 324-328.
- Sperling, M. B. y Berman, W. H. (1991). An attachment classification of desperate love. *Journal of Personality Assessment*, 56(1), 45-55.
- Stein, H., Koontz, A.D., Fonagy, P., Allen, J.G., Fultz, J., Brethour, J.R., Allen, D., & Evans, R.B. (2002). Adult attachment: what are the underlying dimensions?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 75, 77-91.
- Sternberg R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. y Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 321-329.
- Tennov, D. (1979) *Love and limerance: The experience of being in love*. New York: Stein and Day.
- Tordjam, G. (1981) *La pareja: realidades, problemas y perspectivas en la vida común*. México: Grijalbo.
- Troya, E. (2000) *De qué está hecho el amor*. Argentina: Lumen.

Walster, E. y Walster, G. W. (1978) *A new look at love*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Weiss, R. S. (1991) *The attachment bond in childhood and adulthood*. London: Tavistock/Routledge.

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



No es que muera de amor, muero de ti.
Muero de ti, amor, amor de ti,
de urgencia mía de mi piel de ti,
de mi alma de ti y de mi boca
y del insoportable que yo soy sin ti.
Muero de ti y de mi, muero de ambos,
de nosotros de ese,
desgarrado, partido,
me muero, te muero, lo morimos.
Nos morimos, amor, muero en tu vientre
que no muerdo ni beso,
en tus muslos dulcísimos y vivos,
en tu carne sin fin, muero de máscaras,
de triángulos oscuros e incesantes.

Anexos

Víñetas Apego Adulto (Anexo 1)

Instrucciones: Por favor lea los siguientes párrafos y seleccione aquel que se acerque más a la forma en la cual usted es, siente o piensa.

<input type="radio"/>	1. Yo me siento a gusto sin tener relaciones emocionales cercanas. Es muy importante para mí, sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros o que otros no dependan de mí.
<input type="radio"/>	2. Quiero ser íntimamente cercano a otros, pero frecuentemente me doy cuenta que los otros no están dispuestos a estar tan cerca como a mí me gustaría. Me siento a disgusto cuando no tengo relaciones cercanas pero al mismo tiempo, me preocupa el que otros no me valoren tanto como yo los valoro a ellos.
<input type="radio"/>	3. Me es fácil para mí, involucrarme emocionalmente con las personas. Me gusta depender de otros y que otros dependan de mí. No me importa estar solo o que otros no me acepten.
<input type="radio"/>	4. Me disgusta acercarme a otros. Quiero relaciones cercanas emocionalmente pero me cuesta trabajo confiar completamente en otra persona o depender de él o ella. A veces me preocupa que otras personas me lastimen si permito que se acerquen demasiado a mí.

Escala Autoestima (Anexo 2)

Instrucciones. A continuación se presentan una serie de afirmaciones. Por favor marque, de acuerdo a la escala cual es el grado en el que usted se identifica con los enunciados.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1. Creo que soy una persona que vale la pena.	1	2	3	4	5
2. Me agrada la capacidad que tengo de dar a mi pareja.	1	2	3	4	5
3. Me siento contento con mi forma de ser.	1	2	3	4	5
4. Me agrada mi forma de ser en mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
5. Me gusta ser como soy.	1	2	3	4	5
6. Soy valioso para mi pareja.	1	2	3	4	5
7. No me gusta mi forma de relacionarme con los demás.	1	2	3	4	5
8. Necesito tener afecto para sentirme una persona completa.	1	2	3	4	5
9. Me reconforma ser como soy.	1	2	3	4	5
10. Si alguien me ama me hace sentir valioso (a).	1	2	3	4	5
11. No sé como iniciar una relación con alguien.	1	2	3	4	5
12. Mi pareja me hace sentir completo (a).	1	2	3	4	5

Inventario Multidimensional de Celos (Anexo 3)

Instrucciones. A continuación encontrará una lista de afirmaciones que presentan conductas y sentimientos que usted puede utilizar para describir su relación de pareja. Por favor marque con una X el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. No olvide contestar las afirmaciones, de antemano GRACIAS.

Totalmente De Acuerdo (5)

De Acuerdo (4)

Ni De Acuerdo, Ni En Desacuerdo (3)

En Desacuerdo (2)

Totalmente En Desacuerdo (1)

1.	Al ver platicar a mi pareja con otra persona me siento amenazado.	1	2	3	4	5
2.	Me obsesiona pensar que mi pareja pueda estar con otra persona.	1	2	3	4	5
3.	Me disgusta que mi pareja se divierta con sus amigos.	1	2	3	4	5
4.	Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contenta de la posibilidad de ver a un antiguo amigo (a) del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
5.	Me molesta no saber con quién esta mi pareja.	1	2	3	4	5
6.	Pienso que mi pareja me quiere engañar.	1	2	3	4	5
7.	No puedo evitar desconfiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
8.	Me pongo triste si mi pareja sale sin mí.	1	2	3	4	5
9.	Me sentiría humillado si mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
10.	Me siento inseguro (a) si mi pareja volte a ver a otra persona.	1	2	3	4	5
11.	Siento amenazada la relación cuando mi pareja frecuenta a su exnovio (a)	1	2	3	4	5
12.	Detesto imaginar que mi pareja tiene relaciones sexuales con otra persona.	1	2	3	4	5
13.	Pienso que existe otra persona en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5
14.	No soportaría verle feliz con otro (a)	1	2	3	4	5
15.	La lejanía de mi pareja me hace pensar que me engaña.	1	2	3	4	5
16.	Le reclamo a mi pareja cuando sospecha que me engaña.	1	2	3	4	5
17.	Cuando mi pareja me platica de las personas de su pasado amoroso me siento amenazado(a).	1	2	3	4	5
18.	Cuando mi pareja se esta divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.	1	2	3	4	5
19.	Si mi pareja se mostrara amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos.	1	2	3	4	5
20.	Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.	1	2	3	4	5
21.	Me sentiría molesto (a) si en un baile no me esta prestando suficiente atención mi pareja.	1	2	3	4	5
22.	Sentiría un gran dolor si mi pareja me engañara.	1	2	3	4	5
23.	Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.	1	2	3	4	5
24.	Me siento inseguro (a) cuando mi pareja demuestra mucho cariño hacia otro (a).	1	2	3	4	5
25.	Me da miedo que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
26.	Si mi pareja pasa mucho tiempo en el trabajo me hace pensar que hay alguien más.	1	2	3	4	5
27.	Me angustia pensar que mi pareja este con otra persona.	1	2	3	4	5
28.	Siento rabia cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
29.	Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
30.	Desconfío de mi pareja todo el tiempo.	1	2	3	4	5
31.	Me lastimaría el que mi pareja me dejara por otra persona.	1	2	3	4	5
32.	Creo que mi relación será destruida por otro (a).	1	2	3	4	5
33.	Me acosa la idea de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
34.	La falta de lealtad en nuestra relación provoca mis celos.	1	2	3	4	5
35.	Me muero de pensar que mi pareja pudiera tener relaciones sexuales con alguien más.	1	2	3	4	5

36.	Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber qué está haciendo.	1	2	3	4	5
37.	Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.	1	2	3	4	5
38.	Aunque quiero mucho a mi pareja ella es libre de hacer lo que desee.	1	2	3	4	5
39.	Si mi pareja me rechaza me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
40.	Cuando siento lejania a mi pareja me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
41.	Me angustia pensar que mi pareja podría fijarse en otro (a).	1	2	3	4	5
42.	El que mi pareja se le insinúe a otra persona me da rabia.	1	2	3	4	5
43.	Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
44.	Critico a los novios (as) que tuvo mi pareja.	1	2	3	4	5
45.	Vigilo a mi pareja.	1	2	3	4	5
46.	Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.	1	2	3	4	5
47.	En ocasiones sospecho que mi pareja quiere a otra persona.	1	2	3	4	5
48.	Me hiere pensar que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
49.	Temo que al conocer mi pareja a otra persona me abandone.	1	2	3	4	5
50.	Confío en que mi pareja me es fiel.	1	2	3	4	5
51.	Me disguste que mi pareja mire con deseo a otras personas.	1	2	3	4	5
52.	El trabajo de mi pareja obstaculiza nuestra relación.	1	2	3	4	5
53.	Sospecho que en cualquier momento pueda perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
54.	Me disgusta que mi pareja me platica de los novios que tuvo.	1	2	3	4	5
55.	Si mi pareja platica demasiado con alguien yo le reclamo.	1	2	3	4	5
56.	Me enoja que mi pareja hable con otras personas.	1	2	3	4	5
57.	Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.	1	2	3	4	5
58.	Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy.	1	2	3	4	5
59.	Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus entretenimientos que conmigo.	1	2	3	4	5
60.	Siento dolor cuando mi pareja se divierte con otros.	1	2	3	4	5
61.	La incertidumbre de no saber dónde esta mi pareja me mata.	1	2	3	4	5
62.	Quiero tanto a mi pareja que me molesta que comparta su tiempo con alguien más.	1	2	3	4	5
63.	Si uno tiene confianza en sí mismo (a), los celos salen sobrando.	1	2	3	4	5
64.	Trato de entender el comportamiento de mi pareja aún cuando me disgusta.	1	2	3	4	5
65.	Es necesario que mi pareja me diga de dejara todo para estar conmigo.	1	2	3	4	5
66.	Me molesta salir y encontrarme con alguien del pasado amoroso de mi pareja.	1	2	3	4	5
67.	Soy capaz de agredir a cualquiera si lo (a) veo con mi pareja.	1	2	3	4	5
68.	Me disgusta que mi pareja salga con otras personas.	1	2	3	4	5
69.	Me disgusta que mi pareja tenga amistades.	1	2	3	4	5
70.	Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro (a).	1	2	3	4	5
71.	Creo a ojos cerrados en la lealtad de mi pareja.	1	2	3	4	5
72.	Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.	1	2	3	4	5
73.	Sospecho que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
74.	Siento que mi pareja se esta encariñando con alguien más.	1	2	3	4	5
75.	Vivo con temor a perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
76.	Me causa incertidumbre el imaginar que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
77.	Cuando hay celos es porque existe un tercero.	1	2	3	4	5

78.	Quiero que mi pareja piense solo en mí.	1	2	3	4	5
79.	Cada vez que pienso que mi pareja está con otra persona siento coraje.	1	2	3	4	5
80.	Me molesta que en las fiestas a las que vamos juntos inviten a bailar a mi pareja.	1	2	3	4	5
81.	Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado (a).	1	2	3	4	5
82.	Me da miedo que mi pareja salga con alguien más.	1	2	3	4	5
83.	Me asusta el que otra persona pueda inmiscuirse en mi relación.	1	2	3	4	5
84.	Me la paso peleando con mi pareja cuando siento que me engaña.	1	2	3	4	5
85.	Me acongoja pensar que alguien más le puede interesar a mi pareja.	1	2	3	4	5
86.	Me enoja que mi pareja tenga amigos del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
87.	Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.	1	2	3	4	5
88.	Reaccionaría con tristeza al saber que mi pareja me es infiel.	1	2	3	4	5
89.	Muerdo de forma callada por una situación de celos.	1	2	3	4	5
90.	Si mi pareja me engañara lo primero que haría sería vengarme.	1	2	3	4	5
91.	Siempre deseo saber con quien esta mi pareja.	1	2	3	4	5
92.	Me disgusta ver a mi pareja con alguien más.	1	2	3	4	5
93.	Sufro tan solo al pensar que mi pareja me puede engañar.	1	2	3	4	5
94.	Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.	1	2	3	4	5
95.	Me molesta cuando mi pareja ve a un amigo del sexo opuesto y se pone feliz.	1	2	3	4	5
96.	He llegado a odiar a las personas que se acercan a mi pareja.	1	2	3	4	5
97.	Me siento contento(a) cuando a mi pareja le cae bien uno (a) de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
98.	No me gusta que en una reunión le hagan plática a mi pareja.	1	2	3	4	5
99.	No puedo evitar que se noten mis celos.	1	2	3	4	5
100.	Me parece frustrante que mi pareja se fije más en otra persona.	1	2	3	4	5
101.	Tengo celos hasta del aire que respira mi pareja.	1	2	3	4	5
102.	Me siento celoso cuando mi pareja me compara con otras personas.	1	2	3	4	5
103.	Siento pavor al pensar que mi pareja puede traicionarme.	1	2	3	4	5
104.	Generalmente yo confío en los demás.	1	2	3	4	5
105.	Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.	1	2	3	4	5

Escala Amor Desesperado (Anexo 4)

Instrucciones. A continuación encontrará una serie de afirmaciones que se experimentan en las relaciones amorosas. Para responder a las siguientes afirmaciones, por favor piense en su pareja o aquella persona que le atraiga o que le provoque más emociones; coloque imaginariamente el nombre de esa persona en la línea que se encuentra en las oraciones y tómelas como referencia al seleccionar sus respuestas. Marque su respuesta a cada oración con una X en la opción que refleje su sentir.

¡Gracias!

Ejemplo:

La vida es más bella cuando  está junto a mí.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.	Si me deja _____ no sería capaz de sobrevivir.	1	2	3	4	5
2.	Me da inseguridad no estar con _____.	1	2	3	4	5
3.	Me gustaría que _____ me pensara tanto como yo a el (ella).	1	2	3	4	5
4.	Me angustia que necesite a _____ todo el tiempo.	1	2	3	4	5
5.	Preferiría estar con _____ que con alguien más.	1	2	3	4	5
6.	Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.	1	2	3	4	5
7.	Necesito intensamente a _____ para sentirme completo.	1	2	3	4	5
8.	Me siento vacío sin _____.	1	2	3	4	5
9.	La vida sin _____ no vale la pena.	1	2	3	4	5
10.	Si siento que _____ no me hace caso, me siento abandonado.	1	2	3	4	5
11.	Me siento en agonía cuando _____ no me atiende.	1	2	3	4	5
12.	Me causa ansiedad estar separada de _____.	1	2	3	4	5
13.	Tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con _____.	1	2	3	4	5
14.	Tengo un constante miedo a perder a _____.	1	2	3	4	5
15.	Siempre siento urgencia de estar con _____.	1	2	3	4	5
16.	Siento un deseo irresistible por _____.	1	2	3	4	5
17.	No sé que hacer si _____ no está conmigo.	1	2	3	4	5
18.	Anhelo saber todo sobre _____.	1	2	3	4	5