



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Investigación Documental

“AMOR Y DUELO”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
CARLOS ONAKI TONATIUH MUÑIZ TINAJERO

DIRECTOR:

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

REVISOR.

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS



MÉXICO, D.F.

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mis Padres, interminable sería escribir todo lo que les agradezco e imposible
lograr expresar por completo mi amor hacia ustedes...
a ustedes debo lo que soy*

*A Dirce, lo que una vez disfrutamos, nunca lo perdemos; todo lo que alguna
vez amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos.
Gracias por una de las etapas más maravillosas de lo que será mi vida*

*A mi hermana Mitzin, que la vida nos lleve a compartir experiencias divertidas y
enriquecedoras como las que hemos compartido hasta ahora. Te quiero*

*A Carla, hay amores que no son épicas novelas o largas historias de amor,
pero no significa que tengan menos amor. Por todo, gracias... mil gracias*

AGRADECIMIENTOS

Al Maestro Sotero Moreno por su invaluable guía, apoyo y compañía no sólo en la elaboración de esta tesis, sino también en la recta final de mi licenciatura.

A Patricia Bedolla, por su enorme ayuda y guía para terminar de darle forma a este trabajo.

Al Doctor Samuel Jurado, Asunción Valenzuela y Blanca Girón por sus valiosos comentarios y observaciones.

A Heiblum, tus plagios de mis chistes ayudaron a esparcir alegría por el mundo. Grandes amigos como tú (y tan güeritos) no se encuentran en cualquier lado.

A Yvonne, gracias por tu excelente amistad y gracias por compartir conmigo estos años, sin olvidar que también compartimos el mismo cerebro.

A Goche, por la gran amistad y por tantas horas de plática, caricaturas y videojuegos.

Al gran grupo que conformamos, Alma (fuente inagotable de cariño y abrazos), Eduardo, Armando, Miguel, Sarita, Sandra y Anita.

A la extinta, pero legendaria, banda Marito: Alonso, Bavines, Marito y Rafa.

A las familias Muñiz y Tinajero, por su inagotable apoyo y cariño, sé que siempre puedo contar con ustedes. Sepan que siempre cuentan conmigo.

A Arthur (†), de una u otra forma siempre has estado ahí, conmigo.

A mis amigos y amigas que conocí en mi largo paso por el H. Colegio Madrid, mención especial a la incomparable Opción B (¿hay otra?).

A mis amigos y amigas de la Facultad de Psicología y la Facultad de Medicina, mención especial a Susana, a Viridiana y a Gaby Quack.

A Yas, por su inmenso apoyo y ayuda durante mi proceso.

A Irais, una excelente amiga, una gran y linda persona, recuerda que las grandes mentes pensamos igual.

A mis compañeros y maestros del Tango y del Italiano, así como al equipo de futbol FACMED, por involuntariamente ayudar a reestructurarme.

A Mike, una gran amistad en poco tiempo.

A Aurora Cárdenas, por mostrarme el camino al apasionante mundo de la psicología.

A los equipos de Ecología y Sporting Lara, por invitarme a seguir practicando una de mis grandes pasiones.

A los desarrolladores del Guitar Hero, de no ser por ustedes hubiera terminado la tesis hace seis meses.

A Jennifer Connelly y Zooey Deschanel por existir.

Finalmente a mi, porque todos habrían de tener a un Onaki en sus vidas.

“- ¿Qué sucedió? ¿Por qué no funcionó?-
- Lo que siempre sucede... la vida-”

Fragmento de la película “500 Días Con Ella”

ÍNDICE

RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I – MÉTODO EN EL ESTUDIO SOBRE EL AMOR DE PAREJA Y EL DUELO DE ROMPIMIENTO	
1.1 Objetivos	13
1.1.1 Objetivo general	13
1.1.2 Objetivos específicos	13
1.2 Indicadores	14
1.3 Pregunta de investigación	14
1.4 Tipo de estudio	14
1.5 Procedimiento	14
1.6 Estrategias de análisis	16
1.7 Análisis bibliográfico (Resultados)	17
CAPÍTULO II – EL AMOR	
2.1 Teoría biológica	25
2.1.1 Actividad cerebral	25
2.1.2 Actividad química	27
2.2 Teorías Psicológicas	29
2.2.1 El enamoramiento	29
2.2.1.1 La evolución del enamoramiento	31
2.2.1.2 La psicología del enamoramiento	36
2.2.2 El Amor	37
2.2.2.1 Definiciones del amor	37

2.2.2.2 La teoría del amor	40
2.2.2.3 Los componentes del amor	42
2.2.2.4 Mecanismos fundamentales del amor	50
2.2.2.5 Los vínculos amorosos	53
2.2.2.6 El verdadero enamoramiento	55
2.2.3 La Pareja	58

CAPÍTULO III – EL DESENAMORAMIENTO

3.1 El desenamoramiento	66
3.1.1 Factores relacionados con aspectos previos a la relación	68
3.1.2 Factores relacionados a las constricciones sociales	68
3.1.3 Factores relacionados a la convivencia	69

CAPÍTULO IV – EL PROCESO DE DUELO

4.1 Definiciones del duelo	71
4.1.1 El duelo amoroso	72
4.2 Atributos del duelo	73
4.3 Mediadores del duelo	74
4.4 Manifestaciones del duelo	77
4.4.1 Duelo y depresión	80
4.5 Las fases del duelo	81
4.5.1 Fases del duelo de Schneider	81
4.5.2 Fases del duelo de Bowlby	84
4.5.3 Tareas del duelo de Worden	86
4.5.4 Fases del duelo de Kübler-Ross	88
4.6 El duelo complicado	90
4.6.1 ¿Por qué se complica un duelo?	90

4.6.2 Tipos de duelo complicado	91
4.7 ¿Cuándo ha acabado el duelo?	93
4.7.1 Elaboración del duelo	94
CAPÍTULO V – EL CRECIMIENTO PERSONAL	
5.1 El concepto de crecimiento personal	96
5.1.1 El camino del crecimiento personal	97
5.2 El duelo: factor de crecimiento personal	100
5.2.1 ¿Por qué le tememos a la soledad?	102
5.2.2 La transformación del vínculo	103
CONCLUSIONES	105
REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS	110

RESUMEN

La presente investigación trata sobre el ciclo amoroso en las relaciones de pareja: el enamoramiento, el amor y el desenamoramiento. Posteriormente se centra en el proceso de duelo, sus características, manifestaciones y elaboración, para finalizar con el uso del proceso de duelo como factor de crecimiento personal.

Se partió de una revisión documental acerca del amor, del desenamoramiento y del duelo, la cual nos llevó a un análisis del papel del duelo como factor de crecimiento personal. Dicho análisis se realizó desde el punto de vista psicológico, con una pequeña mención al proceso fisiológico del amor, de manera que permitiera una visión estructurada de los procesos amorosos, de desenamoramiento y de duelo.

Se busca aportar con esta investigación una revisión que englobe los temas de amor en las relaciones de pareja, el desenamoramiento y el duelo, con una visión del duelo no relacionada con la muerte. Así como la propuesta de que el duelo, independientemente del dolor, vacío y sufrimiento que implica, puede servir como un factor que genere un enorme crecimiento personal a nivel cognoscitivo, emocional y social.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretende ofrecer una revisión documental, descriptiva y explicativa del proceso amoroso y del proceso de duelo, con el fin de ofrecer una perspectiva diferente para comprender al duelo como factor de crecimiento personal. Para lograr esto, se revisó bibliografía que aborda los temas mencionados.

Conocer la naturaleza de la relación amorosa en la pareja, así como la de las razones que llevaron a la aparición del desenamoramiento, nos ayuda enormemente a entender el proceso de duelo que sigue a la ruptura de la pareja amorosa. Ayuda a poder elaborarlo de una forma adecuada y, más importante aún, a encaminar el proceso de duelo y su elaboración hacia un proceso de crecimiento humano, hacia un proceso de maduración emocional y de construcción personal.

La poca documentación que relaciona al proceso amoroso con el proceso de duelo de rompimiento, la escasa documentación que trata al duelo con la pérdida de un ser amado que no implique la muerte del mismo, así como experiencias personales fueron los factores que llevaron a la presente investigación.

La presente tesis comienza con una revisión del método que llevó a la elaboración de este trabajo, incluyendo los objetivos, los indicadores que guiaron la investigación, así como el procedimiento y las estrategias de análisis que se siguieron, para terminar con un análisis bibliográfico de aquellos textos que engloban los temas del amor, el desenamoramiento y el duelo como factor de crecimiento personal.

Posteriormente se lleva a cabo una revisión del amor en la pareja, sus definiciones, su evolución, las teorías que explican su génesis, sus componentes y sus mecanismos fundamentales. Así como una mención a lo que es la pareja.

Después se hace referencia al desenamoramiento, al proceso que lleva a la finalización de la relación amorosa, y a los factores relacionados con dicho proceso.

A continuación se revisan las teorías acerca del duelo, sus definiciones, atributos y manifestaciones, así como las fases del duelo, para terminar ese capítulo con el proceso de elaboración del duelo.

En el siguiente capítulo se habla del crecimiento personal, el duelo como parte del mismo, sus condiciones y los cambios que representa, así como la importancia que tiene para algunas personas el poder transformar el vínculo con la persona perdida e integrarlo a su propia vida.

Finalmente se plantean las conclusiones que derivan de esta investigación, no sólo como un cierre de la misma, también como una invitación a seguir estudiando acerca del tema.

CAPÍTULO I

MÉTODO EN EL ESTUDIO SOBRE EL AMOR DE PAREJA Y EL DUELO DE ROMPIMIENTO

La finalización de las relaciones de pareja constituye una de las situaciones más fuertes a las que podemos enfrentarnos en la vida y una de las más estigmatizadas; sin embargo, son también una de las situaciones que más riqueza personal y crecimiento humano puede ofrecernos.

Para poder entender lo mejor posible el duelo que sucede después de la finalización de la relación de pareja, se requirió conocer, en trabajos de investigación dentro de algunas disciplinas sociales, la naturaleza del amor en dicha relación, sus componentes, sus manifestaciones. Así como también fue importante conocer la naturaleza del rompimiento, del desenamoramiento.

Conocer la naturaleza del amor en la relación de pareja resultó una tarea complicada, debido a que la gran cantidad de textos acerca del amor, la gran cantidad de teorías y las múltiples definiciones hacen que el marco teórico acerca del amor sea muy amplio, abarcando aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales. Así, su conceptualización se tornó una empresa poco sencilla.

El trabajo de entender el proceso de duelo no fue menos complejo, el grueso de las teorías, textos, artículos e investigaciones se centran en el duelo relacionado con la muerte, y son realmente pocos aquellos textos que hablan específicamente del duelo de rompimiento. Sin embargo, las manifestaciones, etapas, tareas y las teorías del duelo se pudieron extrapolar hacia otro tipo de pérdidas, debido a que, estrictamente, el duelo se relaciona con una pérdida. Tomando en cuenta lo anterior, y con la consideración en cuanto a los diferentes tipos de pérdida, fue posible retomar las teorías sobre el duelo relacionado con la muerte y ampliarlas hacia el duelo relacionado con el rompimiento de una relación de pareja.

A continuación se presentará un análisis de las formas de recopilación y elección de las fuentes bibliohemerográficas presentes en este trabajo, así como el análisis de éstas, con el fin de ofrecer una explicación del procedimiento que llevó a la elaboración de esta tesis.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo general

Realizar una revisión bibliográfica sobre el proceso amoroso, específicamente en la relación de pareja; el desenamoramiento y el duelo, con el fin de entender mejor este último y encauzarlo como un factor de crecimiento personal.

1.1.2 Objetivos específicos

- Revisión extensa de libros, artículos, tesis y páginas de internet que manejen definiciones, teorías y descripciones del amor, específicamente el amor de pareja.
- Revisión extensa de libros, artículos, tesis y páginas de internet que abarquen el tema del desenamoramiento y del fin de la relación pareja.
- Revisión extensa de libros, artículos y tesis que traten el tema del duelo, sus teorías, sus fases y sus manifestaciones.
- Recopilar la información encontrada, seleccionarla y elaborar con ella un trabajo de investigación documental considerando el objetivo general.

1.2 Indicadores

Los principales indicadores que rigieron la búsqueda documental y la posterior selección y condensación de la información son:

- El amor en las relaciones de pareja
- El desenamoramiento
- El duelo como un factor de crecimiento personal

1.3 Pregunta de investigación

¿Puede ser el duelo que sucede al rompimiento de una relación amorosa un factor de crecimiento personal?

1.4 Tipo de estudio

El presente trabajo es una investigación documental cuyo objetivo es llevar a cabo una búsqueda y revisión bibliohemerográfica acerca del amor de pareja, sus definiciones y sus teorías; acerca también del desenamoramiento y sus causas; así como del duelo, sus diferentes definiciones, teorías y manifestaciones. Posteriormente, con base en la revisión documental y los postulados teóricos abarcados tanto del amor de pareja, el desenamoramiento y el duelo, se buscó señalar la importancia del duelo como un factor de crecimiento personal.

1.5 Procedimiento

La presente investigación se dividió en tres etapas con el fin de facilitar el llevar a cabo los objetivos antes mencionados.

La primera fase consistió en la búsqueda, recopilación y selección de documentos referentes al contexto teórico del amor, principalmente el amor de pareja; el desenamoramiento y el duelo. Se inició con la búsqueda de tesis relacionadas con los indicadores antes mencionados, siendo éstos las palabras clave en los buscadores de los diferentes acervos visitados. Posteriormente se procedió a revisar las fuentes bibliográficas de dichas tesis, con el fin de buscar las bases teóricas utilizadas. La elección de los libros o artículos mencionados en las tesis se basó en las referencias que en las tesis hacían de ellos, así como en los títulos. Posteriormente se procedió a la revisión de dichos materiales, llevando a cabo un sondeo para separar los documentos que pudieran ser de utilidad de aquellos que no. En el caso de que dichas fuentes de documentación derivaran en más fuentes documentales, se procedió a recopilarlas y a pasar por el mismo procedimiento de sondeo para descartar los documentos que no eran útiles.

Para realizar la recopilación de las fuentes documentales fue necesario hacer la búsqueda en diferentes acervos, teniendo como criterios los indicadores mencionados, las referencias encontradas en las tesis o en las fuentes de documentación ya revisadas, así como el sondeo de documentos que en ocasiones anteriores se llevó a cabo. Los acervos visitados fueron los siguientes:

- Biblioteca de la Facultad de Psicología, UNAM
- Centro de Documentación, Facultad de Psicología, UNAM
- Biblioteca “Rosario Castellanos”, Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM
- Biblioteca de la Universidad de las Américas, Campus Ciudad de México
- Biblioteca “Francisco Xavier Clavigero” de la Universidad Iberoamericana
- Biblioteca Nacional de México
- Hemeroteca Nacional de México
- Biblioteca de la Facultad de Medicina, UNAM
- Biblioteca Central, UNAM

- Biblioteca “Manuel Sandoval Vallarta” de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM
- Biblioteca “Guillermo Haro” del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente
- Biblioteca de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Campo 1
- Biblioteca “Rubén Bonifaz Nuño” del Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM
- Biblioteca “Eduardo García Máynez” del Instituto de Investigaciones Filosóficas, UNAM

La segunda etapa consistió en la síntesis y captura de la información arrojada por las fuentes documentales revisadas. Se leyeron las fuentes bibliohemerográficas y se resumieron, rescatando las ideas principales, los argumentos y la ilación del texto. La organización en cuanto al almacenamiento de los textos ya sintetizados y capturados consistió en un archivo de documento de texto para cada referencia.

Finalmente, la tercera etapa consistió en la concentración y unión de la información recabada. Se procedió a dividir y clasificar la información contenida en cada texto sintetizado, siempre con base en los indicadores ya mencionados. Una vez que el documento estaba dividido y clasificado, la información fue organizada por temas principales, los cuales fueron establecidos por los indicadores; y los subtemas, temas secundarios derivados de los indicadores; posteriormente se llevó a cabo el acomodo y la secuenciación lógica de cada tema.

1.6 Estrategias de análisis

Los documentos recopilados se revisaron buscando una relación entre los indicadores y un sustento teórico que aportara a la investigación que se llevó a cabo. Esto con el fin de presentar una definición y teoría más amplias y completas

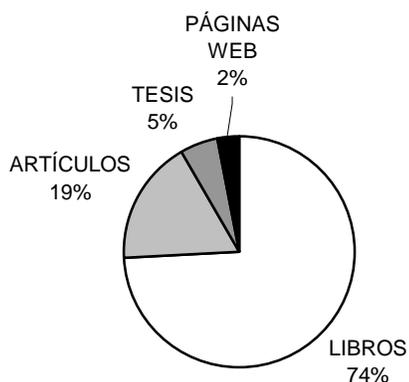
que abarcaran lo mejor posible los aspectos relacionados con el amor de pareja, el desenamoramiento y el duelo.

Es importante señalar que dentro de la búsqueda documental acerca del duelo se buscaron no sólo teorías que describieran y sustentaran el proceso de duelo, sino también que dieran pie a la elaboración del duelo como un factor de crecimiento personal.

1.7 Análisis bibliográfico (Resultados)

Se llevó a cabo un análisis de las fuentes bibliohemerográficas que se usaron en el presente trabajo, mostrando datos que se consideran relevantes y que ayudan a esquematizar el procedimiento, estructura y la presentación de los constructos teóricos que fueron utilizados en este trabajo.

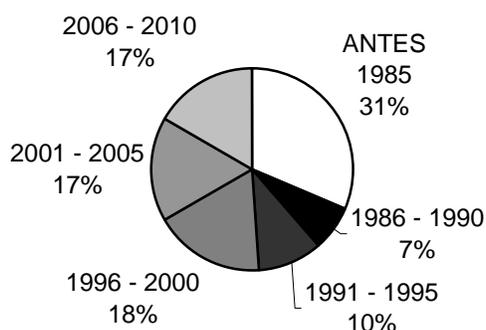
Se presentan a continuación los tipos de documentos utilizados:



Las fuentes documentales revisadas en este trabajo documental fueron 100, de las cuales, la mayoría son libros (74%), seguido por artículos (19%), tesis (5%) y finalmente páginas web (2%). Con esto, podemos apreciar que la

información que se consideró relevante se encuentra sobretodo en libros y que estos son significativamente más sencillos de buscar, conseguir y consultar que los artículos.

En cuanto al año de publicación, se observó lo siguiente:



Las publicaciones anteriores a 1985 (31%) son la mayoría, seguidas por las publicaciones que vieron la luz en el periodo 1996 – 2000 (18%), luego siguen los periodos 2001 – 2005 (17%) y 2006 – 2010 (17%), posteriormente el periodo que comprende los años 1991 – 1995 (10%) para finalizar con el periodo entre los años 1988 – 1990 (7%). A pesar del alto porcentaje que obtuvieron las publicaciones correspondientes al periodo anterior a 1985, el cual se atribuyó a que comprende más de los 5 años que abarcan los otros periodos, se puede observar cierta regularidad en cuanto a las temáticas que a este trabajo documental se refieren, regularidad observada sobre todo en el periodo de 1996 a la fecha.

Como ya se mencionó antes, el análisis de las fuentes bibliohemerográficas incluyó la búsqueda de la relación entre los indicadores y un sustento teórico, relación que aportara y enriqueciera el presente trabajo. Así como se buscaron

fuentes bibliohemerográficas que plantearan teorías acerca de los indicadores, también se buscaron fuentes que relacionaran los indicadores entre sí, es decir, además de las fuentes que trataran sobre el amor en las relaciones de pareja, el desenamoramiento y el duelo como factor de crecimiento personal de forma separada, se buscaron textos que relacionaran dichos indicadores en una misma teoría, en un mismo texto.

De este análisis se rescatan tres autores de los cuales se presenta unas tablas con un resumen acerca de las posturas ante los indicadores.

Autor: Francesco Alberoni Año: 2008 Título: <i>Te amo</i> Tipo de documento: Libro	
Indicadores	
Amor en las relaciones de pareja	<p>En el amor en las relaciones de pareja dos personas en un momento dado de su vida que dan origen a una nueva comunidad, entrando en el <i>estado naciente</i> para constituir un “nosotros”. Dentro de esta colectividad los amantes realizan sus sueños y sus aspiraciones, tanto personales como de pareja. Los integrantes de la pareja elaboran una nueva concepción de la vida y reestructuran sus relaciones externas e internas.</p> <p>En el proceso de creación de la pareja los individuos estructuran su energía creativa, estructuran su amor, no sin enfrentamientos, pruebas y renunciaciones.</p> <p>En esta perspectiva, el amor es la faceta emocional interior del nacimiento de esta nueva colectividad. El amor es la manifestación de la energía creativa.</p> <p>El amor es siempre creación, descubrimiento, admiración y deseo. La persona amada siempre es misteriosa y maravillosa. La pareja siempre es gracia, reinvención,</p>

	construcción y amor.
Desenamoramamiento	En algunos casos se presenta la <i>crisis precoz</i> , que es donde la pareja no ha establecido un vínculo amoroso fuerte y cualquier situación puede ser capaz de romper dicho vínculo. Sin embargo hay veces en que la crisis ocurre a pesar de un vínculo fuerte y bien construido, esto ocurre cuando las divergencias sobre el proyecto de vida de cada persona son demasiado grandes.
Duelo como factor de crecimiento personal	Hay ocasiones en que, una vez que el amor termina, empieza un <i>estado naciente</i> , una experiencia de liberación gozosa, de renacimiento, de descubrimiento de la propia autenticidad y verdad, que a diferencia con el <i>estado naciente</i> del amor de pareja, en éste no hay nadie que ocupe el puesto de la pareja antes amada.

<p>Autor: Alberto Orlandini</p> <p>Año: 2008</p> <p>Título: <i>El enamoramiento y el mal de amores</i></p> <p>Tipo de documento: Libro</p>	
Indicadores	
Amor en las relaciones de pareja	El <i>buen amor</i> se compone de un componente cerebral, un componente sentimental y un componente corporal, relacionado con el erotismo. La falta de alguno de estos componentes calificarían al amor como un amor enfermo o un “falso enamoramiento”
Desenamoramamiento	El desenamoramiento puede darse por distintas razones, entre las que se encuentran: <ul style="list-style-type: none"> - El amante, antes libre y espontáneo, se siente domesticado, empobrecido, poco estimado y trivial - El encanto de una persona idealizada pierde lucidez cuando se enfrenta a la cotidianidad, la

	<p>saciedad y la familiaridad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una convivencia monótona y poco creativa - Las expectativas de los amantes no son alcanzadas - El compartir y darse placer ya no tienen tiempo dentro de la pareja - Existen ofensas y maltrato por parte del amante - Intervenciones de terceros, fuera de la pareja - Infidelidad <p>Las manifestaciones del desenamoramiento, entre otras, pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentimiento de falta e infelicidad con la pareja actual - Alejamiento físico de la pareja - Pérdida de la alegría que significa el encuentro con la pareja - Omisión y desatención de gestos tiernos, elogios y de las necesidades de la pareja - Escasez de comunicación y expresiones de odio hacia la pareja - El amor es reemplazado por aburrimiento, indiferencia, tristeza, ansiedad u odio - Poco interés en parecer atractivo ante la pareja - Rechazo sexual - Búsqueda de nuevos intereses afectivos
<p>Duelo como factor de crecimiento personal</p>	<p>Se ha planteado una historia natural del ciclo del amor, donde el enamoramiento y desenamoramiento van uno tras el otro. Después de cada ruptura viene un tiempo de</p>

	<p>soledad, de reflexión, de evaluación de la relación anterior. Una vez que se logran superar sentimientos y pensamientos típicos de una separación, empieza, casi naturalmente, la búsqueda de una nueva pareja amorosa. La diferencia es que ahora la persona es más consciente de lo que quiere y no quiere, de lo que busca y de lo que desea en sus nuevas relaciones. Es aquí donde cada separación viene de la mano con una reevaluación de las ideas y pensamientos acerca de la vida, y cada reevaluación viene acompañada de un enriquecimiento y crecimiento de la persona. Dicho de otro modo, la persona crece y evoluciona de forma natural después de cada separación.</p>
--	--

<p>Autora: Fina Sanz Año: 2008 Título: <i>Los vínculos amorosos: Amor desde la identidad en la Terapia de Reencuentro</i></p>	
<p>Indicadores</p>	
<p>Amor en las relaciones de pareja</p>	<p>Es un estado pasional, el cual desencadena la experiencia amorosa y se inicia con un deseo de aceptación y correspondencia mutua.</p> <p>El inicio del enamoramiento se presenta como una experiencia extraordinaria que nos cambia la vida en ese momento, permitiéndonos percibir la realidad de otra forma.</p> <p>El deseo de fusión es inmenso, se desea incorporar a la persona amada a nuestro mundo y formar parte de todo lo que le pertenece. Se busca contacto a través de la piel, de la mirada, su proximidad.</p> <p>Conforme la pasión y la idealización del ser amado</p>

	avanzan, se genera serenidad mientras que la pasión amorosa se cultiva, se mantiene.
Desenamoramamiento	En el desenamoramiento hay una sensación de muerte, de que algo que existía está concluyendo. Cuanto mayor ha sido el vínculo, el dolor es más intenso. Este proceso no es fácil, se viven intensamente la soledad y la muerte. Se adueñan de la persona las sensaciones de impotencia, de locura y de vacío.
Duelo como factor de crecimiento personal	<p>Una de las complicaciones más frecuentes en personas que atraviesan el duelo es la de no saber cómo expresar las emociones que se experimentan, pero lo importante no es sólo cómo mitigar y desaparecer el dolor, también es de vital importancia el cómo transformar internamente la relación para cerrar el ciclo y abrirse a nuevas perspectivas y transformar, si ambas partes lo desean, el vínculo anterior en uno nuevo, basado también en el amor, pero en un amor dirigido a la amistad, el cariño y el respeto.</p> <p>Para poder integrar el vínculo a la nueva etapa en la vida de la persona, éste debe transformarse, el primer paso para iniciar la transformación del vínculo es la despedida, donde la persona realmente quiera despedirse.</p> <p>Una vez que se cierra la relación entran en juego nuevas posibilidades afectivas.</p>

Con el análisis bibliográfico podemos constatar que los estudios acerca del amor en la relación de pareja, el desenamoramiento y el duelo siguen estando vigentes, sin embargo, aquellos estudios que engloban y relacionan los tres temas son significativamente pocos. No obstante, los textos que tratan a los indicadores por separado se pueden relacionar entre ellos, los postulados teóricos que

manejan no son excluyentes entre sí. Siendo de esta manera, es posible partir de estos textos y estudios para poder generar una teoría que abarque de forma cabal los tres indicadores, siempre abierta a nuevas interpretaciones y aportaciones que ayuden a enriquecerla aun más. Así, la revisión de las teorías de los tres indicadores nos permitió relacionarlas y llegar concluir acerca del amor en la relación de pareja, el desenamoramiento y el duelo como factor de crecimiento personal.

CAPÍTULO II

EL AMOR

Mucho se ha especulado sobre si el amor es pura química, un proceso psicológico, un cúmulo de emociones, una convención cultural o simplemente constructos teóricos. Hoy en día las investigaciones nos indican que el amor es resultado de múltiples variables, desde descargas de neurotransmisores hasta construcciones psicológicas presentes en cada uno de nosotros.

2.1 Teoría biológica

2.1.1 Actividad cerebral

La antropóloga Helen Fisher (2005) llevó a cabo un experimento en el cual buscaba encontrar las regiones del cerebro que se activaban durante el enamoramiento.

Mediante imágenes por resonancia magnética (MRI por sus siglas en inglés) observaba la actividad cerebral al presentársele a una persona enamorada por un promedio de siete meses, dos fotografías, una neutra y la otra de su persona amada.

El MRI mostró actividad en gran parte del cerebro, pero hubo dos regiones en las que se observó mayor actividad. La primera de ellas fue el Área Tegmental Ventral (VTA por sus siglas en inglés), localizada en el mesencéfalo e inicio de las vías dopaminérgicas, relacionadas con los sistemas de recompensa y la motivación de las conductas aprendidas para la sobrevivencia y la reproducción. Incluso ha sido relacionada con sentimientos de euforia (Fisher, 2005).

Una de las múltiples vías dopaminérgicas del VTA se dirige hacia el Núcleo Caudado que, con forma de “C”, forma parte de los ganglios basales, hallados cerca de la base del cerebro, dentro del telencéfalo.

El núcleo caudado, junto con los ganglios basales, se ha relacionado con el movimiento corporal, pero recientemente se descubrió que, como parte del circuito dopaminérgico y debido a que contiene un gran número de receptores de dopamina, forma parte del sistema de recompensas que inicia en la VTA (Fisher, 2005), esto quiere decir que participa en la motivación que empuja a la persona para lograr conseguir la recompensa, teniendo especial injerencia en el aspecto motor de dicha búsqueda.

Al estudiar a sujetos con relaciones más largas del promedio de siete meses que estableció al principio, Fisher (2005) encontró activación en otras dos áreas del cerebro, la circunvolución del cíngulo y la ínsula. La circunvolución del cíngulo forma parte del sistema límbico, el sistema encargado de las emociones, donde los datos que llegan del aprendizaje, la conducta y la memoria son procesados y con base en ellos, se generan emociones.

La ínsula, también relacionada con el sistema límbico, tiene más que ver con la experiencia subjetiva de las emociones, es decir, procesa la información que proviene de los receptores sensoriales, externos e internos, y produce una situación relevante para las emociones de la persona, por ejemplo, lo que comúnmente se conoce como las “mariposas en el estómago” es la información ya procesada por la ínsula que recibió de receptores sensoriales internos y que fue desatada por el estímulo asociado a alguien significativo. En otras palabras, la ínsula acomoda y organiza la información que generan los estímulos y le da significado para la persona.

Específicamente, la parte anterior de la ínsula está relacionada a los estímulos olfatorios, del gusto y del sistema nervioso autónomo; la parte posterior está asociada a las funciones somáticas motoras.

2.1.2 Actividad química

Seis son los compuestos químicos que juegan un papel importante en el proceso químico del amor, la dopamina, la feniletilamina, la oxitocina, la norepinefina, la serotonina y la testosterona.

Fisher (2005) llegó a considerar a la dopamina como el “elixir del amor” endógeno. En proporciones correctas, la dopamina, en combinación con la oxitocina y la feniletilamina, compuesto de la familia de las anfetaminas, tiene como efectos: euforia, energía intensa, alborozo, agudiza la atención, aumento de la motivación de logro, pérdida del apetito, taquicardia, hiperventilación y obsesión. En otros casos, causa también miedo o ansiedad (Slater, 2006; Fisher, 2005). Todas estas características pueden entrar fácilmente en la categoría de “estar enamorado”.

La oxitocina, hormona sexual sintetizada en el núcleo supraóptico y el núcleo paraventricular del hipotálamo, en conjunción con la vasopresina, genera sentimiento de vínculo, por lo que la persona busca una relación apacible y duradera (García-Escamilla, 2005)

La norepinefina es un neurotransmisor derivado de la dopamina, además de estar asociada con los efectos que produce la dopamina, también se le asocia con la capacidad de recordar estímulos nuevos. Esto puede funcionar como explicación cuando las personas enamoradas recuerdan cada detalle acerca de su pareja, por pequeño que sea (Fisher, 2005)

La serotonina es un neurotransmisor asociado con el trastorno obsesivo-compulsivo (OCD por sus siglas en inglés), los investigadores han encontrado un desequilibrio de serotonina en los pacientes que padecen OCD. Marazziti (en Slater, 2006) exploró las similitudes químicas entre el amor y el OCD, midiendo los niveles de serotonina en la sangre de un grupo de personas enamoradas que cumplían el requisito de experimentar una obsesión por su persona amada al menos por cuatro horas diarias, comparando dichos niveles con los niveles de serotonina de otro grupo de personas que sufrían OCD y con los niveles de un tercer grupo, que no presentaba ni enamoramiento ni enfermedades mentales.

Marazziti encontró que los niveles de serotonina en la sangre de los enamorados como en la de los obsesivos eran 40% más bajos que en la sangre del grupo control, encontrando un perfil químico similar entre las personas enamoradas y las personas con OCD.

También tiene injerencia la testosterona, que es la responsable del aumento en el deseo sexual, al ser una hormona androgénica, propia del género masculino, éstos la producen en grandes cantidades, sin embargo, la mujer también la produce, y aunque es en cantidades mucho menores, también juega un papel importante en la regulación de aspectos como el humor, el apetito sexual y la sensación de bienestar (García-Escamilla, 2005).

Todo este proceso bioquímico inicia en la corteza cerebral, la cual envía la información al sistema endócrino y al sistema límbico, los cuales desencadenan las reacciones químicas propias del enamoramiento.

El enamoramiento y la actividad sexual no sólo son una explosión de neurotransmisores y hormonas; traen consigo muchos beneficios al cuerpo, ayudándolo a quemar calorías, se reducen las posibilidades de sufrir dermatitis o acné debido a la limpieza de los poros gracias al sudor, vuelve al pelo brillante y suave gracias a la liberación de estrógeno, y mejora el sistema inmunológico, reduciendo las probabilidades de contraer alguna enfermedad (García-Escamilla, 2005).

La teoría de la excitación fisiológica plantea que cuando las personas sienten en su cuerpo un estado de exaltación nerviosa, dicen estar enamoradas, de ahí que las situaciones de excitación fisiológica como los deportes extremos, la música o situaciones de riesgo favorezcan los vínculos amorosos. Con esta teoría se explican las innumerables muestras de amor hacia personas como los famosos ladrones Bonnie y Clyde, o como las diversas manifestaciones del Síndrome de Estocolmo.

2.2 Teorías Psicológicas

2.2.1 El Enamoramiento

“¿El enamoramiento es el amor? Es una parte del proceso amoroso” (Sanz, 2008, 95 p.). A veces la confundimos con el todo, sin embargo es un estado, una etapa del proceso amoroso. Es un estado pasional, el cual desencadena la experiencia amorosa y se inicia con un deseo de aceptación y correspondencia mutua.

En cuanto a la génesis del enamoramiento, Marcel Proust (2002) asegura que el enamoramiento resulta de una necesidad interna como el hambre, iniciada espontáneamente en la juventud y antes de elegir al objeto de amor. Menciona que al comienzo del amor no nos sentimos excesivamente apegados al objeto de ese amor, sino al deseo de amar, de donde él nace.

Después de un tiempo se genera el vínculo, sin embargo, Proust asegura que esto sucede por puro azar y que las razones de la elección de pareja son pueriles e insignificantes. A decir de Proust, estamos “enamorados del amor”.

La teoría conductista afirma que uno se enamora de aquellas personas, sin un vínculo familiar, que nos proveen de placer y nos desenamoramos de aquellas que nos provocan displacer. De este modo, cuando nos encontramos con una persona que posee atributos que nos provocan placer, ésta nos “refuerza” placenteramente hasta provocar el amor. Este mecanismo se puede resumir en que el placer erótico refuerza el vínculo y la frustración provoca la huida. Es decir, el amor se origina del refuerzo y la reciprocidad de los estímulos placenteros.

De acuerdo con Money (1993), el enamoramiento depende de factores internos y externos. El factor interno consiste en un “mapa de amor” que contiene la imagen ideal de la persona amada, así como un libreto de las acciones románticas y sexuales. La imagen del amante puede ser poco definida o extremadamente detallada, abarcando edad, altura, color del cabello, tono de voz o hasta su forma de acariciar. El mapa de amor necesita la práctica social para que se establezca y evolucione de un modo saludable. El factor externo consiste

en la persona amada y en su nivel de “resonancia” dentro del mapa de amor, es decir, qué tan símil resulta con la imagen del amante ideal.

La teoría psicoanalítica plantea que el primer amor ocurre con las figuras parentales. En el complejo de Edipo, el amor erótico surge por la madre mientras que los celos odiosos surgen por el padre. El amor erótico por otras mujeres surge debido a que son las sustitutas de la madre.

En la transferencia, el sujeto asocia inconscientemente a una persona actual las emociones infantiles que ocurrieron con sus padres, transfiriéndole afectos, deseos, representaciones mentales y partes del yo. Puede haber transferencia positivas, de amor; transferencias negativas, de odio; y transferencias ambivalentes, amor y odio de manera simultánea sobre la misma persona.

Los psicoanalistas consideran que la relación de pareja está determinada por la relación que el sujeto ha tenido con sus padres. El amor es el “segundo enlace” con los sustitutos de las figuras parentales, es la suma del amor de transferencia más el amor al sujeto real, amamos a dos personas en una, la primera representa la pasión edípica, la segunda a la persona real.

Para Tordjman (1989) el amor no es solamente la reactivación del afecto infantil hacia los padres, también intervienen experiencias actuales compartidas, gratificaciones sexuales, resolución de los problemas, intimidad y expresión de los gustos, pensamientos y proyectos. El amor surge del cariño, de la responsabilidad, del respeto y del conocimiento del otro.

2.2.1.1 *La evolución del enamoramiento*

Stendhal (1975) describió el nacimiento del amor en siete etapas:

La admiración

Surge del aburrimiento de lo cotidiano, significa el gusto por la belleza cuerpo, por la palabra y por los sentimientos, todo esto supone una promesa de felicidad para los enamorados.

La fantasía

El admirador empieza a hacerse fantasías con la persona admirada.

La esperanza

El admirador se ilusiona con la idea de ser amado por la persona que admira, y toma cualquier señal, por insignificante que sea, como signo de interés por parte de la persona admirada.

El amor

Hay placer en ver, tocar, escuchar y estar cerca del objeto amado.

La primera cristalización

Consiste en la “ceguera del amor”, donde la persona que ama no ve a su amada como es, la cubre con cristales de su imaginación, los cuales responden a sus deseos más íntimos.

La duda

Uno de los amantes busca deliberadamente el no entregarse fácilmente, para así poder llenar de energía a la pasión romántica. Si esto no sucede, no ocurre la segunda cristalización.

La segunda cristalización

El amador vuelve a “cristalizar” a su amada, atribuyéndole nuevas características, dando paso a la pasión romántica.

Sanz (2008) menciona algunas otras características del enamoramiento:

1. El inicio del enamoramiento se presenta como algo que surge incontroladamente, una *experiencia cumbre*, es decir, una experiencia extraordinaria que nos cambia la vida en ese momento, permitiéndonos percibir la realidad de otra forma. Es la búsqueda de aproximación, el deseo de aceptación y de contacto.
2. El pensamiento se vuelve obsesivo, se está pendiente de cualquier gesto que pueda insinuar o pueda hacernos creer que existe una mutua correspondencia.
3. Un factor decisivo en el enamoramiento es la seducción. Sin seducción no hay enamoramiento. La persona enamorada se siente seducida por la otra persona, mientras busca, al mismo tiempo, seducirla.
4. En el momento que la persona amada responde positivamente a nuestro deseo amoroso y la pasión encuentra respuesta, la *experiencia cumbre* vive momentos de riqueza e intensidad inmensas.
5. Cuando toda la pasión y la idealización del ser amado se vive, el deseo de fusión es inmenso, se desea estar con la persona amada, incorporarla a nuestro cuerpo, a nuestra vida, a nuestro mundo y formar parte de todo lo que le pertenece. Se busca contacto a través de la piel, de la mirada, o simplemente de su proximidad.

6. Si el enamoramiento no es correspondido, se generan estados de ansiedad y tristeza. La persona se autodestruye debido a que la energía que buscaba salir de su cuerpo revierte hacia ella.

Enamorarse produce un inmenso e intenso placer. Los sentidos se vuelven más sensibles, nuestro organismo se relativiza, es decir, se respira más y se vive más intensamente. (Sanz, 2008)

Cuando se está enamorado, la persona amada es irremplazable, es única. Se sabe que nada podrá arrancar el amor hacia la amada, sin embargo se teme que la amada pueda ser seducida y arrebatada. Es por eso que se pregunta continuamente el “¿Me amas?” y nunca se cansan de oír “Si, si te amo”. Ya que esta respuesta es el punto que da la seguridad y estabilidad para reconstruir el mundo, su mundo (Alberoni, 2008).

El enamoramiento actúa sobre la psique, la vuelve maleable, hace que se mezcle, se fusione, que asuma nuevas formas que con el tiempo se solidifican, que van formando los vínculos fuertes, los que resistirán conflictos, cambios y decepciones.

Podemos luchar contra el amor, rechazarlo y hacer todos los esfuerzos para olvidar y alejar a la persona amada. Pero el amor prevalece y se impone, cuando la persona amada nos trata mal nuestro amor busca justificarla, cree que si tocamos una parte de su corazón ésta cambiará. El enamorado está convencido que conoce a su amado mejor que él mismo.

El enamoramiento nos convence que amaremos para siempre, sin importar lo que suceda. Crea una afinidad profunda más allá de la conciencia. Por eso el amor no es sólo placer, deseo y pasión, es también compromiso y promesas. Es un proyecto de edificación de algo que se propone durar en el tiempo (Alberoni, 2008)

Alberoni (2008) se pregunta ¿por qué nos enamoramos?

El enamoramiento no es sencillamente la explosión de una sexualidad inhibida en la meta. Y tampoco una regresión, es una maduración. Es el paso a una vida de dos, a una comunidad erótico-amorosa adulta (Alberoni, 2008).

¿Cuándo nos enamoramos?

“Nos enamoramos cuando estamos dispuestos a variar, a dejar una experiencia ya adquirida [...], y tenemos el impulso vital para llevar a cabo una nueva exploración [...]. Cuando estamos dispuestos a hacer fructificar capacidades que no habíamos aprovechado, a explorar mundos que no habíamos explorado [...]” (Alberoni, 2008, 26 p.)

Hay períodos en la vida de una persona en los que no está en condiciones de enamorarse, períodos de depresión, donde la persona no tiene el suficiente impulso vital, no tiene esperanzas, ya que para enamorarse se necesitan esperanzas, aunque sean mínimas, de ser correspondido (Stendhal, 1975). Asimismo, una persona en duelo tiene su energía vital concentrada en elaborar dicho duelo (Freud, 1917), por lo tanto, el mundo carece de interés.

Otro momento en que no podemos enamorarnos es cuando ya estamos enamorados, ya que el amor de nuestra persona amada es la fuente de nuestros deseos, enamorarse quiere decir elegir a alguien por encima de cualquier otro, hacerlo único e irremplazable.

Cuando una persona cambia, se transforma y adquiere experiencias profundamente nuevas, se encuentra en condiciones de enamorarse otra vez. Por tanto, una vida larga e intensa difícilmente puede caracterizarse por un sólo y único amor. Es importante mencionar que un nuevo amor no siempre significa una nueva persona, el amor de una persona puede reinventarse y renacer por su persona amada.

¿De quién nos enamoramos?

El amor parte de los deseos y de los sueños del pasado, pero también es llamado a surgir por el futuro.

Una persona se enamora de otra que le ayuda a crecer, a tomar nuevas posibilidades, a ir en las direcciones que responden a deseos internos. El enamoramiento surge no sólo porque la persona amada evoca un ideal de pareja construido a lo largo de la vida, sino también porque ésta evoca una nueva posibilidad, un nuevo destino.

El flechazo

Enamorarse de improvisto, en pocos días, incluso en pocas horas de una persona totalmente desconocida se le conoce como flechazo. Son dos desconocidos fascinados por su afinidad, pero que no saben nada uno del otro. Dice Alberoni (2008) que el flechazo ocurre después de cierto número de exploraciones, después de una serie de ensayos y errores, debido a que el sujeto, cansado de los intentos fallidos, decide abandonarse totalmente al proceso de la fascinación. Sin embargo, si el sujeto se muestra renuente de la seducción amorosa y no quiere ceder, el proceso ocurre por pequeñas revelaciones sucesivas, conocidas como *momentos de discontinuidad*, instantes en que el sujeto se abre por momentos antes de volver a cerrarse.

De la amistad al amor

Hay una forma de amor que florece poco a poco de la amistad. Es un amor que no surge espontáneamente de dos desconocidos, sino que surge de dos personas que se conocían en el terreno de la confianza y familiaridad. El erotismo entre ellos es un deseo de conocerse mejor, revela aspectos desconocidos y profundos, pero la previa confianza de la amistad permite revelarlos, no hay necesidad de seducir con las apariencias (Alberoni, 2008). Existe una afinidad fundamentada en la familiaridad y en la confianza.

Parecido al flechazo en el sentido de que hay un momento en que el amigo o la amiga que conocíamos tan bien nos parecen de repente únicos y maravillosos, sin embargo, la amistad previa le confiere características únicas. El amor es conocimiento más que un sueño, es confianza y estima; características que adquiere de la amistad.

El amor que surge de la amistad es más sereno y genera más confianza, debido a la confianza, a la familiaridad y al respeto de la libertad de la amistad que lo precedió.

2.2.1.2 La psicología del enamoramiento

Durante el enamoramiento existen cambios en la cognición de los enamorados.

La focalización de la atención en la persona amada y la desatención por otros intereses que se tenían con anterioridad.

Un contacto visual y sensorial privilegiado con el cuerpo de la persona amada. En general, la percepción sensorial se ve afectada, los colores se perciben más vivos, los sonidos más nítidos, los olores más perceptibles, las caricias más profundas y los sabores más intensos.

Se transforma la percepción del tiempo, rápido durante los encuentros amorosos, lentos durante las ausencias.

La memoria registra hasta los detalles más minúsculos que tengan que ver con la historia del romance, las fantasías toman como tema principal al amor entre los amantes y son más intensas y recurrentes. La idea de la persona amada se convierte en una idea presente en todo momento. La persona amada se idealiza y se hipervaloriza, se encuentra perfecta, hermosa y llena de virtudes, se magnifican los encantos y se minimizan los defectos.

El autoestima aumenta con cada muestra de aceptación por parte de la persona amada, y al contrario, una muestra de frialdad ocasiona la pérdida inmediata del mismo.

El enamoramiento representa lo opuesto a la tranquilidad, siendo un estado mantenido de emociones excesivas.

Según Bergler (1964), el enamoramiento tiene ocho características:

- El sentimiento de felicidad
- La tendencia al autosuplicio

- La sobrevaloración del amado
- La subestimación de la realidad
- La exclusividad de la pareja
- La dependencia del amado
- La conducta sentimental
- El predominio de la fantasía

Freud (1921) plantea que el yo se hace cada vez menos exigente y modesto, mientras que el objeto amado se apodera de todo el amor que el yo sentía por sí mismo, lo cual lleva al sacrificio voluntario del yo. Al final, el objeto devora.

Cuando la pasión y la idealización por la persona amada evolucionan, el deseo de fusión da paso al deseo de separación, el deseo de encontrarse con la persona amada da paso al deseo de encontrarse con uno mismo, se genera serenidad mientras que la pasión amorosa se cultiva, se mantiene. El enamoramiento comienza a transformarse, se consolida, dando paso al amor.

2.2.2 El Amor

2.2.2.1 Definiciones del amor

Hay muchos tipos de amor: el amor de una madre, el amor entre hermanos, el amor entre amigos, etc. Este trabajo habla de uno de esos tipos de amor, el amor erótico, el amor de pareja, la pasión amorosa, el amor romántico, el amor que nos hace decir “te amo”. Un amor que puede ser súbito, o que puede ser construido lentamente de la amistad. Un amor que dura unos cuantos meses o que dura toda la vida. Un amor tórrido y pasional o un amor dulce y tierno. Amores que pueden ser idílicos y amores que pueden ser conflictivos. Amores enterrados en la monotonía o flotando en la reinvención.

Las definiciones del amor varían enormemente, definido por literatos y filósofos de la antigüedad y por médicos y psicólogos contemporáneos.

Eurípides (2000) define el amor como la unión entre *Eros*, la sensualidad, y *Nomos*, las normas sociales.

Platón (2008) en *El banquete*, explica que el amor es el hijo de *Poros* y *Penía*, dioses de la abundancia y la penuria, respectivamente

Locke (1959) habla de que el amor es el fruto de la reflexión sobre el placer, no necesariamente físico, que alguien puede producirnos.

Nietzsche (2004) se refiere al amor como una trampa para perpetuar la especie.

Stendhal (1975) define al enamoramiento como amor-pasión, el estado inicial de un vínculo romántico, una gran intensidad de las emociones, la rapidez de su inicio y la transitoriedad de su evolución. También menciona que la ocurrencia del enamoramiento depende de “la hora” marcada en el reloj biológico de cada persona, de la madurez psicológica, de la aparición de una pareja seductora que lo provoque y de la permisividad social para que ocurra. Finalmente dice que el amor es el más grande de los asuntos, casi el único.

W. James (1884) se refiere al amor como una asociación entre una sensación y la idea del objeto que la produce.

Miller y Siegel (en Murstein, 1980) describen al amor en términos cognitivo–conductuales, señalando que el amor es una amplia expectativa de placer y el amado un refuerzo secundario generalizado.

Solomon (1994) define al amor como el proceso de fusión del propio *yo* con un *otro*, creando un *nosotros* autoconsciente.

Marcel Proust (2002), a propósito del estudio del amor dice que lo mejor es no intentar comprender el amor, cuyo carácter inexorable e inesperado parece regido más bien por leyes mágicas que por leyes racionales.

Considerado desde un deseo devorador de origen divino hasta un poder de origen satánico, el amor, a través de la historia, ha sido visto dentro de un contexto malsano, en la época medieval era considerado una pasión sexual irresistible, irracional, subversiva, posesiva y destructiva. La Rochefoucauld (1963) escribía

“Es difícil definir al amor, lo que si puede decirse es que en el alma es una pasión; en el espíritu, una simpatía, y en el cuerpo, un secreto, el delicado deseo de poseer lo que se ama” (La Rochefoucauld, 1963, 53 p.). Havelock Ellis (1957) resumía al amor como sexo más amistad, mientras que Freud (1917) pensaba que era una manifestación del deseo sexual. Octavio Paz (1993) decía que el sexo se representa como la raíz de una planta, el erotismo como el tallo y el amor como la flor.

Incontables son las definiciones acerca del amor, tratar de enumerarlas todas resultaría una empresa prácticamente imposible. Las definiciones aquí mencionadas son sólo algunas, muy pocas, elegidas con el fin de mostrar las numerosas, variadas e incluso contradictorias visiones acerca del amor.

El amor y la pareja han adquirido gran importancia hoy en día, atrás han quedado los tiempos de matrimonios arreglados, la unión sujeta sólo por los hijos, las uniones obligadas por la política o la religión. Hoy en día la gente se une porque “están enamorados”, porque “se aman”, y mientras sigan considerándose enamoradas, seguirán juntas, la unión se afianza por el vínculo amoroso. La pareja se convierte en un crisol donde dos personalidades se unen, se mezclan, discuten, se alían y juntas enfrentan un mundo cada vez más complejo.

¿Qué es el amor?

Alberoni (2008) establece que para saber lo que es el amor hay que partir del enamoramiento bilateral, es decir, dos personas en un momento dado de su vida que dan origen a una nueva comunidad, entrando en el *estado naciente* para constituir un “nosotros”, una colectividad de solidaridad y erotismo. Dentro de esta colectividad los amantes realizan sus sueños y sus aspiraciones, tanto personales como de pareja. Los integrantes de la pareja elaboran una nueva concepción de la vida y reestructuran sus relaciones externas e internas.

En la pareja los dos individuos llegan formados, con sus vínculos amorosos individuales y colectivos, con su propia cosmovisión. En el proceso de creación de

la pareja los individuos estructuran su energía creativa, estructuran su amor, no sin enfrentamientos, pruebas y renunciaciones.

La energía creativa, antes estructura, se transforma en una nueva estructura, con nuevos principios, reglas, convenciones y hábitos.

En esta perspectiva, el amor es la faceta emocional interior del nacimiento de esta nueva colectividad. El amor es la manifestación de la energía creativa.

De todo, deriva una premisa muy importante: si el amor dura es porque siguen, en mayor o menor medida, los procesos y los mecanismos creativos del principio. El amor es siempre creación, descubrimiento, admiración y deseo. La persona amada siempre es misteriosa y maravillosa. La pareja siempre es gracia, reinención, construcción y amor.

2.2.2.2 La teoría del amor

Menciona Fromm (2004) que la necesidad más profunda del hombre es la de superar su separatividad, la de salir de la prisión de su soledad; y que éste, como individuo y como sociedad, está en una continua búsqueda de superar el estado de separación, por medio del trabajo productivo, por medio de la fusión orgiástica, es decir, estados transitorios de exaltación; o por medio de la conformidad, sin embargo éstas son respuestas parciales al problema de la separatividad, y que la única respuesta plena es la de la unión interpersonal, la fusión con otra persona en el amor.

El amor maduro, según Fromm (2004) es una condición a preservar la propia individualidad, un amor que capacita a la persona a superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, pero sin perder su integridad, permitiéndole ser ella misma. “En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos” (Fromm, 2004, 37 p.).

El amor es una acción, es un poder humano llevado a la práctica que sólo puede realizarse en la libertad. El amar es esencialmente un acto de voluntad, de decisión de dedicar nuestra vida a la de otra persona. Amar es dar, no recibir.

Pero es menester dejar claro que el hecho de dar no significa en ningún momento privarnos de algo, renunciar. *Deber dar* para que el dolor haga de el dar una virtud en el sacrificio, es preferir la privación sobre la alegría. El dar no debe ser nunca privación, dar es experimentar la propia fuerza, la propia riqueza. Dar produce más alegría que el recibir porque es la expresión de la propia vitalidad, de la riqueza que uno posee.

Dar de sí mismo no significa necesariamente sacrificar la vida propia por otra, sino es el dar lo que está vivo en uno, lo que es inagotable, y así, uno mismo se enriquece y enriquece a la otra persona. Este enriquecimiento hace que nazca algo en la otra persona, algo que se refleja en ella, algo que la convierte en dador, y así, invariablemente, al dar, se recibe.

Para Fromm (2004) existen ciertos elementos básicos en el amor como elemento activo: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. El cuidado en el amor es “la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos” (Fromm, 2004, 43 p.), es el trabajar por algo y hacerlo crecer, hacerlo madurar. Es trabajar por lo que se ama y amar por lo que se trabaja. Esta preocupación implica también la responsabilidad, la disposición a responder a las necesidades físicas y psíquicas de la otra persona. Pero para que la responsabilidad no se vicie en dominación es necesaria la presencia del respeto, que no debe confundirse con sumisión o con temor, el respeto es la conciencia de la individualidad de una persona, entender que es única, con sus propias características y sus propias necesidades de crecimiento y desarrollo, respeto es preocuparse por ese crecimiento, que la persona amada se desarrolle por voluntad propia y no por voluntad de otro. Y el respeto se alcanza siempre y cuando ambos sean independientes, sean libres.

Pero el respeto, el cuidado y la responsabilidad carecerían de objetivo si no hay conocimiento, esta sed de conocimiento impulsa a los otros tres elementos, así como éstos evitan que el conocimiento sea vacío. Para conocer a otra persona hay que trascender la preocupación propia y observar a la persona en sus propios términos (Fromm, 2004). Sin embargo, la paradoja del conocer consiste en que entre más conozcamos a una persona la meta de conocerla realmente nos

esquivará siempre. El amor funge como un camino más para conocer, a uno mismo y a la persona amada, y uno no conoce más de otros y de sí mismo como en la fusión que representa el amor. Y aunque el pozo del conocimiento carezca de fondo, el fin último no es conocer por completo a alguien, sino conocerlo cada vez mejor, nunca dejar de descubrir, ni de querer conocer, y el amar constituye esa idea, siempre seguir conociendo.

Fromm (2004) maneja que el amar a una persona y ser indiferente con el resto de sus semejantes, no es amor. Como se expuso con anterioridad, amar es dar, es exponer la fuerza y la riqueza que uno posee dentro de sí mismo, es dar lo que está vivo en uno. Nosotros elegimos a una persona que reciba lo que tenemos que dar, interactuamos, nos enamoramos, amamos. Esto no quiere decir que todo lo que tenemos que dar se vaya exclusivamente con la persona amada, también se expresa ante el mundo, ante los demás. Expresamos nuestro amor a la persona amada de una forma única, pero al amar también estamos expresando nuestro amor a la vida y a nosotros, porque no podemos dar amor si no lo tenemos, y una vez que lo tenemos, es inagotable.

2.2.2.3 Los componentes del amor

El *buen amor* se compone de un componente cerebral o espiritual, un componente sentimental identificado con el corazón, y un componente corporal, relacionado con el erotismo. La falta de alguno de estos componentes calificarían al amor como un amor enfermo o un “falso enamoramiento” (Orlandini, 2008).

Sternberg (1990) plantea al amor como un triángulo, cuyas aristas representan la pasión sexual, la intimidad amistosa y la decisión de compromiso.

Para Davis (1985), el amor es la suma de la pasión sexual, el cariño amistoso y la preocupación altruista por el otro. Al mismo tiempo, identifica cinco elementos principales en el cariño: el disfrute en el contacto personal, la asistencia mutua, la confianza, la comprensión y la confidencia.

John Lee (1977) identifica seis formas de amar: el erotismo y la atracción por el cuerpo, el juego, la amistad amorosa, la pasión descontrolada, el altruismo y el sentido práctico.

Los componentes del amor no dejan de combinarse, lo cual da lugar a infinidad de interacciones entre ellos y a diferentes formas de amar. Orlandini (2008) expone los siguientes componentes del amor:

El Espejismo o Ceguera del amor

Freud (1921) sugiere la denominación “superestimación sexual” para llamar a dicho espejismo, ya que el objeto amado es sustraído a la crítica y colocado en los valores más altos, aquí el sujeto tiene una falsa percepción de que las excelencias del objeto amado despiertan el deseo sexual, sin embargo, es al contrario, es el deseo sexual el que crea la idealización. La “locura de amor”, también acuñada por Freud, se utiliza cuando el sujeto idealiza demasiado al amante, hasta percibirlo como perfecto. Lo que en realidad sucede, menciona Freud, es que el sujeto en realidad ama a un ideal ficticio que adjudica a un sujeto real.

En el espejismo, el amor tiene un predominio irracional, donde la pasión supera a la razón. Las personas ven a su ser amado no como lo que es, sino como desearían que fuera, proyectan y magnifican virtudes al mismo tiempo que se ciegan a las imperfecciones de éste. Sin embargo, se ha encontrado que éste es un prerrequisito en el proceso de enamoramiento, en donde el tiempo y la convivencia hace que este espejismo se desvanezca, dando lugar a una visión más realista del ser amado.

La desilusión amorosa

En el amor la gente no ve al otro como es, lo idealiza como su “complemento perfecto”, sin embargo, esto sólo se una ilusión de completud, y en un determinado momento, ésta es alcanzada por la realidad. Los grados de desilusión amorosa dependen del grado de idealización en el que se encuentran los amantes, entre más aceptado se encuentre que el otro es diferente, tiene fallas

y es imperfecto, la desilusión amorosa será menos dolorosa y se podrá superar de una forma más sencilla. También depende de cómo es procesado el inevitable desencanto, para no convertirse en motivo de destrucción de la pareja. El romper con la ilusión del amante para pasar al amante real ocurre entre una crisis de pareja, de la cual, si es superada, la pareja progresa hacia otro tipo de amor.

El deseo sexual o erotismo

El erotismo es uno de los principales componentes del enamoramiento. Cada persona se siente atraída por las cualidades del objeto amado que coinciden con sus expectativas y sus características ideales, es decir, con su “mapa de amor” (Money, 1993). El hombre generalmente es seducido por la imagen, mientras que la mujer por la palabra o las caricias.

El deseo se manifiesta por un alertamiento del sistema nervioso, los ensueños eróticos, la búsqueda del contacto con la piel y la emoción, llamada deseo sexual, donde predomina el erotismo sobre la ternura y la espiritualidad.

La pasión

Consiste en un intenso deseo de estar unido con el otro, involuntario e irracional. Incluye al erotismo, al pensamiento y fantasías constantes con el ser amado, la ceguera de amor, el vínculo exaltado de contenido romántico, el estado de felicidad que genera la pareja y el estado de falta que provoca su ausencia. Suele surgir sin razón y terminar sin ella, se ha comparado con las adicciones ya que inicia y provoca placer, para luego provocar malestar en la ausencia del amante.

La ternura

El concepto de ternura está asociado con los conceptos de dulzura, instinto maternal, instinto erótico-protector y atención a los hijos.

Eibl-Eibesfeldt (1987) plantea que la ternura es natural, no es exclusiva de los seres humanos, sino que también está presente en el reino animal. Entre la madre y el hijo se desarrollan señales de comprensión mutua, junto con una

satisfacción de proteger y ser protegido. Es posible que el humano haya desarrollado su capacidad de amar derivándola de la ternura, el cariño y la protección de la madre.

La ternura representa uno de los componentes principales del amor romántico. Es una tendencia a proteger y proveer ante la indefensión del otro. Aunque se considera un instinto maternal, el hombre no está exento de sentir ternura. En este sentido, la ternura marital es una característica fundamental que da estabilidad a las parejas.

La capacidad amorosa del ser humano depende, entre otras cosas, de la forma en que fue querido cuando niño. La carencia de ternura en etapas tempranas puede dar lugar a una enorme dificultad de amar en la edad adulta.

El cariño

Cuando la pasión llega a su fin o está en un periodo de calma, comienza otro tipo de amor, más sereno, tierno y generoso. Ortega y Gasset (2007) escribe que el cariño está compuesto de simpatía mutua, fidelidad, adhesión e intercambios de estima y benevolencia. La pasión se convierte en compromiso, consideración y amistad, incluso, se puede llegar al desinterés erótico. En el cariño las parejas comparten identificaciones, una historia común, buenos recuerdos, alegrías y tristezas, que suelen unir más que la pasión (Orlandini, 2008).

La amistad

En el amor, la amistad significa compartir gustos, ideas, aventuras y los aspectos grandes o pequeños que conlleva la interacción cotidiana. Los componentes de la amistad son la confianza, la confidencia y el beneficio.

Alberoni (2008) nos habla de la amistad erótica, que es discontinua, extraordinaria y libre, contiene algo de erotismo y algo de afecto. La amistad le daría al vínculo la confianza, la tranquilidad y la conciencia y respeto por la libertad del otro. Sternberg (2000) opina que el amor de amistad se genera a partir de la intimidad, con cariño y sin pasión, donde sólo existe una pizca de erotismo.

La dependencia

Es el estado de necesidad del amado, necesidad de su compañía, de su cariño, de su amor, de su protección, etc. Es normal en el amor, sin embargo, su exageración es considerada enfermiza.

El apego

Bowlby (1993) planteó la teoría del apego para explicar el desarrollo amoroso del ser humano. El apego es un instinto animal en donde se busca el contacto corporal cercano. En el amor, el apego es un componente importante, haciendo que los enamorados busquen la proximidad.

Según la teoría del apego (Bowlby, 1993), cuando la madre se separa del niño, la necesidad de apego se trastorna. De acuerdo con la relación de apego, existen tres tipos de relación de apego: el apego seguro, donde el niño tolera separaciones breves de la madre, alegrándose cuando la madre regresa, confiando en que ella siempre regresará. El apego esquivo, donde el niño no muestra preocupación ante la ausencia de la madre, dando la impresión de estar distante y desconfiando de su regreso. En el apego ambivalente, el niño no soporta la separación de la madre y cuando ella regresa se aferra a ella.

En las personas adultas, los tipos de apego en el enamoramiento corresponden a los tipos de apego entre los niños y sus madres. Según Weiss (1975) el apego en el adulto se consolida luego de dos años de continua convivencia.

La fusión amorosa

El enamoramiento genera un intenso impulso hacia la fusión de ambos individuos, éste es uno de los impulsos más profundos del ser humano y constituye la raíz del sentimiento amoroso.

Chacel (1982) considera al amor como el deseo de unión, donde el deseo elige a su objeto y va hacia él, donde la entrega para unirse llega después de un lento, difícil e inseguro trabajo.

Según Ortega y Gasset (2007) la fusión es el impulso a disolver la propia individualidad en la del otro para alcanzar una “individualidad de dos”.

Escribe Platón (2008) en *El Banquete*, que Aristófanes, en su discurso, dice que los dioses separaron al hombre-mujer por temor a que juntos podrían ser capaces de atentar contra su divinidad, esto derivó en una separación de cuerpos y almas. Entonces, estos cuerpos y almas separados están en la búsqueda constante de su parte complementaria.

Sin embargo, la fusión total es poco conveniente, empobrece la personalidad, crea sentimientos de sofocación, melancolía, celos y múltiples complicaciones sexuales.

La separatividad

Es el mantenimiento de la individualidad y la independencia a pesar de la unión de la pareja. Se opone a la fusión total de los amantes. Para conseguir la separatividad se deben vencer tendencias posesivas, autoritarias y restrictivas por parte de ambos miembros de la pareja, mientras que se debe permitir el crecimiento personal de cada uno.

La confianza

La confianza es un componente del amor maduro, donde los amantes tienden a esperar lo mejor del otro, un “modo de ver” a la pareja y que es fundamental para conseguir la intimidad entre ellos.

La expresividad marital

Se define como el grado en que los pensamientos, actitudes, creencias y sentimientos se comunican entre los miembros de la pareja, cada amante será alternativamente locutor y oyente, para esto se necesitan condiciones que son fundamentales: capacidad de reconocer vivencias propias, voluntad y confianza para compartir las emociones y pensamientos íntimos, y disponer del léxico necesario para poder expresarse; éstas en caso del locutor. En caso del oyente, requiere un oído receptivo y la capacidad de entender y ser empático con el otro.

La expresividad también se establece con caricias, besos y sexo, sin embargo, tanto para hombres como para mujeres entablar la comunicación verbal es especialmente importante.

La intimidad

Significa cercanía del cuerpo, la mente y sentimientos de los amantes; vendría siendo lo opuesto al distanciamiento, favorece la conexión y el vínculo entre la pareja. Se desarrolla lentamente a través del tiempo y forma parte fundamental del amor. La intimidad puede dividirse en varios aspectos (Orlandini, 2008):

- Satisfacción sexual mutua y el grado en que las necesidades eróticas se comunican y resuelven.
- Comprensión espiritual y comunicación de ideas.
- Autorrevelación mutua
- Expresividad emocional
- Capacidad para compartir placeres e infortunios
- Compatibilidad para realizar juntos y de manera confortable las tareas propias de la vida en pareja, así como la habilidad para resolver las diferencias de opinión
- Confianza y estima mutuas, ya que aunque los amantes puedan reconocer los defectos de su compañero, esto no disminuye la alta estima que se tienen.
- Tolerancia al humor, costumbres e imperfecciones dispares de la pareja.
- Sentimientos de felicidad junto a la persona amada.
- Deseo de promover el bienestar en la persona amada.
- Entrega de uno mismo a la persona amada.
- Cohesión y compromiso del uno con el otro.

El miedo a la intimidad surge del temor a ser humillado, herido o abandonado por la pareja.

El control de la pareja

Significa el modo en que se distribuye el poder en la pareja. Una distribución sana de poder se observa cuando la pareja toma las decisiones tomando en cuenta la postura de ambos integrantes. Cuando uno de ellos no se quiere someter al otro y no son capaces de solucionar sus diferencias con el diálogo, surgen situaciones como chantajes, manipulaciones, sabotajes, mentiras, discusiones, retraimiento y violencia.

El contrato marital

Se refiere a las obligaciones y los derechos, conscientes e inconscientes, explícitos e implícitos presentes en cada uno de los miembros de la pareja. Las demandas inconscientes suelen no verbalizarse y se refieren a modos especiales de cómo se desea ser amado; de la misma manera, los derechos implícitos se sobreentienden sin ser verbalizados y acordados por la pareja. La idea de un contrato marital es buscar que éste sea lo más consciente y explícito posible.

El compromiso

Es la decisión consciente de amar y mantener amor por otra persona durante determinado tiempo. El pacto romántico es la obligación y la responsabilidad con el futuro de la persona amada, pudiendo ser íntimos, establecidos sólo entre la pareja; o públicos, establecidos mediante los rituales religiosos y civiles.

El compromiso puede depender del miedo, del dinero, de la religión, del deber, o ser una consecuencia natural del amor y de la identidad de valores e intereses.

La intensidad del compromiso no parte de cero, y se crece con el tiempo cuando se comparten las situaciones de la vida, buenas y malas.

2.2.2.4 Mecanismos fundamentales del amor

Alberoni (2008) menciona que el amor tiene ciertos mecanismos fundamentales:

El principio del placer

Nos ligamos a las personas que satisfacen nuestras necesidades y nuestros deseos. Si una persona nos proporciona placer, tendemos a volver de nuevo donde ella y establecer relaciones más estrechas (Alberoni, 2008).

Es un mecanismo universalmente presente, es la base de los reflejos condicionados, de teorías de aprendizaje, es la base de la amistad. El placer refuerza el vínculo, mientras que la frustración lo debilita.

Cada encuentro agradable, erótico y no erótico, reforzará nuestra necesidad del otro. Cada persona intentará agradar, intentará hacer que el otro se sienta bien, se sienta feliz. Buscará evitar situaciones displacenteras. Se perseguirá el lograr un encuentro perfecto, para que puedan volver a encontrarse y continuar su relación.

Cuando la otra persona tiene las cualidades que a nosotros nos importan, que satisfacen sueños, ambiciones y necesidades formadas a lo largo de nuestra vida, el amor tiene donde surgir. Para que el amor exista de ambos lados, es necesario que estas necesidades se correspondan, la relación necesita una gestión inteligente, cada uno debe tener en cuenta los temores, los deseos y las necesidades del otro, sólo así la satisfacción de ambos alcanza su punto más alto.

La pérdida

Es otro mecanismo importante que puede fundamentar al amor, suele suceder que una persona se vuelve indispensable para otra cuando corre el riesgo de perderla o cuando está ausente. El ser que se pierde se convierte en objeto absoluto de amor (Alberoni, 2008). Encontrarlo se convierte en un imperativo, en un fin último para que las demás cosas recuperen sentido.

Si el objeto se recupera, la persona se da cuenta de su naturaleza esencial y del amor que siente por él; si el objeto no se recupera la vida se reestructura en función de encontrarlo, debido a que la pérdida lo convierte en un objeto indispensable.

En la pérdida nos damos cuenta de que amamos a alguien que en realidad ya amábamos antes. La pérdida es una dramática confirmación de lo que debíamos haber sabido (Alberoni, 2008). Hace entender de manera más profunda la importancia del objeto, genera vínculos más fuertes. No se limita a dejar ver vínculos que ya estaban ahí, sino que ayuda a crearlos, nuevos y más fuertes.

Sin embargo, el mecanismo de la pérdida tiene sus limitantes. Partiendo del hecho de que este mecanismo es una lucha, una lucha sostenida por el objeto para recuperarlo, si pierde las esperanzas de victoria, si la lucha se alarga interminablemente o si pierde el objetivo, ésta se agota y el amor en el sujeto decrece.

La indicación

René Girard (1983) plantea que cada deseo nuestro nace porque hacemos nuestros los deseos de los demás. Dice Girard que el hombre desea intensamente, pero no sabe exactamente qué, puesto que es el ser lo que él desea, un ser del que se siente privado y del que algún otro le parece que está provisto. El sujeto espera del otro que le diga lo que debe desear. No es con las palabras, es con su mismo deseo que el modelo indica al sujeto el objeto supremamente deseable.

Posteriormente, Girard menciona que la rivalidad no es el fruto de una convergencia accidental de los dos deseos sobre el mismo objeto. El sujeto desea el objeto porque lo desea el rival mismo. Al desear este o aquel objeto, el rival lo indica al sujeto como deseable.

Como explica Girard, este mecanismo explica en gran medida el amor competitivo.

El estado naciente

Considerado por Alberoni (2008) el mecanismo fundamental del amor más importante para poder explicar por completo la experiencia amorosa.

Los seres humanos, desde la infancia tenemos necesidad de poseer objetos absolutos de amor, sin embargo, todos los objetos concretos de amor son limitados y hay muchas posibilidades de que defrauden. Entre más importantes son para nosotros, más posibilidades hay de lastimarnos. Con esto, nuestros objetos de amor son blanco de una ambivalencia de nuestra parte, los odiamos por no cumplir nuestras expectativas de amor absoluto, pero al mismo tiempo, los amamos, es el amor que se construyó en el pasado y que no ha desaparecido. Ante esto, para evitar el sufrimiento que la ambivalencia nos provoca, idealizamos a los objetos de amor, atribuyendo la culpa de la crisis en la relación de amor a nosotros mismos, o a factores externos. Llega un momento en que este mecanismo de idealización se sobrecarga y se generan sentimientos de vacío y de fracaso. Por eso las relaciones se deterioran, no sólo las amorosas, las de familia, las de trabajo, etc. Es aquí que los individuos tienen una sensación de impulsos vitales desperdiciados, no focalizados, como si sus deseos ya no se muestran claramente, están llenos de energía, pero sin objetivos ni metas.

La solución a esta situación es la redefinición del sí mismo y del mundo, y es el enamoramiento el que, como solución, puede surgir como punto de partida de esta redefinición (Alberoni, 2008).

El estado naciente es el parteaguas entre la muerte del mundo viejo y ambivalente, y el nacimiento de un nuevo mundo, luminoso y con la promesa de nuevas metas y esperanzas.

El estupor inicial da paso rápidamente a una gran alegría, se siente el fluir renovado de las energías vitales. En el estado naciente del enamoramiento, este renacimiento de la vida pasa a través del contacto y la relación con una persona bien definida (Alberoni, 2008).

La fuerza del estado naciente lo cambia todo, de la persona amada amamos sus defectos y carencias, más allá de una idealización es una transfiguración, una revaloración de lo antes considerado inferior.

Según Alberoni (2008), el enamoramiento recíproco es el reconocimiento de dos personas que entran en estado naciente y remodelan la propia vida a partir del otro.

2.2.2.5 Los vínculos amorosos

Alberoni (2008) plantea que existen tres tipos de vínculos amorosos de acuerdo con la intensidad de la fuerza del vínculo:

Los vínculos fuertes, vínculos exclusivos que se establecen en la infancia, entre padres e hijos, entre hermanos. Son vínculos prácticamente indestructibles, nadie tomará nunca el lugar de nuestra madre, de nuestro padre, de nuestros hermanos, de nuestros hijos. Dichos vínculos resisten el tiempo, las enfermedades, los cambios de carácter, la variación del aspecto. Sólo hay un vínculo, fuera de la infancia, que es capaz de volverse igual de fuerte, el enamoramiento. Dos personas que se conocen, se enamoran y se vuelven indispensables la una para la otra, como un hijo para sus padres, como un padre para sus hijos.

Los vínculos medios se establecen en la amistad íntima, aquella amistad que permite confidencias y una total confianza. La amistad es libre, desinteresada, sin celos ni envidias. Sin embargo, la amistad es vulnerable, un engaño o una traición y algo dentro de la amistad desaparece para siempre. Puede haber perdón y comprensión, pero la amistad nunca recobraré lo que antes tenía. Cuando se rompe la amistad, se rompe para siempre.

Los vínculos débiles se establecen con compañeros de trabajo, vecinos, amigos pasajeros. El vínculo débil no significa una relación poco importante, podemos recordarla con felicidad toda la vida, podemos recordar siempre lo que pudo haber sido. El vínculo débil no es menos significativo, simplemente significa que no sentimos la necesidad de estar junto a aquella persona, no construimos con ella un “nosotros” unido por una fe, un amor o un destino.

Sanz (2008) expone que hay tres modelos básicos y dos complementarios en la estructura de los vínculos amorosos que, en comparación con los vínculos planteados por Alberoni, éstos se centran más en la relación entre la pareja que en la fuerza del vínculo. Los tres modelos básicos son:

El modelo de inclusión, donde una persona está incluida en el espacio de la otra, favoreciendo relaciones de dominio/sumisión, aquí el modelo es jerarquizado y favorece la dependencia. Con este modelo se toma poco a nada en cuenta la posibilidad del espacio personal propio al margen de la pareja y suele haber una falta de sentido de identidad. La persona incluida se define en función de su pareja.

El modelo fusional utópico es un modelo idealizado que implica el “ambos somos uno” y que suele presentarse en el enamoramiento. La fantasía de este vínculo es la fusión total, los mismos gustos, los mismos gestos, los mismos amigos, etc. Si bien, este modelo está presente en momentos de la vida, no puede ser el modelo de vida de la pareja, la estructura de la pareja en la vida cotidiana. Las parejas con este vínculo como modelo de vida tienden a durar poco, debido a la continua búsqueda de la pareja perfecta y compatible, y se encuentran insatisfechas porque el modelo no se cumple.

El modelo de interdependencia implica dos supuestos teóricos importantes: que existe un espacio personal no compartido para ambos y que existe un espacio común compartido. Este modelo plantea una relación igualitaria, de igual a igual. Este modelo requiere ser trabajado, construido y replanteado continuamente. Es necesario tomar conciencia de que se tiene un espacio personal, respetar el derecho a nuestro espacio así como el derecho al espacio de nuestra pareja. Implica saberse fusionar y saber estar separados, lo cual ayuda a entender que la fusión y la separación son dos polos del mismo eje que forman parte del mismo proceso. Combina seguridad afectiva y sentido de libertad.

Los dos modelos complementarios son el modelo de separación total, el cual implica que no existen puntos de contacto, imposibilitando la relación; y el modelo de soledad, el cual expresa que no se tiene pareja o se desea estar solo, es un modelo que suele aparecer después de una ruptura.

2.2.2.6 El verdadero enamoramiento

Alberoni (2008) establece que el verdadero enamoramiento está dominado por el mecanismo del *estado naciente*, y que a su vez, contiene cierto número de características que permiten hablar de un verdadero enamoramiento:

La experiencia de liberación

Se tiene la impresión de haber terminado un período de cautividad, de haber roto las cadenas y saborear una libertad que por mucho tiempo se había negado.

La iluminación

La impresión de haber recuperado la vista y conocer cuales son los verdaderos deseos y alcances, entender que esta sensación es gracias al amor, como fuerza liberadora.

El único

La persona amada se vuelve única e irremplazable, sin comparación. La sensación de felicidad y enorme fortuna invaden al amante, llenándolo de energía y determinación de proteger y cultivar el amor por su persona amada.

Realidad – Contingencia

La esencia de las cosas aspira a la felicidad y a la armonía, y en este estado de euforia esta esencia queda más clara.

La experiencia del ser

La experiencia sensorial de las cosas se sensibiliza, todo lo que perciben los sentidos parece nuevo, como si nunca antes se habían percatado de lo que percibían.

Libertad – Destino

La libertad que invade al ser ahora tiene una meta, realizando la nueva voluntad y llegando al nuevo destino.

El amor cósmico

Consiste en poder emparejar esta nueva energía vital con la vida que se tenía antes del estado naciente.

El renacimiento

La persona enamorada modifica las relaciones que ha tenido hasta ese momento, buscando ser una persona totalmente nueva en todos los aspectos de su vida.

Autenticidad y pureza

Debido a la nueva energía y renovación del yo, la persona enamorada busca que su nuevo ser sea auténtico y honesto.

Lo esencial

Se refiere a lo esencial para ser feliz con la persona amada, suele bastar su simple presencia, un beso, un abrazo. Y el enamorado se siente pleno al tener esta parte esencial.

El comunismo amoroso

Refiere que a los enamorados no les interesa el estatus socioeconómico de la pareja, ni la religión ni la política, en ese momento, lo único que les importa es estar juntos.

La historización

Los enamorados vuelven al pasado para comprender su historia y aprender de sus decisiones, y así poder enriquecer al máximo la relación.

El amor como gracia

La pareja es pensada como ser libre, que ha decidido estar con uno mismo.

La igualdad

Los enamorados son, entre ellos, iguales, sin grados ni jerarquías.

El tiempo

El enamoramiento nos hace pensar que la relación durará para siempre, sin importar lo que suceda.

Transfiguración

Al contrario de la idealización, la transfiguración acepta los defectos y carencias de la persona amada. Aceptarlos tal y como son.

Perfeccionamiento

Los enamorados son conscientes de que no son perfectos, sino perfectibles, y están en la continua búsqueda de mejorar cada uno de los aspectos de la relación.

La fusión

Es la fusión de los cuerpos y de las psiques. No necesariamente implica una interacción sexual. Puede ser desatada por cualquier tipo de interacción.

El proyecto

Es la visión del futuro que, como pareja, ambos desean. Se encontrarán con ideas encontradas y con malentendidos, pero la virtud radicará en la capacidad para resolverlos y salir adelante.

El dilema ético

Radica en asumir la justa responsabilidad de los actos en el proceso del enamoramiento.

Esta posición planteada por Alberoni sugiere que el verdadero enamoramiento invariablemente surge de la necesidad de cambiar una vida llena de aburrimiento, desdicha y carente de sentido, sin embargo, diversos teóricos (Carotenuto, 1996; Fromm, 2004; Money, 1980; Orlandini, 2008; Stendhal, 1975; Tordjam, 1989) sostienen que el verdadero enamoramiento puede darse en cualquier momento de la vida y en cualquier circunstancia en la que las personas estén receptivas, se encuentren con cierta madurez psicológica, con la presencia de la pareja seductora que provoque una vibración en el “mapa de amor” o simplemente partiendo de una admiración hacia la otra persona acompañada de atracción.

2.2.3 La Pareja

El enamoramiento y el amor siempre han existido, los encontramos en la Biblia, los encontramos en la Grecia Antigua, en la Antigua Roma, en las antiguas escrituras indias y en la Persia de Sherezada. Y desde entonces han sido representados como algo extraordinario, algo enorme, algo pasional.

Incluso en las culturas y poblaciones que niegan tener el concepto de “amor” o “enamoramiento” hay comportamientos similares (Fisher, 2007).

Con esto podemos concluir que el proceso amoroso es un hecho universal, y en el caso del mundo occidental es esencial para la formación de la pareja. Con la emergencia del individuo y su capacidad de elegir, el amor sale de las sombras de los matrimonios arreglados y los modelos culturales señoriales y del clero, convirtiéndose en una fuerza muy poderosa, capaz de unir y formar la pareja amorosa.

Thibault (1972) expone a la pareja como la unión de dos incógnitas donde el entendimiento radica en poder explicar dichas incógnitas y la relación que las une. Money (1980) escribió que el amor significa pareja, y que el enamoramiento resulta de la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico. Por su parte, Tordjman (1989) define a la pareja como una agrupación única que construye su propio vínculo y su propia organización, conteniendo perspectivas de duración, no necesariamente eterna. Rage (1997) pone a la pareja como el origen de la familia, donde las dos personas viven un proceso de madurez y preparación para su vida juntos. Conscientes de los retos que les depara la vida y de sus propias dificultades de acuerdo a la etapa del ciclo vital en el que se encuentren, para poder formar una familia sana, funcional y con valores. Finalmente, Orlandini (1998) define a la pareja como dos personas que establecen un lazo intenso y duradero, que han decidido estar juntos por un plazo de tiempo, ya sea definido o indefinido, y que entre ellos se proveen de sexo y ternura.

La mayoría de las personas enlazan a la pareja en la adolescencia, y la separación viene por el desenamoramiento o por la “muerte” del compañero, entendiendo por “muerte” la desaparición del vínculo amoroso por otra causa ajena al desenamoramiento. Aunque algunas personas tienen varias parejas simultáneas, lo común es tener un amante a la vez y reemplazarlo de modo sucesivo.

Según Tordjman (1989) la armonía dentro de la pareja implica la satisfacción de ciertas condiciones negociables, condiciones englobadas en la satisfacción de algunas necesidades tanto emocionales como funcionales.

En primer lugar, y más allá de las relaciones de pareja, necesitamos recibir signos de reconocimiento por parte del otro, positivos o negativos; a final de cuentas, es mejor un conflicto abierto que la indiferencia.

La comunicación interpersonal en el seno de la pareja es fundamental. El lenguaje permite denominar las sensaciones, las obsesiones y las angustias, permite formular lo no formulado. Sin embargo, muchas veces la comunicación se reduce a monólogos paralelos que no se encuentran y lo que no se dice de modo explícito se dice por medio de gestos, señales o silencios. Sin embargo, no hay

que confundir éstos silencios llenos de expresividad y producto de una larga vida de pareja donde el silencio es parte de la comunicación y de la comprensión, una complicidad; estos silencios antes mencionados son silencios de omisión, de anulación y enmascaramiento.

En segundo lugar, la armonía en la pareja está vinculada al establecimiento del vínculo sexual, sin embargo, éste no representa una prioridad en comparación con la satisfacción de otras necesidades emocionales, sin embargo, caracteriza, cimienta y diferencia de las demás formas de amor.

El componente fisiológico de la sexualidad se articula en el plano de la sensación, en el satisfacer las tensiones fisiológicas generadas por el instinto sexual, posteriormente se traslada al plano de la afectividad, donde la intimidad profunda y la comunión de sentimientos se expresan. Esta comunicación en el plano sexual desarrolla una conciencia del amor. Finalmente, se abarca el plano espiritual, cuando los amantes trascienden su condición biológica y crean una unidad con el otro.

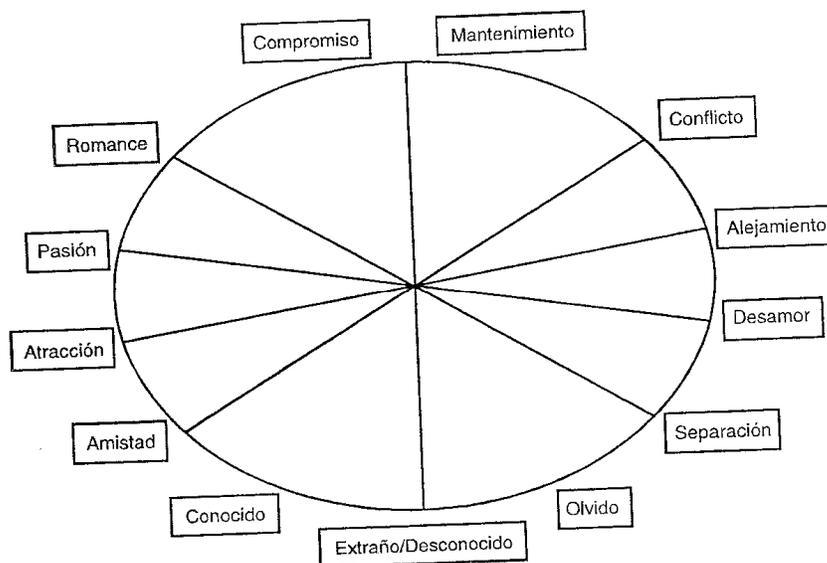
También deben satisfacerse ciertas necesidades funcionales, como la función biológica reproductiva, donde el amor de pareja tiene como objetivo la procreación y la perpetuidad de la especie; la función social, donde la pareja contribuye a la integración del individuo en su contexto socioeconómico y cultural; la función psicoterapéutica, cuando la pareja favorece la creación y desarrollo de las personalidades, así como la expresión de nuestras necesidades más arcaicas; la función de la maduración de la pareja, que existe en la medida que la pareja perciba un porvenir de vida en común que deba estructurarse y el advenimiento de una intimidad que trascienda el egocentrismo.

Díaz Loving (1996) desarrolló una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, en ella se busca indicar la relación y temporalidad de variables vinculadas a las relaciones de pareja. De esta manera, la teoría abarca aspectos históricos, biológicos, psicosociales y culturales en los individuos y en las parejas.

Díaz Loving concibe la relación de pareja como una serie de pasos entrelazados, que se dan a través del tiempo y la relación, determinando y

definiendo el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados. La percepción individual de dicho nivel es subjetiva y no necesariamente concuerda entre los miembros de la pareja.

La teoría bio-psico-socio-cultural de Díaz Loving (1996) empieza con el Ciclo de Acercamiento – Alejamiento, éste ciclo y su propuesta teórica permite establecer y categorizar el tipo de información y relación que los miembros de ésta están procesando, así como la codificación e interpretar al otro como un estímulo. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentre la relación, cada miembro evaluará de manera distinta al otro, tanto cognoscitiva como afectivamente. Desde la perspectiva del observador, la relación implica una serie de interacciones a través del tiempo, afectadas por eventos anteriores y por las expectativas a futuro. Desde la perspectiva del interior de la pareja, la relación implica sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, etc. Desde cualquiera de las dos perspectivas, las relaciones existen a través del tiempo y son vistas desde el ciclo de alejamiento-acercamiento como un constante flujo dinámico.



Ciclo de acercamiento-alejamiento de la relación de pareja (Díaz Loving, 1996)

En la etapa Extraño/Desconocido se percibe y reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones con el fin de fomentar una relación o un

acercamiento con el otro. La información sobre el otro se basa en aspectos físicos, externos y descriptivos.

En la etapa de Conocido el sujeto evalúa al estímulo y lo categoriza como una persona que podría convertirse en un conocido o mantenerse como desconocido. Hay un cierto grado de familiaridad y conductas de reconocimiento, como saludos o sonrisas, manteniendo un bajo grado de cercanía. De esta manera se evalúa al desconocido, se sopesan las ventajas y desventajas de intimar, y se decide si se quiere continuar, si se quiere retroceder o si se quiere quedarse en una relación simplemente de conocidos.

En la etapa de Amistad la persona decide adentrarse más en la relación, se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad, así como una definición de las normas y alcances de la relación. Esta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos, pero excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.

En la etapa de Atracción empieza en la etapa de la amistad, sin embargo, comienza a tomar otros matices cuando ya hay intereses románticos por la otra persona.

En las etapas de Pasión y Romance existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad, definiendo a la relación como una relación más cercana. Estas etapas han sido descritas por población mexicana como comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, arrebatos, deseo y ternura (Díaz Loving, Canales, Gamboa, 1988).

En la etapa de Compromiso los sujetos están de acuerdo a continuar dentro de su relación a largo plazo, tomando la decisión de compromiso con base en el romance y/o la pasión.

En la etapa de Mantenimiento el compromiso se consolida y requiere fundamentos y un proceso de mantenimiento, el cual permea el diario convivir a largo plazo, es la base de la estabilidad ya que implica el enfrentar y resolver las incógnitas, problemáticas y situaciones que implica la pareja.

En la etapa de Conflicto la funcionalidad y la cotidianidad traen consigo presiones, tensiones, frustraciones, enojo o miedo. Si esto no se resuelve en un

corto plazo, el mantenimiento de la relación puede verse teñida de conflicto. Si éste es recurrente y el mantenimiento deja de ser funcional o placentero para alguna de las partes de la pareja, la etapa de conflicto se desarrolla plenamente. No hay que olvidar que la pareja puede no ponerse de acuerdo en la problemática de la relación debido a la subjetividad en la evaluación y percepción de la misma. Es en esta etapa donde la pareja suele buscar ayuda externa.

En las etapas de Alejamiento y Desamor las personas se lastiman y prefieren entrar en una dinámica de alejamiento y evitación del cotidiano contacto con la pareja, no se desea interactuar ni conocer a la pareja, aparece la frustración y el miedo. Todo aquello que unía, separa. Se fortalecen los aspectos negativos, buscando activamente evitar a la pareja.

En las etapas de Separación y Olvido la relación se torna insoportable, se contemplan otras opciones, ya sea terminar la relación o buscar otra pareja, la meta individual es la separación. Sin embargo, al presentarse la situación de soledad, es común que la pareja presente intentos por reintegrarse, sin embargo, al mantener el distanciamiento se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación, el olvido.

Estas etapas no son seriadas, pueden darse casos en que salten de una etapa a otra, que avancen varias etapas de un salto o incluso que retrocedan, es por eso que es importante considerar las etapas en las que se encuentran los miembros de la pareja.

Díaz Loving (1996) también plantea ciertos componentes que acompañan al ciclo de Acercamiento – Alejamiento. Dichos componentes son:

El componente Biocultural, el cual incluye el factor biológico representado por las necesidades de seguridad, compañía, afecto, amor y poder. Dicho factor permea nuestras relaciones a lo largo de la vida, la manera en que nos alejamos y acercamos a los demás. Estas características biológicas incluyen el potencial de desarrollar cultura y transmitirla, la cual rige los parámetros conductuales aceptables de nuestra especie.

El componente Sociocultural son las normas, las reglas y los roles específicos de la interacción humana que regulan la manera en que se desarrollan las interacciones íntimas, emanados del macroecosistema cultural, sin importar las diferencias entre culturas. Estas normas se transmiten e inculcan a través de los procesos de socialización, endoculturación o aculturación, definiendo y estableciendo las estructuras y los fenómenos concernientes a la relación de pareja.

El componente Individual implica el desarrollo de rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades que los individuos utilizan en sus relaciones interpersonales, este desarrollo se da a través de los procesos de socialización, endoculturación y aculturación que interactúan dinámica y constantemente en el individuo. Las características individuales del individuo influyen en el estilo de afrontar las relaciones, en la filosofía, los estilos, los hábitos y las estrategias.

El componente Evaluativo se da cuando se funden el componente individual y el cultural, interactuando con la estimulación generada por alguien conocido o atractivo y con quien existe un compromiso de relación. El sujeto evalúa la relación y al compañero a un nivel cognoscitivo (características atractivas y efectivas para crear una relación positiva) y afectivo (cómo se siente al estar con el compañero). La evaluación requiere percibir, codificar, interpretar e integrar la información relevante, esto ayuda a decidir cuáles estilos de convivencia, hábitos y disposiciones conductuales son los más adecuados para relacionarse con el compañero, así como la visualización de una posible relación con él.

El componente Conductual implica encontrar la mejor estrategia para responder al estímulo que el compañero representa, todo esto después de establecidos los componentes surgidos de las interacciones y evaluaciones anteriores. La conducta tiene un impacto y una interpretación social del sujeto hacia la pareja, alterando expectativas y percepción de sí mismo y del otro. A cada paso se retroalimentan ambos sujetos, ayudándoles a construir y reconstruir sus propios modelos sobre el acercamiento-alejamiento para estímulos similares que puedan presentarse en el futuro.

Esta teoría desarrollada por Díaz Loving no implica una generalización universal, sino generalizaciones en niveles sucesivos de análisis, flexibles y perfectibles. Se deben considerar los tipos de relaciones, sus características demográficas, las historias individuales de los amantes, la cultura, etc. Sin embargo, la posición interdisciplinaria de esta teoría ayuda en gran medida a aplicar un análisis más completo en cuanto al estudio de las relaciones de pareja.

El amor es una experiencia intensa para las personas, enriquece y construye, abre nuevas perspectivas y genera cambios en muchos niveles. Cambia y evoluciona con el tiempo. Incluye una gama muy extensa de sensaciones y manifestaciones. Dentro del amor pueden existir muchos tipos de vínculos, por ejemplo, la formación de la pareja amorosa. Y con todo esto, el amor es algo finito, donde hay amor puede haber desenamoramiento.

CAPÍTULO III

EL DESENAMORAMIENTO

No todos los amores tienen igual duración, el amor puede mantenerse por días, meses, años o toda la vida dependiendo del carácter de los amantes y las contingencias históricas de la relación. Cuando el amor se termina, se denomina desenamoramiento.

3.1 El desenamoramiento

Vaughan (1986) describe el desenamoramiento como “desemparejamiento”, un proceso que sucede de forma unilateral y asimétrica. Uno de los amantes empieza a sentirse insatisfecho, fracturando el espacio de la pareja, creando espacios privados donde la pareja queda excluida. El “desenamorado” encuentra alternativas de satisfacción en nuevas amistades, nuevas actividades o una aventura amorosa. Busca agentes de cambio que le ayuden en la transición de “desemparejarse”. La persona que ha dejado de ser amada suele no darse cuenta de la disolución de la pareja mientras que el desenamorado busca crear peleas irreparables. Ante la inminente separación, el desenamorado lleva cierta ventaja al otro, ya que está más preparado mentalmente y sufre menos por la ruptura de la pareja. Cada uno quiere salvar su autoestima, atribuyendo culpas al otro, resultando en el daño de ambas autoestimas. Finalmente ocurre la separación si no hay una reconciliación y una redefinición en la forma de ver la relación.

Sanz (2008) dice que en el desenamoramiento hay una sensación de muerte, de que algo que existía en nuestra fantasía o en la realidad de nuestra vida está concluyendo. Cuanto mayor ha sido el vínculo, el dolor es más intenso debido a que se ha hecho a la persona amada parte de nuestro mundo, al mismo tiempo que se forma parte del suyo. Este proceso no es fácil, se viven

intensamente la soledad y la muerte. Las sensaciones de impotencia, de locura, de vacío se adueñan de la persona.

Ferrand (1996) plantea que las causas del desenamoramiento son la disimilitud de las costumbres, las imperfecciones del cuerpo y la mente del amante, la creencia de no ser amado de forma recíproca y la ausencia del placer sexual.

El amor puede desvanecerse por razones conscientes, razones apenas conocidas o razones inconscientes. En este último caso, la persona puede negarlo o desconocerlo, sin embargo presenta las manifestaciones del desenamoramiento.

Orlandini (2008) dice que el desenamoramiento puede deberse a distintas razones:

- El amante, antes libre y espontáneo, se siente domesticado, empobrecido, poco estimado y trivial
- El encanto de una persona idealizada pierde lucidez cuando se enfrenta a la cotidianeidad, la saciedad y la familiaridad
- Una convivencia monótona y poco creativa
- Las expectativas de los amantes no son alcanzadas
- El amante deja de ser él mismo y renuncia a su vocación
- El compartir y darse placer ya no tienen tiempo dentro de la pareja
- Existen ofensas y maltrato por parte del amante
- Intervenciones de terceros, fuera de la pareja
- Infidelidad
- Abuso de alcohol y las drogas
- Enfermedades, corporales y mentales, que dañan y desgastan la relación

La investigación psicosocial ha vinculado diversos factores al proceso de desenamoramiento y los ha agrupado dependiendo de su contenido y la génesis de los mismos.

3.1.1 Factores relacionados con aspectos previos a la relación

Entre más breve sea el periodo que transcurre desde que comienza la relación de pareja hasta que se establece la convivencia juntos, menor tiempo tienen los miembros de conocerse mutuamente, aumentando la probabilidad de descubrir aspectos desagradables sobre el otro una vez terminado el momento de euforia e idealización. Este desconocimiento real del amado en el momento de la unión estable es un factor que puede llevar al desenamoramiento. Otro factor es la inmadurez afectiva de uno o ambos miembros, donde el o los amantes, necesitan desesperadamente del amado para cubrir sus propias carencias, estableciendo una relación de dependencia pero no de verdadera intimidad. Cuanto mayor sea la inmadurez afectiva de la persona, mayor será la tendencia a desarrollar este tipo de relaciones (Yela, 2000).

Otro factor muy común en el desenamoramiento es la confusión entre enamoramiento y amor, la creencia errónea de que ya no se ama a la pareja cuando la euforia y la pasión disminuyen de manera natural. Se siente decepción y frustración, lo cual opaca el posible buen funcionamiento en el resto de los aspectos de la pareja y lleva a concluir una relación sana y con potencial de convertirse en una relación amorosa (Sangrador, 1993).

3.1.2 Factores relacionados a las constricciones sociales

La sociedad actual fomenta la libertad personal al mismo tiempo que condena las relaciones íntimas, no necesariamente sexuales, con personas del sexo contrario que no sean la propia pareja. La creación de un vínculo emocional especial con otra persona, del sexo opuesto y fuera de la pareja, es condenado socialmente y en la medida que la pareja no establezca aclaraciones, acuerdos y concesiones, se generarán situaciones difíciles de solucionar.

Hay ocasiones en que los estereotipos acerca de los roles de los hombres y las mujeres constituyen un obstáculo en la relación amorosa, debido al arraigo de éstos y a la realidad en continuo cambio de ésta, si la relación no transforma

dichos estereotipos y los adecua a su realidad, elaborando criterios propios, se enfrentará a obstáculos casi imposibles de sortear.

3.1.3 Factores relacionados con la convivencia

La rutina es considerada uno de los factores más nocivos para la relación amorosa, ya que con la habituación a la pareja se reduce el poder reforzante de las conductas, constituyendo un fuerte factor de riesgo en la relación (Sternberg, 2000).

Orlandini (2008) describe las manifestaciones del desenamoramiento como:

- Sentimiento de falta e infelicidad con la pareja actual
- Alejamiento físico de la pareja
- Los recuerdos de las experiencias placenteras con la pareja son reemplazados por recuerdos de experiencias amargas
- Ausencia de fantasías placenteras y presencia de fantasías desagradables con la pareja
- Pérdida de la alegría que significa el encuentro con la pareja
- Omisión y desatención de gestos tiernos, elogios y de las necesidades de la pareja
- Escasez de comunicación y expresiones de odio hacia la pareja
- Valoración negativa del compañero
- Intolerancia excesiva y rencor hacia el ex amado
- Evitar compartir el tiempo en común
- El amor es reemplazado por aburrimiento, indiferencia, tristeza, ansiedad u odio
- Poco interés en parecer atractivo ante la pareja
- Rechazo sexual
- Búsqueda de nuevos intereses afectivos

Es cierto también que el modo de desenamorarse no es el mismo en todas las personas, algunas expresan ansiedad o tristeza, otras manifiestan odio, crueldad y ofensas; se pueden presentar disfunciones sexuales, otros pueden explotar a la pareja, se entablan relaciones fuera de la pareja. Hay ocasiones en que los amantes son maduros y sanos, donde se mantienen las relaciones de aprecio y simpatía, evitando dañar a la que alguna vez fue su amante.

En ocasiones no sucede un estado de desenamoramiento completo, la pareja es amada y desairada al mismo tiempo. Puede haber un rechazo racional o moral, mientras que se mantiene la pasión por causas apenas conscientes o meramente atracción sexual. Esta ambivalencia genera conflictos dentro de la pareja, siendo más afectada la persona que más quiere.

Hay que tener en cuenta que no todas las crisis que se viven dentro y con la pareja es desenamoramiento (Sanz, 2008). La omisión de ternura no siempre significa la pérdida del amor; la presencia de estrés o una depresión orgánica puede generar una situación similar al desenamoramiento, sin embargo, cuando la condición mejora, el amor reaparece. También existen crisis que, si bien se dan dentro de la pareja, no ponen en entredicho el vínculo sino el contrato interno de la pareja o la convivencia cotidiana.

Finalmente, cuando el desenamoramiento y la ruptura son inevitables, hay un duelo por el cual atravesar, un dolor por la pérdida, una despedida pendiente; esto hay que aceptarlo y elaborarlo para que suponga un avance creciente en nuestro desarrollo personal.

CAPÍTULO IV

EL PROCESO DE DUELO

La ruptura de la relación amorosa trae consigo un duelo. El duelo es un proceso por el cual todos atravesamos. Sus manifestaciones varían de persona a persona, sin embargo, todas tienen una raíz en común: la necesidad de elaborar dicho duelo para así poder seguir adelante con la vida, para poder reevaluar las metas, los valores y las creencias acerca del mundo, para mejorar la capacidad de formar nuevos vínculos y la habilidad de sobreponerse a nuevas pérdidas.

4.1 Definiciones del duelo

El duelo puede definirse como la experiencia de una persona tras una pérdida o como el proceso de adaptación a esa pérdida (Worden, 2004).

Para Freud (1917) el duelo es un proceso normal, ya que a pesar de que sus manifestaciones son desadaptativas, éstas serán superadas con el paso del tiempo. El duelo entonces es la reacción ante la pérdida de la persona amada o del objeto que haga las veces de objeto amado. El examen de realidad es importante porque hace que el individuo vea que el objeto amado ya no está, y que es necesario que logre desligarse de él. El duelo entonces es un proceso largo y doloroso, porque el objeto amado sigue existiendo dentro del mundo psíquico de la persona.

Melanie Klein (1940) habla de que el niño, desde su temprana infancia, pasa por estados de duelo similares a los que podría pasar la persona adulta. Los mecanismos defensivos más importantes presentes en el proceso de duelo, según Klein, son la negación y la idealización del objeto perdido. Sin embargo, el sufrir por el objeto amado lleva a la experiencia, la cual se vuelve un incentivo para poder separarse del objeto perdido.

Para Bowlby (1993) el duelo es una serie de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, incluye procesos conscientes e inconscientes que ponen en marcha mecanismos de defensa. El duelo es una de las experiencias más penosas por las que un ser humano puede pasar (Bowlby, 1993), donde el trauma psicológico es equivalente a sufrir una herida grave.

Según Roach (1997) son reacciones psicológicas, sociales y somáticas hacia la percepción de la pérdida. Es una expresión de intenso dolor como resultado de una pérdida, real o imaginaria, que se manifiesta con diversas intensidades, incluso puede sorprender la magnitud de los sentimientos experimentados. Es universal, inevitable e innegable.

4.1.1 El duelo amoroso

Una de las pioneras en el estudio del duelo fue Elisabeth Kübler-Ross, ya que contribuyó enormemente en el desarrollo de los conceptos y teorías sobre el duelo en los pacientes moribundos. Sin embargo, hay una gran similitud cuando hablamos del desenamoramiento. Éste, cuando es irreversible como la muerte, tiene que poder ser aceptado. Esto requiere una preparación, se necesita cierto tiempo para que la persona esté preparada para la despedida. A veces quisiéramos no tener que despedirnos, o hacer una despedida rápida, pero las emociones y el cuerpo lo impiden.

El concepto de duelo forma también parte del proceso amoroso, todo proceso implica cambios, los cambios implican dejar cosas, el dejar cosas implican dolor, duelo.

Se viven duelos durante el proceso amoroso, el cambio de la idealización del enamoramiento hacia el realismo que implica la vivencia del amor trae consigo un duelo; o las crisis de pareja, son también un duelo.

Con la ruptura de la relación amorosa se vive un duelo más, y como todos los duelos, va a ayudar no sólo a superar la situación dolorosa, sino también a cambiar o a estar abierto a los cambios.

Sobrevivir a la pérdida de un ser amado es una experiencia complicada. Muchas personas no están preparadas para soportar la intensidad de los sentimientos que toman control de sus vidas.

4.2 Atributos del duelo

En un intento por expandir y clarificar la definición de duelo, Roach (1997) hace una breve descripción de los atributos del duelo:

El duelo es un proceso

La idea del duelo como proceso basado en fases radica en que éstas implican progreso e inicio y fin identificables, independientemente de la ya mencionada ausencia de linealidad y duración determinada.

El duelo es individualizado

La experiencia del duelo es altamente personal y está influenciada por muchas variables, la naturaleza de la pérdida, el vínculo entre los involucrados, estrategias de afrontamiento, las pérdidas pasadas, la presencia de una red social de apoyo, todo el bagaje cultural de cada persona, entre otros. Estas variables afectan a cada individuo de forma diferente y cada individuo reacciona de forma distinta.

El duelo es dinámico

En el duelo se pueden identificar fases, sin embargo, la persona se mueve continuamente entre estas fases durante el proceso de duelo. Dicho proceso requiere enormes cantidades de energía y puede dejar a la persona en duelo totalmente agotada.

El duelo es penetrante

El duelo alcanza todos los aspectos de la vida de la persona, ya sea física, espiritual, emocional o cognitivamente, su naturaleza es holística. La misma esencia de la persona es alcanzada por el proceso de duelo.

4.3 Mediadores del duelo

Las personas que sufren un duelo presentan una amplia gama de manifestaciones, y aunque éstas pueden estar reflejadas en la lista de las diferentes manifestaciones normales del duelo, existen grandes diferencias individuales. En algunos casos el duelo dura un período de tiempo breve, en otros parece no tener fin. Los mediadores del duelo nos ayudan a comprender porqué cada persona afronta las tareas del duelo de una manera diferente y de qué manera se encuentran mediadas por diversos factores (Worden, 2004).

Mediador 1: Cómo era la persona

Se tiene que tomar en cuenta el lugar que ocupaba la persona perdida en la vida de quien sufre la pérdida, los roles que desempeñaba y la presencia que mantenía en la relación.

Mediador 2: La naturaleza del vínculo

No sólo es necesario saber el lugar que ocupaba, sino también la naturaleza del vínculo, incluyendo la fuerza, la seguridad y la ambivalencia del mismo. Anteriormente se mencionaron diferentes tipos de vínculos (Alberoni, 2008; Sanz, 2008), los cuales se tienen que tomar a consideración para entender mejor la naturaleza del duelo.

Mediador 3: Manera en que se dio la separación

La manera en que sucedió la separación nos dirá también mucho de cómo se desarrolla el duelo, si fue una separación de mutuo acuerdo o unidireccional, si fue repentina o se venía gestando desde hace tiempo, si hubo violencia en la separación, etc.

Mediador 4: Antecedentes Históricos

Para saber cómo va a elaborar el duelo cada persona hay que tomar en cuenta separaciones anteriores y cómo se elaboraron dichos duelos. Y no sólo de la persona en cuestión, las dificultades de elaboración del duelo pueden abarcar varias generaciones e influir en el proceso de duelo actual.

Mediador 5: Variables de la personalidad

Se debe tener en cuenta la estructura de personalidad de cada persona al momento de entender su respuesta ante la pérdida. Las variables a considerar en cuanto a la estructura son:

- Edad y género de la persona que sufre la pérdida. Es cierto que existen diferencias en el afrontamiento en cuanto a edad y género, diferencias tanto personales como sociales y culturales.
- Estilo de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento varían de una persona a otra; la inhibición a los sentimientos, la capacidad para resolver problemas, el umbral de la angustia y el afrontamiento a situaciones estresantes son parte de los estilos en cada persona.
- Estilo cognitivo. Son los pensamientos que surgen después de la pérdida, varían de persona en persona, los hay optimistas (“ahora podré hacer otras cosas que me gustan”, “esto me ayudará a mejorar mis relaciones en el futuro”), pesimistas (“nunca lo voy a superar”), de generalización excesiva (“esto siempre me va a suceder”, “no querré a nadie de nuevo”), etc.
- Fuerza personal: autoestima y eficacia personal. Algunas pérdidas tambalean de forma importante la autoestima y la autopercepción de cada

persona, y es necesario reformular dichas percepciones y favorecer las adaptaciones que se mencionan en la tarea III.

- Mundo de supuestos: creencias y valores. Cada persona tiene sus propios supuestos y valores acerca del mundo, los cuales se deben tomar en cuenta al momento de elaborar el duelo.

Mediador 6: Variables sociales

El duelo también es un fenómeno social, y el grado de apoyo o desaprobación por parte de los demás es significativo en el proceso de duelo. Un apoyo social inadecuado y conflictivo no favorece una adecuada elaboración del duelo. El hecho de que la persona que ha sufrido la pérdida perciba que el apoyo que recibe es satisfactorio ayuda a la adecuada y más pronta elaboración del duelo. También los recursos culturales son de singular importancia, dependiendo del grupo social al que se pertenezca, se elaborará el duelo de forma diferente.

Mediador 7: Tensiones actuales

Otros factores que afectan a la elaboración del duelo son los cambios simultáneos y las crisis que se dan alrededor de la pérdida. Pueden ser la razón o a causa de ésta, o completamente desligados que también tocan aspectos significativos en la vida de la persona que sufre la pérdida.

El conocer estos mediadores facilita el entendimiento general y particular de las manifestaciones en la persona que ha sufrido la pérdida.

4.4 Manifestaciones del duelo

Worden (2004), establece que la persona en duelo va a tener ciertas manifestaciones, divididas en sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas.

Sentimientos

La *tristeza* es el sentimiento más común entre las personas en duelo y no necesariamente se manifiesta a través del llanto. Algunas personas temen sentirse tristes por miedo a su intensidad, tratan de reprimirla utilizando diferentes estrategias, por ejemplo, un exceso de actividad. Sin embargo, en cuanto suspenden dichas estrategias, la tristeza surge. Es importante no impedir la expresión de la tristeza, ya que es un mecanismo que forma parte del duelo normal.

El *enojo* es también un sentimiento muy frecuente después de una pérdida, es un sentimiento desconcertante y si no se identifica y dirige correctamente puede causar problemas en el proceso de duelo. En la pérdida de una persona importante hay una tendencia a la regresión, una sensación de desamparo y de incapacidad de existir sin esa persona, para después experimentar enojo y ansiedad.

La *culpa* y el *autorreproche* están también presentes en las personas que han sufrido una pérdida. Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que ocurrió, o algo que se pasó por alto en su momento y que se piensa que de ahí se derivó la separación. La mayoría de las veces la culpa es irracional.

La *ansiedad* puede ir desde una ligera sensación de inseguridad hasta ataques de pánico. Proviene normalmente de la sensación de no poder sobrellevar la propia vida sin la persona perdida.

La *soledad* es un sentimiento muy referido entre las personas que han sufrido una pérdida, y a pesar de que el apoyo social puede mitigar la soledad social, no puede hacer nada contra la soledad emocional, ya que sólo puede

aliviarse participando en una relación de mutuo compromiso, sin la cual no se logra un sentimiento de seguridad (Bowlby, 1993).

La *fatiga*, se puede presentar como apatía o indiferencia, y es el efecto de una pérdida de interés por la vida, precisamente debido a la idea de no tener vida después de la pérdida.

El *anhelo* es una experiencia normal, se manifiesta como la esperanza de recuperar la relación perdida. Cuando disminuye, puede ser señal de que el duelo se está acabando.

Es importante señalar que algunas personas presentan ausencia de sentimientos. Después de la pérdida se sienten insensibles, probablemente porque hay demasiados sentimientos que afrontar y hacerlo al mismo tiempo puede ser desbordante para la persona, así, la persona se protege por medio de la insensibilidad.

Todos estos sentimientos son normales en el proceso de duelo, sin embargo, si éstos duran un periodo anormalmente prolongado y/o con una intensidad excesiva pueden presagiar un duelo complicado.

Sensaciones físicas

Estas sensaciones muchas veces se pasan por alto, pero tienen un papel importante en el proceso de duelo. Las sensaciones físicas más frecuentes son:

- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sensación de despersonalización
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Sequedad en la boca

Cogniciones

Son muchos los patrones de pensamiento presentes en el duelo, generalmente son pensamientos normales y desaparecen conforme el duelo se va elaborando. Es de especial importancia elaborar también dichos pensamientos para evitar que desencadenen una depresión o problemas de ansiedad. Los pensamientos iniciales en el duelo son:

La *incredulidad*, la cual suele ser el primer pensamiento que se tiene. La persona piensa que no está pasando y tiene la esperanza de que algo suceda para demostrarle que no es real.

A veces, las personas expresan que no pueden ordenar sus pensamientos, no se pueden concentrar o se les olvidan las cosas fácilmente, esto es parte de una *confusión* normal.

La *preocupación* es una obsesión respecto a la persona perdida, incluyen los pensamientos de búsqueda y recuperación de la persona perdida, así como pensamientos intrusivos sobre dicha persona.

El *sentido de presencia* es el equivalente cognitivo de la sensación de anhelo, donde la persona puede pensar que todavía está en contacto y seguirá la misma dinámica de antes con la persona perdida.

Conductas

Existen unas conductas específicas asociadas a los duelos normales, se presentan después de una pérdida y generalmente se corrigen solas con el tiempo.

Los *trastornos del sueño* incluyen dificultad para dormir, desde conciliar el sueño hasta despertar antes. La dificultad incluye pensamientos de tristeza y anhelo.

Los *trastornos alimenticios* son también muy frecuentes, y aunque se pueden manifestar tanto como falta de apetito como aumento en el mismo, la falta

de apetito está más presente en las personas en duelo. Estos cambios en la conducta alimenticia suelen ser acompañados con cambios significativos en el peso.

La *conducta distraída*, así como el *aislamiento social*, son muy comunes, generalmente la persona se encuentra distraída, lo cual deriva en situaciones que pueden ser incómodas para ella. La persona considera al mundo exterior disonante de su estado de ánimo, lo que la lleva a aislarse de él, desde declinar invitaciones a reuniones hasta evitar leer periódicos o ver televisión.

También es muy normal tener *sueños con la persona perdida*, desde sueños normales o reconciliatorios, hasta pesadillas. Muchas veces los sueños sirven para diferentes propósitos, dar alguna clave diagnóstica o ayudar a la persona a darse cuenta de la situación en la que se encuentra.

Normalmente, la persona empieza a evitar los estímulos que le recuerden a la persona perdida, evitando lugares, sonidos, olores, etc. que traigan a la memoria a la persona perdida, y aunque puede caer en un estado de ambivalencia con la fase de búsqueda y recuperación, ambas manifestaciones son normales.

El *llorar*, *llevar objetos que recuerden a la persona perdida* y atesorar dichos objetos, así como *la hiperactividad*, son también manifestaciones conductuales del duelo, y muestra la amplitud y variedad de conductas y experiencias asociadas con la pérdida. Cabe mencionar que no todas las personas experimentan las mismas manifestaciones ni la misma intensidad, sin embargo es importante que se entienda el amplio espectro en el que se mueven las manifestaciones del duelo, para poder entenderlo y elaborarlo de mejor manera.

4.4.1 Duelo y depresión

Muchas de las manifestaciones normales del duelo pueden parecer las manifestaciones de la depresión, incluso, el duelo puede transformarse en una depresión real, sin embargo, la principal diferencia entre duelo y depresión es que en el duelo no hay una pérdida significativa de autoestima como en la mayoría de

las depresiones clínicas, si bien en el duelo puede haber pérdida de autoestima, tiende a ser leve y por un periodo corto de tiempo. Freud (1917) plantea que en el duelo el mundo pierde sentido y se vuelve vacío, mientras que en la depresión es la persona la que pierde sentido y se siente vacía.

Si bien hay personas que desarrollan episodios depresivos mayores después de una pérdida, se debe considerar en éstas personas que hay un duelo complicado o un *duelo exagerado* (Worden, 2004).

Junto con las manifestaciones, se ha encontrado que el duelo consta de diferentes fases, tareas, o etapas, dependiendo del autor que se revise. Éstas van a depender de qué tan avanzado esté el proceso de duelo.

4.5 Las fases del duelo

4.5.1 Fases del duelo de Schneider

Schneider (1984) propone que la naturaleza del duelo es marcada por varias fases, las cuales varían en orden, intensidad y duración, dependiendo de la pérdida específica y de cada individuo. Las ocho fases descritas por Schneider son:

Conciencia inicial

Usualmente indica el comienzo del proceso de duelo, es el momento en que la realidad de la pérdida alcanza la conciencia de la persona. Cuando la realidad de la pérdida alcanza a la persona, ésta experimenta un impacto, tanto mental como físico, debido a la intrusión de la nueva realidad.

Resistencia

Descrita por Schneider (1984) como una estrategia de afrontamiento en la cual la persona lleva a cabo conductas y desarrolla creencias que intentan

encontrar algún modo de prevenir, superar o revertir la pérdida. Muchas veces se cree que solamente aguantando las embestidas emocionales del proceso de duelo, éste se superará.

Dejar ir

En esta fase, hay un intento de la persona por devaluar el verdadero impacto de la pérdida en su vida. Schneider (1984) plantea que el *dejar ir* como una estrategia de afrontamiento está relacionada con un locus de control externo, con la creencia de que el individuo está desamparado ante una fuerza que no puede controlar (destino, Dios, etc.), y así restarle valor al no poder hacer algo ante la situación.

Conciencia de la pérdida

Ocurre cuando la persona que ha sufrido la pérdida ya no es capaz de evitar dicha realidad. Tiene que reconocer que lo que se ha perdido no regresará y que esto no puede ser ignorado. Durante esta fase se pueden experimentar sensaciones de desamparo, privación o desesperación. El propósito de esta fase es que la persona que sufre la pérdida adquiera el conocimiento, mientras pueda tolerarlo, del significado y la magnitud de la pérdida. En esta fase se pone a prueba la capacidad de la persona de entender, aceptar y controlar sus sentimientos respecto a la pérdida.

Adquirir perspectiva

Hay tres maneras en las que el proceso de duelo puede encaminarse, dichas maneras se presentan en la fase de la adquisición de perspectiva. La primera es regresar a las fases de *resistencia* o *dejar ir*, esto puede ocurrir porque la persona no se cree capaz de seguir tolerando el dolor y el sufrimiento, se considera incapaz de completar el proceso de duelo. La segunda manera es cuando la persona se salta el proceso y la elaboración del duelo, se resigna, acepta la pérdida sin necesidad de entenderla, no busca ni le interesa el crecimiento y aprendizaje que vienen con el proceso de duelo, simplemente le

interesa dejar de sentir dolor lo antes posible. La tercera manera es cuando la persona empieza a experimentar una motivación de cambio y crecimiento, se compromete a solucionar y elaborar su proceso de duelo en orden de permitirse reinvertir su energía en sí mismo.

Resolver la pérdida

Esta fase permite a la persona superar la experiencia pasada, que ha terminado y ya no es parte de su vida. La persona puede elegir entre seguir evitando la realidad de la pérdida o aceptarla. La dirección de la elección va a depender de qué tan completa está la conciencia de la pérdida y que tan capaz o motivada se siente la persona para resolverla.

Reformular la pérdida

Esta fase refuerza la continuidad de la autoconfianza y la autoconciencia que resulta de una adecuada elaboración del duelo. La energía que la persona utilizaba para seguir atada al pasado ahora puede ser utilizada para desarrollar el potencial y crecimiento, así como en la búsqueda de nuevos retos. Cuando la persona logra ver la pérdida desde otra perspectiva, existe una sensación de libertad.

Transformar la pérdida

El propósito de esta última fase es permitir a la persona estar abierta a todas las fuentes de experiencia y conocimiento, así como tener una nueva perspectiva de la pérdida. Es en esta fase donde la pérdida del ser amado se toma como parte de la vida y al duelo como una situación de crecimiento que es parte de la experiencia humana.

4.5.2 Fases del duelo de Bowlby

En el transcurso del tiempo, semanas o meses, las respuestas de las personas ante la pérdida de un ser querido pasan por una serie de fases. Se hace referencia al hecho de que la relación original sigue presente en la vida emocional de las personas, ocupando un lugar central, lo cual explica el anhelo y la búsqueda, la rabia y la desesperanza, así como la posterior aceptación de la pérdida. De antemano se aclara que los límites entre ellas no son claros y cualquier persona puede oscilar entre dos de ellas. Sin embargo, se puede discernir una secuencia general:

Fase de embotamiento de la sensibilidad

Se caracteriza porque la persona se siente aturdida, y a veces, en niveles variables, con incapacidad de aceptar la realidad. Se puede seguir con la normalidad de la vida, pero es probable que se sienta tensión, temor o episodios de emoción intensos.

Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida

Al paso del tiempo se comienza a percibir, aunque sea sólo de forma episódica, la realidad de la pérdida, lo cual produce anhelo, congoja y llanto, combinado con pensamientos obsesivos y una tendencia a interpretar estímulos como indicios de que la persona perdida volverá o ha vuelto.

Otra característica común de esta segunda fase es el enojo, y no implica que el curso del duelo sea adverso. Son comunes los súbitos estallidos de cólera, ya sea hacia quienes se cree que son responsables de la pérdida o hacia quienes intentan proporcionar consuelo, ya que uno de los primeros impulsos de quien ha sufrido una pérdida es buscar a otros que proporcionen ayuda no para superar la pérdida, sino para recuperar a la persona perdida.

Bowlby (1993) considera que en esta fase la persona alterna entre dos estados de ánimo, primero, la consideración de que la pérdida es real, con el dolor y anhelo desesperanzado que implica; segundo, la incredulidad y la esperanza de

que todo se arreglará, así como la búsqueda y el deseo de recuperar a la persona perdida.

La búsqueda de la persona perdida lleva entonces a buscar estímulos que se identifiquen con los recuerdos de la persona tal como era. Los componentes de esta secuencia de búsqueda son los siguientes: (Bowlby, 1993)

- Movimientos inquietos y exploración del medio
- Pensamientos intensos sobre la persona perdida
- Desarrollar una actitud perceptual, es decir, estar en disposición de percibir cualquier estímulo que sugiera la presencia de la persona al mismo tiempo que se dejan de lado los estímulos que no lo sugieran
- Dirigir la atención hacia los lugares en los que existe la posibilidad de que la persona se encuentre
- Llamar a la persona perdida

Cada uno de estos componentes aparece tanto en hombres como en mujeres que han sufrido una pérdida, sin importar si existe o no una conciencia clara de su necesidad de buscar y recuperar.

Esta continua necesidad de buscar y recuperar disminuye con el paso del tiempo y varía de una persona a otra.

Fase de desorganización y desesperanza y fase de reorganización

Es necesario que la persona que ha sufrido la pérdida sea capaz de tolerar el anhelo, la búsqueda y el deseo de recuperación, el análisis interminable del cómo y el porqué de la pérdida, y el enojo hacia todo aquel que se cree responsable; así, gradualmente llega a reconocer y a aceptar que la pérdida es irremediable y es necesario reorganizar su vida. Solo así es posible que comprenda que sus patrones de conducta previos se han vuelto inapropiados y desadaptativos, y que es necesario forjarlos de nuevo.

Como es necesario deconstruir los patrones de pensamiento, conducta y sentimiento previos, la persona que ha sufrido la pérdida puede sentir que nada podrá salvarse y caer en depresión, angustia o apatía; sin embargo, poco a poco

la persona empieza a examinar la nueva situación en la que se encuentra, a considerar posibles maneras de enfrentarla y a darse cuenta de las nuevas posibilidades que implica, así, empieza a construirse una nueva definición de sí misma y de su situación. Esta redefinición de sí mismo es dolorosa como decisiva, ya que significa renunciar a la esperanza de recuperar a la persona perdida, al mismo tiempo que si no se logra dicha redefinición no será posible trazar planes para el futuro.

Es importante señalar que la redefinición de sí mismo y de la situación no implica una mera liberación o eliminación de afecto, sino un proceso de remodelación de los modelos representacionales internos a fin de adaptarlos a los cambios que se han producido en la vida de esa persona (Bowlby, 1993). Una vez que se ha llegado a este punto, la persona tiene que desempeñar nuevos roles y desarrollar nuevas habilidades, y cuanto más éxito tenga en estas tareas, más confianza e independencia empieza a sentir.

4.5.3 Tareas del duelo de Worden

Worden (2004) emplea el término de *Tareas del Duelo*, ya que considera que el término de *fases* implica pasividad por parte de la persona, algo por las que la persona en duelo invariablemente atraviesa. Menciona que el término de *tareas* se refiere a que la persona sea activa y su mejoría está en sus manos, dando una sensación de fuerza y esperanza, al mismo tiempo que contempla las influencias del exterior en el proceso de duelo.

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida

Después de la pérdida siempre hay una sensación de que no es verdad, la primer tarea del duelo es afrontar la realidad de la pérdida, darse cuenta que la separación es real. Algunas personas niegan la realidad y se quedan bloqueadas en la primera tarea. La negación de la realidad puede ir desde una ligera distorsión

hasta el engaño total. Otra manera de protegerse que tienen las personas que han sufrido una pérdida es negar el significado de ésta, así, la pérdida se ve menos significativa de lo que en realidad es.

Llegar a aceptar la realidad de la pérdida toma tiempo, debido a que no es sólo una aceptación cognitiva, también es una aceptación emocional.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad emocional, ni lo siente de la misma manera. Las personas que sufren la pérdida de un ser amado no suelen estar preparadas para afrontar la fuerza y la naturaleza de las emociones que surgen. Esto las lleva a generar negación ante sus sentimientos, bloqueándolos y negando el dolor. Evitan pensamientos dolorosos para evitar sentir la disforia asociada con el duelo. Sin embargo, antes o después, aquellos que evitan todo duelo consciente sufren un colapso (Bowlby, 1993).

Si bien es importante trabajar con el dolor en el duelo, no se deben olvidar otras emociones como angustia, ira, culpa y soledad.

Tarea III: Adaptarse al medio donde la persona amada está ausente

Existen tres áreas de adaptación que se ven trastocadas después de la pérdida de la persona amada: las *adaptaciones externas*, cómo influye la pérdida en la cotidianeidad de la persona que la sufrió, hacer conscientes los roles que desempeñaba la persona perdida y que ahora toca desempeñar a la persona que sufrió la pérdida; las *adaptaciones internas*, cómo influye la pérdida en la imagen que la persona tiene de sí misma, el redefinirse y preguntarse ¿qué quiero hacer ahora?; y las *adaptaciones espirituales*, cómo influye la pérdida en las creencias, valores y supuestos que tiene la persona.

En la tarea III las personas deben asumir los roles a los que no están acostumbradas, desarrollar habilidades nuevas y seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismas y del mundo.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente a la persona perdida y continuar viviendo

Al principio se tenía la idea de que la energía emocional que se tenía en la persona perdida debía retirarse y reinvertirla en otra relación, ahora se sabe que las personas no se desvinculan de la persona perdida sino que buscan desarrollar unos *vínculos continuos* (Klass, Silverman y Nickman, 1996) con ella. La cuarta tarea del duelo se centra en encontrar un lugar para la persona perdida que le permita a la persona que sufrió la pérdida seguir vinculada con ella de un modo que le favorezca seguir con su vida. La cuarta tarea se entorpece cuando se mantiene igual el vínculo del pasado, en lugar de formar unos nuevos.

Para algunas personas esta tarea es la más difícil de completar, el resignificar el vínculo no sólo significa deconstruir para construir de nuevo, sino ir en contra de lo que socialmente es reconocido y validado.

4.5.4 Fases del duelo de Kübler-Ross

Primera fase: Negación

Kübler-Ross (2005) considera la negación como una manera sana de enfocar la situación incómoda y dolorosa, ya que la persona no se encuentra lista para encarar la realidad, funciona como amortiguador de la realidad de la separación. Permite movilizar a la persona para que active otras defensas menos radicales. Generalmente es una defensa provisional que será sustituida por una aceptación parcial.

Segunda fase: Ira

Posterior a la negación está la ira, sentimientos de rabia y resentimiento aparecen debido a que la negación no puede contenerlos. Se buscan culpables, responsables de la situación que la persona está viviendo. Esta ira es una expresión de la necesidad de la persona de retomar control sobre la situación. Aunque esta ira en un inicio puede funcionar como ímpetu para moverse a otras

fases, es importante notar que si no se trabaja adecuadamente, puede estar presente y entorpecer el proceso.

Tercera fase: Negociación

Esta fase se caracteriza por el intento de hacer un trato para que la situación se revierta o lo inevitable se alargue lo más posible, generalmente los tratos que las personas hacen se relacionan con situaciones que les generan culpa.

Cuarta fase: Depresión

Cuando la persona no puede seguir negando la pérdida y empieza a darse cuenta de la realidad, aparece la depresión. Aquí, la realidad alcanza la conciencia de la persona, llenándola de una sensación de pérdida. Cae en cuenta que la pérdida ha sucedido y nada puede hacer que cambie esa situación. Esta etapa viene acompañada por las sensaciones de soledad y aislamiento.

Quinta fase: Aceptación

Es un tiempo de paz relativa, no es una aceptación a regañadientes. Viene con la aceptación de los términos de la situación, es decir, en qué posición se encuentra la persona para seguir adelante con su vida. Se cree que en esta etapa las interacciones sociales vuelven a la normalidad, sin embargo, es lo contrario, las personas en esta etapa tienden a distanciarse de ellas, debido a la necesidad de reencuentro y reconstrucción personal.

Cabe destacar que la única cosa que generalmente persiste a lo largo de todas las fases es la esperanza, no una esperanza de que la situación de la pérdida se va a revertir, sino una esperanza de que la situación de la pérdida se solucionará y la persona saldrá avante. Es esta esperanza que da energía a la persona a seguir avanzando en su proceso de duelo. Sin embargo, a veces es opacada por otros sentimientos, como la ira, la tristeza o la culpa, llegando al grado de prácticamente borrarla por completo.

Hay ocasiones en que a la persona puede serle de particular dificultad enfrentarse al proceso de duelo, ya sea por factores internos (personalidad) o factores externos (circunstancias sociales). Esta dificultad puede sortearse y seguir con el proceso, o puede estancarse y derivar en un duelo complicado.

4.6 El duelo complicado

El duelo complicado se manifiesta de varias formas y se le conoce por diferentes nombres, sin embargo, se elija como se elija llamarlo el duelo complicado es “la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. [...] Implica procesos que no van hacia la asimilación o acomodación sino que, en su lugar, llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación” (Horowitz, 1980, 1.157 p.).

4.6.1 ¿Por qué se complica un duelo?

Con anterioridad se identificaban siete mediadores del duelo, los cuales influyen en la intensidad y duración del duelo. Estos factores son importantes cuando se plantea el porqué el duelo puede complicarse.

La relación que se tenía con la persona perdida influye en la elaboración de un duelo adecuado, por ejemplo, una relación de ambivalencia con hostilidad no expresada, una relación narcisista o una relación dependiente.

Se mencionó que las circunstancias que rodea una pérdida son importantes para determinar la fuerza y el resultado del duelo. Hay ciertas circunstancias que pueden dificultar la elaboración y conclusión del duelo, incluso pueden imposibilitarlo, por ejemplo, una separación “incierto”, una relación intermitente,

una vez que se da el rompimiento amoroso las partes regresan a estar juntas al poco tiempo, poco tiempo después se separan de nuevo, se juntan de nuevo, se vuelven a separar, y así sucesivamente; las partes no pueden elaborar el duelo adecuadamente debido a la ambivalencia de las señales que reciben, y el duelo puede complicarse.

También hay factores históricos que dificultan el duelo, personas que han tenido duelos complicados en el pasado tienen más posibilidades de tenerlos en el presente. Las pérdidas y las separaciones del pasado tienen un impacto en las pérdidas, las separaciones y los apegos actuales, todos estos factores tienen que ver con el miedo a futuras pérdidas y separaciones, así como con la capacidad para establecer apegos en el futuro.

El carácter y la personalidad de una persona afecta su capacidad para enfrentar la frustración y el malestar emocional, la baja tolerancia a la frustración o el pobre autoconcepto, por ejemplo, pueden entorpecer el duelo y complicarlo.

El factor final en el desarrollo normal del duelo es el factor social, debido a que el duelo es también un factor social, según el grado de apoyo y reforzamiento que la persona reciba de su entorno social será la dificultad o facilidad en la elaboración del duelo. Socialmente hay tres situaciones que dan lugar a un duelo complicado, éstas son: el no poder hablar socialmente de la pérdida, la negación social de la pérdida y la ausencia de una red social de apoyo.

4.6.2 Tipos de duelo complicado

Hay múltiples maneras de clasificar los diferentes tipos de duelo complicado, Worden (2004) describe cuatro tipos de duelo complicado:

Duelo crónico

Es aquel que tiene una duración excesiva y nunca llega a una finalización satisfactoria. La persona que lo sufre suele ser muy consciente de que no consigue acabar el duelo, sin embargo, la conciencia no implica resolución. La

intervención se centra en evaluar las tareas del duelo que no se han resuelto e identificar los mediadores que influyen en ello.

Duelo retrasado

En este caso, la persona pudo haber tenido una reacción emocional al momento de la pérdida, sin embargo, ésta no fue suficiente para que la persona pudiera elaborar el duelo. También, los sentimientos desbordantes que aparecen en el momento de la pérdida pueden hacer que la persona retrase su duelo. La falta de apoyo social en el momento de la pérdida suele ir asociada con el duelo retrasado.

En un momento del futuro la persona puede experimentar los síntomas del duelo respecto a una pérdida posterior de forma excesiva, debido a que no se elaboró de manera adecuada alguna pérdida anterior, debido al retraso del duelo.

Duelo exagerado

La persona que experimenta la intensificación de un duelo normal se siente desbordada y recurre a conductas desadaptativas, la experiencia es excesiva e incapacitante. Los duelos exagerados suelen incluir a los trastornos mayores que surgen después de una pérdida, como la depresión clínica o algún trastorno de ansiedad.

Duelo enmascarado

Las personas con un duelo enmascarado experimentan síntomas y conductas que les causan dificultades pero no se dan cuenta ni reconocen que están relacionadas con la pérdida. Aparece enmascarado como síntoma físico o a través de alguna conducta desadaptativa (depresión inexplicable, hiperactividad, trastornos de la conducta alimentaria, etc.)

Es importante mencionar que las decisiones diagnósticas en cuanto al duelo deben ser prudentes para evitar interferencias en el proceso normal del

duelo, así como complicaciones, adjudicaciones o alteraciones derivadas de las intervenciones.

Si el duelo ha seguido un curso *normal*, y la persona mejora, siempre nace la pregunta: ¿Cuándo ha acabado el duelo?

4.7 ¿Cuándo ha acabado el duelo?

Puede decirse que el fin del duelo empieza cuando la persona recupera el interés por la vida, se siente esperanzada y se adapta a nuevos roles. Con base en esta respuesta ciertamente no hay una respuesta determinada y tajante, según Freud (1917) el duelo concluye cuando el Yo logra desprenderse de las ataduras libidinales que lo unen con el objeto perdido. Bowlby (1993) dice que el duelo ha acabado cuando una persona termina la última fase del duelo, la reorganización. McLaren (1998) plantea que la resolución del duelo no es cuando se desprende de los vínculos, sino cuando se encuentra una nueva manera de sostenerlos e integrarlos a la vida de la persona, en el tiempo y forma benéficos para ella. Worden (2004) dice que el duelo termina cuando se han cumplido las cuatro tareas, sin embargo es imposible determinar una fecha definitiva.

Un punto de referencia importante de cuándo el duelo ha terminado es cuando la persona es capaz de pensar en la persona perdida sin dolor o tristeza, sin manifestaciones como el llanto o la sensación de opresión en el pecho. Además, otra señal importante es cuando la persona puede invertir de nuevo sus emociones en sí mismo y en otras personas.

El duelo es un proceso a largo plazo y no lineal, su culminación no será en un estado igual al que la persona se encontraba antes de la pérdida.

4.7.1 Elaboración del duelo

Marris (1974) señala que los ritos del duelo mitigan la separación, permiten que la persona que ha sufrido la pérdida dé a la persona perdida un lugar tan importante en su vida como el que tuvo antes, al tiempo que enfatiza la pérdida como un hecho necesario de reconocer.

Kübler-Ross (1989) afirma que es muy importante que la persona que sufre la pérdida manifieste todas sus emociones libremente con la finalidad de ir aceptando la realidad de la pérdida. Cada persona en duelo tiene necesidades muy concretas que es importante que vayan cumpliendo para poder facilitar el proceso.

Bowlby (1993) menciona que los resultados del duelo giran en torno a hacia dónde apunte el afrontamiento del duelo, ya sea hacia el reconocimiento del cambio de circunstancias, el replanteamiento de los modelos representacionales y una redefinición de las metas en la vida: las metas y valores que, habiendo surgido en la relación con la persona pedida, están vinculados con ésta y pueden mantenerse sin deformaciones con referencia a su recuerdo, con esto es posible alcanzar un estado de ánimo en el cual la pareja perdida puede estar presente en el pensamiento sin la presencia de la tristeza, enojo, frustración o reproche que se experimentaba antes. O la persona puede apuntar hacia un estado de crecimiento estancado, en el que uno se encuentra en una situación que no puede resolver.

Si bien el propósito de la elaboración duelo es la reconstrucción del individuo para que pueda, en un momento dado, superar la pérdida y formar nuevos vínculos. McLaren (1998) destaca que dicho propósito abarca también que la persona integre la pérdida en su vida en cualquiera que sea la forma, siempre y cuando ésta se sienta bien.

McLaren (1998) plantea que eliminar el vínculo que se tiene con la persona perdida no es el propósito de la elaboración del duelo, sino que la persona puede encontrar maneras de mantenerlo y aún así superar la pérdida, a menos claro que sea su propio deseo el eliminar dicho vínculo. Puede haber casos, incluso, que el

simple hecho de pensar en eliminar el vínculo haga que la persona se estrese sobremanera.

De estas posiciones surge una postura tan importante como el poder superar el proceso de duelo: el utilizar esta experiencia como un factor de crecimiento personal.

CAPÍTULO V

EL CRECIMIENTO PERSONAL

A lo largo de la vida atravesamos por diferentes estados de crecimiento, los cuales no sólo se refieren a un crecimiento físico, sino también a un crecimiento personal. Estos estados de crecimiento ofrecen oportunidades, retos y experiencia que permiten conectar e identificar muchas situaciones que nos van a enseñar acerca de quienes somos, qué pensamos y cómo manejamos las diferentes situaciones que se generan durante la vida.

5.1 El concepto de crecimiento personal

Para muchas personas, alrededor del mundo, las ideas de crecimiento y realización personales son meramente abstracciones filosóficas o conceptos psicológicos utópicos. De manera similar, en muchas sociedades, el concepto de estructuración y definición de las relaciones tiene muy poco significado práctico.

Poco a poco, los espacios de estudio y aplicación para el crecimiento personal han ido en aumento, tanto a un nivel individual como a un nivel de definición de las relaciones entre individuos, debido a un deseo de las personas de “crecer”. Sin embargo, esta idea de crecimiento suele estar formada de nociones preconcebidas, alimentadas por la familia, la escuela, los medios, la sociedad, el *deber ser*, entre muchas otras influencias. Todo esto crea una idea generalizada de lo que una persona debe ser para crecer y realizarse. Tradicionalmente una persona que ha alcanzado el crecimiento y realización personales es aquella que todo lo puede y que todo lo ha logrado: éxito financiero al amasar una gran fortuna, éxito en sus relaciones personales, amar y ser amado; éxito al lograr una apariencia y un cuerpo “perfectos”, éxito en el reconocimiento de todas las personas, etc. Sin embargo, estos estándares sociales se convierten en

estándares intolerantes, inflexibles o ambiguos, donde cada vez menos personas son capaces de “crecer personalmente”.

Otro concepto del crecimiento personal dicta que para encontrar la total realización se requiere una actitud experimental ante la vida, es decir, dejar de lado las ideas sociales preconcebidas y entrar en una dinámica de acierto-error, intentar tantas cosas como sea posible y así seguir en aquello que agrada y descartar aquello que desagrade, aprendiendo de cada éxito y de cada falla. A través de este sistema se aprende a apreciar lo desconocido y a no temerle. Se empieza a conocer a uno mismo, buscando lo que es mejor para el crecimiento personal.

Hay una gran dificultad en desarrollar un punto de vista que satisfaga a todas las personas, sin embargo, si en algo podemos estar seguros es que el crecimiento personal implica reflexión y cautela al aceptar y seguir los estándares y las prácticas sociales, así como tener cierta apertura al cambio.

5.1.1 El camino del crecimiento personal

Hoy en día existe la creencia que el estar libres de la neurosis diaria o estar bien ajustados a nuestro entorno no es suficiente para crecer personalmente, debido a la sugestión generalizada de que existen grandes posibilidades para seguir obteniendo más de lo que se tiene. En realidad, el crecimiento personal implica el óptimo uso de nosotros mismos por parte de nosotros mismos. Las personas pueden aprender a desarrollarse y disciplinarse para poder alcanzar sus metas de crecimiento. Hay ciertos puntos, planteados por Grossack (1978), que se deben considerar para poder alcanzar dicho crecimiento:

- Auto-dirección. El crecimiento personal está en función de la consideración de los propios sentimientos, deseos y necesidades como aspectos importantes, incluso sobre los de otras personas. No puede haber

crecimiento a menos que la persona tenga como prioritarios sus intereses. Sin embargo, es muy importante recalcar que esto no quiere decir que la persona se cierre a otros o que no tome en cuenta lo que los otros desean.

- Espíritu aventurero. Se refiere a estar abierto a nuevas experiencias, ideas, personas y situaciones.
- Responsabilidad ante los propios sentimientos. La persona se debe dar cuenta que lo que la va a llevar a alcanzar su meta va a tener consecuencias, positivas y negativas, y que debe de hacerse responsable de ellas y de sus consecuencias.
- Determinar los objetivos personales. Conectados con la filosofía de vida de cada persona, los objetivos personales se basan en los deseos, necesidades y sentimientos de cada persona. Para alcanzarlos es necesario que se tenga en claro qué es lo que se quiere, para poder empezar a trabajar en el cómo se va a conseguirlo.

El crecimiento personal implica tres aspectos relacionados con las emociones (Dresel, 2005), que a su vez se relacionan con patrones de conductas y cogniciones. Dichos aspectos son:

Salud emocional

Cada persona puede elegir cómo vivir, si bien los pensamientos y actitudes son importantes en el desarrollo de vida de cada persona, también es importante la forma en que se enfrentan los sucesos que ocurren a lo largo de ésta. Los pensamientos constructivos evitan que la persona se enfrente a sufrimientos innecesarios y refuerzan las actitudes que le ayudan a crecer. Por otro lado, los pensamientos destructivos perturban los rasgos de personalidad e interponen dificultades en su interacción interpersonal. Desarrollar los pensamientos positivos y neutralizar los pensamientos negativos es fundamental en la búsqueda de la salud emocional.

Modificar paulatinamente los patrones de conducta identificados como nocivos y revisar los propios paradigmas guían a una manera positiva de pensar, a estimular factores que invitan al crecimiento personal y que llevan a un equilibrio.

Equilibrio emocional

Encontrar un equilibrio emocional es aprender a no reaccionar de manera desmesurada ante los acontecimientos de la vida diaria. No es una tarea sencilla, requiere disciplina y paciencia, pero los resultados valen la pena. Al dejar de reaccionar de forma excesiva se empieza a lograr una armonía agradable. La falta de control genera sufrimiento inútil. Para poder controlar las emociones es necesario prestarles atención, conocerlas. Así se alcanza una lucidez que permite ver con claridad y objetividad la realidad de los acontecimientos, para comenzar a equilibrar la propia vida, para mejorar la calidad de vida.

Madurez emocional

La madurez emocional implica ser capaces de reconocer los sentimientos, patrones de conducta y paradigmas que atentan contra la calidad de vida de la persona. La motivación y la perseverancia que nacen del deseo de crecer ayudan a reconocer dichos aspectos negativos. Con la madurez viene también la responsabilidad, la responsabilidad frente a la propia vida, frente a la transformación de la misma para hacerla más acorde con las propias necesidades. Implica también el reconocimiento propio, con defectos y virtudes. Es este conocimiento el que va a dar la pauta para la continua búsqueda del crecimiento personal.

El crecimiento personal, es, entonces la consecución de una salud, un equilibrio y una madurez emocionales que ayuden en la significación de la propia vida (Dresel, 2005).

Si bien el crecimiento personal puede darse en cualquier momento de la vida y bajo cualquier circunstancia, la aparición de un duelo en la vida de la

persona puede servir de manera importante para que ésta reevalúe su vida y lo utilice como el inicio de su propio crecimiento personal.

5.2 El duelo: factor de crecimiento personal

La pérdida de la persona amada es una experiencia casi devastadora, pone en entredicho las creencias y los conceptos sobre amor, pareja, vida, etc. Sin embargo, esta experiencia es un estado de crecimiento, que va a dar la oportunidad a la persona que lo atraviesa de aprender y de crecer, en la medida que se tenga la habilidad de recuperarse, interpretar e integrar las situaciones que aparecen con el duelo.

Las creencias culturales y sociales ven al duelo como un proceso negativo, del cual entre más rápido termine, mejor para la persona en duelo. Sin embargo, hay muchos autores que consideran que el duelo puede servir como un elemento de desarrollo humano, a un nivel emocional (Worden, 2004; Kübler-Ross, 1989), a un nivel social (Bowlby, 1993) y a un nivel cognoscitivo (Kübler-Ross, 1989).

El estado de crisis que implica el duelo lleva a una desorganización normal en la persona, pero al buscar la reorganización está la posibilidad de que ésta lo logre a través de mecanismos de defensa mejor armados y más maduros, derivados de un aprendizaje y crecimiento generados por el mismo proceso de duelo. Cuando se logran conciliar todas las emociones, fantasías, miedos, actitudes y pensamientos que el duelo desató, es momento para que la persona empiece a integrarse, es momento para que la persona se dé otro tiempo para abrirse, iniciar una nueva etapa, para volver a nacer.

Parkes (1972) menciona que puede haber cambios significativos en el concepto de sí mismo a través de la pérdida de la persona amada, mientras que McLaren (1998) maneja que el integrar los vínculos con el objeto perdido a la vida de la persona es benéfico para ella, siempre y cuando sea cuando la persona tenga las herramientas necesarias y su elaboración del duelo esté en proceso avanzado.

Cassem (1975) dice que el duelo es un estado de aprendizaje, sin embargo, de acuerdo con la naturaleza dolorosa del duelo, pocas son las personas que están dispuestas a aprender de él. También establece cinco condiciones bajo las cuales la pérdida es indispensable para el crecimiento personal:

1. Cuando las condiciones en las cuales la pérdida y el crecimiento son idénticos, es decir, cuando el crecimiento de una persona depende del éxito con el que ésta y la persona perdida rompan los lazos afectivos.

2. Cuando la pérdida es una confrontación decisiva del desarrollo personal, refiriéndose a que es la pérdida la que va a poner a prueba la habilidad de la persona para integrar y recuperarse, es la que va a ayudar a desarrollar y mejorar dichas habilidades.

3. Cuando la empatía sirve para descubrir que hay otras personas de las cuales sus experiencias internas son similares a la experiencia que la persona en duelo está atravesando, ayudando al entendimiento de los otros y al de uno mismo.

4. El duelo puede comenzar cuando la persona ha identificado el desenamoramiento dentro de su relación. En cuanto la persona pueda integrar y comprender esta situación adquiere una ventaja que le ayudará en la posterior elaboración del duelo de rompimiento.

5. Enfrentar la pérdida ayuda a reflexionar acerca de la situación por la que se está atravesando, esto puede servir para revalorar aspectos que se tenían olvidados, por ejemplo, actividades aplazadas o vínculos olvidados, con amigos o familia, por ejemplo.

Yalom (1984) menciona diferentes cambios internos presentes en una persona que se enfrenta a una pérdida. Algunos de los cambios que reporta son:

- Reestructuración de las prioridades de la vida
- Sentido de liberación
- Sentido realzado de la vida en el presente inmediato

Schwartzberg & Halgin (1991) describen varios tipos de cambios cognoscitivos que se dan a raíz de la pérdida de una persona amada:

- La búsqueda de sentido y significado de la pérdida
- El cambio de las creencias sobre el mundo y sobre sí mismo
- Estrategias para mantener vivo el recuerdo de la persona perdida
- Establecer prioridades en los valores y metas personales
- Ganar madurez
- Se debilitan ilusiones, por ejemplo, la omnipotencia del amor

Alberoni (2008) plantea que después de la finalización de la relación de amorosa y que la persona que sufrió la pérdida logra la elaboración del duelo, empieza otro *estado naciente*, una experiencia de liberación gozosa, de renacimiento, de descubrimiento de la propia autenticidad y verdad, que a diferencia con el *estado naciente* del amor de pareja, en éste no hay nadie que ocupe el puesto de la pareja antes amada.

Estos autores también refieren que las personas experimentan cambios importantes en las creencias de sí mismas, sobretodo referentes a dependencia, confianza, autonomía y fuerza personal.

5.2.1 ¿Por qué le tememos a la soledad?

Dresel (2005) dice que la soledad recuerda continuamente al sentimiento de pérdida y la desprotección, también es asociada con los abandonos sufridos a lo

largo de la vida. El miedo a la soledad aumenta en la medida que la confianza en uno mismo disminuya y con eso la inseguridad aumente.

En la soledad se ponen de manifiesto, en ocasiones en mayor dimensión, las carencias y dificultades de las personas para asumir la responsabilidad de sus vidas, sin embargo, cuando se logra encontrar la serenidad para poder llevar a cabo una introspección, las personas se dan cuenta que la soledad es también fuente de bienestar, debido a que reafirma la separación de los otros para permitir encontrar la esencia del propio ser. Esta separación es básica y necesaria, tratar de escapar de ella es tratar de escapar de una parte del propio ser y de su autoconocimiento.

Es en la soledad donde se descubre y conoce al *verdadero yo*, y su relación con la vida y con los demás. Cuando la persona es capaz de permanecer sola, es capaz de admitir que se puede separar, aunque sea de forma momentánea, para hacer uso de sus recursos individuales y darle a su vida una nueva dimensión.

En ocasiones, al redimensionar su vida, la persona desea la integración a su nueva vida del vínculo con la persona alguna vez amada, esto es un aspecto que beneficia de manera significativa a la persona, no obstante, para poder integrar dicho vínculo a la nueva etapa de la vida de la persona, es necesario transformarlo.

5.2.2 La transformación del vínculo

El primer paso para iniciar la transformación del vínculo es la despedida, y el primer paso para llevar a cabo la despedida es que la persona realmente desee despedirse (Sanz, 2008). Parece muy simple, incluso absurdo, sin embargo las resistencias, conscientes e inconscientes que se tienen a cancelar dicha historia, a realmente despedirse, pueden ser muy fuertes y costar mucho trabajo lograr atravesarlas.

Las rupturas de las relaciones no son fáciles, y menos aún las rupturas internas y la despedida consiguiente. Y, como se ha venido manejando, tampoco son lineales. Aparecen como ambivalentes y contradictorias. Hay una lucha interna por la aceptación de la ruptura, incluso cuando ésta existe tanto física como amorosamente.

Una de las complicaciones más frecuentes en personas que atraviesan el duelo es la de no saber cómo expresar las emociones que se experimentan, pero lo importante no es sólo cómo mitigar y desaparecer el dolor, también es de vital importancia el cómo transformar internamente la relación para cerrar el ciclo y abrirse a nuevas perspectivas y transformar, si ambas partes lo desean, el vínculo anterior en uno nuevo, basado también en el amor, pero en un amor dirigido a la amistad, el cariño y el respeto.

Por eso es importante darse el tiempo para la elaboración del duelo, para la despedida, para transformar el vínculo. Es importante un cierto tiempo de soledad, integrar lo que ha sucedido, cerrar la relación, redimensionar y reevaluar la propia vida, establecer o esclarecer las propias metas y objetivos, y, de ser posible, poder estructurar otro tipo de relación con esa persona, así como estar dispuestos a nuevas posibilidades afectivas.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo la revisión de las teorías del amor es significativa debido a que, para poder entender el duelo por el que atraviesa una persona y poder convertirlo en un factor de crecimiento personal, es necesario entender el tipo y profundidad del vínculo que se creó durante la relación amorosa.

El amor y, de forma más específica, el amor en las relaciones de pareja, puede abordarse desde diferentes líneas de investigación, desde diferentes aproximaciones. Como se revisó, el amor tiene un componente fisiológico, descargas de neurotransmisores y hormonas que son parte de un circuito donde se activan diferentes regiones cerebrales, todo esto impulsado por ciertos estímulos, diferentes para cada persona, a los que se les adjudica un significado. Ante estos estímulos, la persona reacciona, neurotransmisores y hormonas trabajan, regiones cerebrales se activan y se presenta la reacción fisiológica de enamorarse, un estado de exaltación nerviosa que incluye dilatación pupilar, taquicardia, sudoración y ruborización.

Sumado a esto, la significación de los estímulos es una parte esencial del amor. La respuesta fisiológica se da junto con las manifestaciones psicológicas, lo que llamamos el proceso amoroso. El proceso amoroso comprende, en primera instancia, el enamoramiento, una etapa pasional, llena de fantasía y de una percepción distinta de la realidad. La cognición en los enamorados cambia de forma radical, existe una hipervalorización, tanto en la persona amada como en los estímulos externos del mundo, colores, sonidos, olores, etc. Es, como dice Alberoni (2008), el primer paso a una vida de dos, a una comunidad erótico-amorosa adulta.

La evolución del enamoramiento, de esta pasión e idealización, empieza a dar paso a una consolidación del vínculo creado. Continúa el proceso amoroso, el

enamoramamiento se empieza a transformar en amor. El amor comienza a construir una afinidad profunda, ya no es sólo placer, deseo y pasión, ahora también incluye compromiso y promesas. Se empieza a edificar un vínculo que se propone durar en el tiempo. Fromm (2004) habla del amor como una condición en la que dos personas se hacen una, sin embargo, preservan su individualidad e integridad. Esta pareja busca establecer un lazo intenso y duradero, ya sea por un tiempo definido o indefinido.

El amor, una experiencia intensa, también puede terminar, es lo que se conoce como desenamoramiento. Éste ocurre cuando dentro de la pareja el amor empieza a morir, a desaparecer. Hay una sensación de muerte, de impotencia y de vacío. El desenamoramiento puede ocurrir por diversas razones, relacionadas con la relación, con las constricciones sociales o con la historia personal de cada individuo dentro de la pareja.

A continuación viene el duelo de rompimiento, un duelo normal después de sufrir una pérdida. La persona en duelo presenta manifestaciones de éste, sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas. Se atraviesan fases del duelo, se llevan a cabo tareas. Todo con el fin de poder elaborarlo para poder continuar con la vida.

El crecimiento personal es parte fundamental de la vida de las personas, ayuda a mejorar la forma en que se reacciona ante los acontecimientos del cotidiano, ayuda a establecer nuevas metas y a reformular las ya existentes. Ayuda a resignificar la vida y a darle un nuevo sentido, en el que las personas se sientan a gusto, en el que su calidad de vida aumente.

Y es aquí donde empieza una parte fundamental en el proceso de duelo, el poder convertir el duelo y su elaboración en un factor de crecimiento personal.

El duelo, un estado de crisis, es también un estado de crecimiento, como muchos otros presentes a lo largo de la vida. No es un estado de crecimiento físico, se refiere a un estado de crecimiento personal. El duelo ofrece una oportunidad única de poder utilizar la situación para enriquecernos y aprender acerca de cada uno de nosotros, de la vida y del mundo, del amor y de las relaciones afectivas. Fortalece las propias habilidades de recuperación, resignificación, comprensión y elaboración, preparando de mejor manera a las personas para duelos futuros. También es cierto que no todas las personas en duelo, con el dolor y sufrimiento cerca de ellas, estén dispuestas a llevar a cabo tal esfuerzo cuando lo único que desean es que el dolor termine.

Sin embargo, y contrario a lo que se pueda pensar, el duelo no es un proceso pasivo o negativo. Se puede aprovechar el paso por el proceso de duelo como un elemento de desarrollo a nivel cognoscitivo, es decir, transformando o reforzando las visiones y preceptos acerca de lo que es el amor y qué se busca de él, de las relaciones de pareja y cómo se desea que sean. De transformar y generar un concepto de amor más maduro y constructivo, y así poder tener relaciones amorosas mejor construidas en el futuro.

El duelo también puede ser aprovechado como un elemento de desarrollo a nivel social, ya que no es desconocido que en una adecuada elaboración del duelo existen redes sociales de apoyo que la favorecen, llámense familia, amigos, etc. Y que son estas redes las que se fortalecen durante un proceso de duelo, se hacen más importantes y duraderas, favorecen el conocimiento personal y grupal, así como su desarrollo e incluso la creación o búsqueda de nuevas redes sociales de apoyo.

No podemos dejar de lado que el duelo es también un elemento de desarrollo emocional, la adecuada elaboración del duelo permitirá enfrentar de una forma más madura, con más y mejores herramientas de afrontamiento, los duelos

consecuentes. Si bien los duelos a lo largo de la vida no serán iguales, se pueden sentar bases generales para poder elaborarlos de manera eficaz y adecuada.

Un aspecto fundamental en el papel del duelo como factor de crecimiento personal es la posibilidad de transformación del vínculo amoroso y la integración del vínculo transformado a la vida de la persona. Es decir, cerrar el ciclo anterior y abrirse a nuevas perspectivas, y acompañado por un deseo de ambas partes, transformar el vínculo anterior en uno nuevo, transformarlo en un vínculo basado también en el amor, pero de amistad, cariño y respeto. La importancia de esta posibilidad radica en el deseo de continuar vinculado a la persona, partiendo de la convicción de continuar presentes en la vida de la otrora compañera amorosa, ahora con bases en la amistad duradera y el amor fraternal. Es importante recalcar que para continuar construyendo este nuevo vínculo es menester, como se ha mencionado con anterioridad, el deseo de transformación por parte de ambas partes.

Con esto, el presente trabajo abre nuevas interrogantes, por ejemplo, ¿Por qué es tan complicado un rompimiento amoroso no posicionado en la violencia?, ¿Cuáles son las diferencias específicas del afrontamiento del duelo entre hombres y mujeres?, ¿Cuáles son las formas en que diferentes sociedades afrontan el duelo y lo encaminan al crecimiento personal?, ¿Qué se necesita para poder cambiar la noción del duelo amoroso como algo pasivo a una noción más constructiva y activa?, ¿Qué tan difícil puede ser el proceso de transformación del vínculo y quiénes lo preferirían más, los hombres o las mujeres? Sólo por mencionar algunas.

Estas interrogantes, mas todas las demás que surjan, tendrán como base el amor, el desenamoramiento o el duelo, por eso se vuelven importantes los estudios bibliográficos que llevan a cabo una recopilación y revisión de lo que se ha hecho en cuanto a dichos temas, ya que, además de aportar propuestas propias, esclarecer los conceptos y ayudar a evitar una mala interpretación de

ellos, pueden servir como pauta a nuevas líneas de investigación y enriquecer así el acervo documental, experimental y cultural del amor, del desenamoramiento y del duelo.

Dicho lo anterior, el duelo es, entonces, un estado de aprendizaje, un estado de reestructuración, de búsqueda de nuevos significados y estrategias. Es un estado que promete madurez a quien está dispuesto a aprender de él. Se requiere paciencia para su elaboración, para formular la despedida y, si se da el caso, para transformar el vínculo. La elaboración y finalización del duelo abren nuevas oportunidades de vida, oportunidades a las que no se debe permanecer cerrado, oportunidades de crecimiento, de aprendizaje, de construcción y de reformulación, así como oportunidades de nuevas posibilidades afectivas.

REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS

- Abengoza, M. C. (1994) *Como vivir la muerte y el duelo: una perspectiva clínico-evolutiva de afrontamiento*, Valencia, Universidad de Valencia
- Acevedo, S. (1994) *Intervención psicológica en la elaboración del duelo*, Tesis de licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM
- Alberoni, F. (2008) *Te amo*, Barcelona, Gedisa Editorial
- Alberoni, F. (1986) *Enamoramiento y Amor*, Gedisa Editorial
- Amezcuca, J. (2001) *El significado del placer, el dolor y el amor, una revisión crítica e interpretativa de su estudio en psicología*, Tesis de licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM
- Archer, J. (1999) *The nature of grief: the evolution and psychology of reactions to loss*, London, Routledge
- Balboa, B. (2008) *Lo que llamamos muerte: el antes y el después: el sentido de la vida tras una pérdida*, Madrid, Neo Person
- Barreto, P. (2007) *Muerte y duelo*, España, Síntesis
- Bedolla, P. (2003) *Apuntes sobre la finitud del amor*, Revista SEFY, Año 3, Vol. 1, 45 – 53 p.
- Bergler, E. (1964) *Infortunio matrimonial y divorcio: psicoanálisis de la elección conyugal neurótica*, Buenos Aires, Horme

- Bowlby, J. (1993) *El vínculo afectivo*, Barcelona, Paidós
- Bowlby, J. (1993) *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*, Barcelona, Paidós
- Bravo, E. R. (2000) *Amor y pérdidas: desarrollo evolutivo del amor, técnicas vivenciales, nuevo enfoque de elaboración de los duelos*, Argentina, Biblos
- Buendía, R. (2001) *Duelo: Factores que lo obstaculizan y lo facilitan*, Tesis de licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM
- Carotenuto, A. (1996) *Eros y Pathos, matices del amor y del sufrimiento*, Chile, Cuatro Vientos
- Caruso, I. (1970) *La separación de los amantes: una fenomenología de la muerte*, México, Siglo XXI
- Cassem, N. H. (1975) *Bereavement as indispensable for growth*, en Schoenberg, B. (1975) *Bereavement, its psychosocial aspects*, Columbia University Press, New York
- Chacel, R. (1982) *Amor*, Revista de Occidente, num. 15-16, 37 – 43 p.
- Corr, C. A. (2009) *Death and dying, life and living*, California, Wadsworth Cengage Learning
- Davis, K. E. (1985) *Near and near: friendship and love compared*, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 19, 22-30 p.
- Díaz-Loving, R., Canales, L. y Gamboa, M. (1988) *Desenredando la semántica del amor*, La psicología social en México, Vol. II, 160 – 166 p.

- Díaz-Loving, R. (1996) *Una teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja*, Revista de Psicología Contemporánea, 3 (1), 18 – 29 p.
- Díaz-Loving, R. (2002) *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*, México, Porrúa
- Díaz-Loving, R. (1999) *Antología psicosocial de la pareja*, México, Porrúa
- Dresel, W. (2005) *El lado profundo de la vida: cómo enfrentar y superar las crisis personales*, México, Planeta
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1987) *Amor y Odio: Historia natural del comportamiento humano*, Barcelona, Salvat
- Ellis, H. (1957) *On life and sex*, New York, New American Library
- Eurípides (2000) *Tragedias*, Madrid, Gredos
- Ferrand, J. (1996) *Melancolía erótica o enfermedad del amor*, Madrid, Asociación Española de Neuropsiquiatría
- Fisher, H. (2005) *Por qué amamos: naturaleza y química del amor romántico*, Madrid, Suma de Letras
- Fisher, H. (2007) *Anatomía del amor: historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*, Barcelona, Anagrama
- Freud, S. (1917) *Doctrina General de la Neurosis*, en Obras Completas (1976), Volumen XVI, Buenos Aires, Amorrortu Editores

Freud, S. (1917) *Duelo y melancolía* en Obras Completas (1976), Volumen XIV, Buenos Aires, Amorrortu Editores

Freud, S. (1919) *Más allá del principio del placer* en Obras Completas (1976), Volumen XVIII, Buenos Aires, Amorrortu Editores

Freud, S. (1921) *Psicología de las masas y análisis del yo*, en Obras Completas (1976) Volumen XVIII, Buenos Aires, Amorrortu Editores

Fromm, E. (2004) *El arte de amar*, México, Paidós

García-Escamilla, D. (2005) *Pura Química*, Metro (12/Febrero/2005), 11 p.

Girard, R. (1983) *La violencia y lo sagrado*, Barcelona, Anagrama

Gómez Sancho, M. (2007) *La pérdida de un ser querido: el duelo y el luto*, Madrid, Aran

Grossack, M. (1978) *Love, sex and self-fulfillment: keys to successful living*, New York, Sisnet

Howowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., Krupnick, J. (1980) *Pathological grief and the activation of latent self images*, American Journal of Psychiatry, 137, 1.157-1.162 p.

Internet, http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/adic_cll.pdf

Internet,

http://www.nytimes.com/2007/02/06/health/psychology/06brain.html?_r=1

- Jaffé, D. T. (1985) *Self renewal: personal transformation following extreme trauma*, Journal of Humanistic Psychology, 25 (4), 99 – 124 p.
- James, W. (1884) *What is an emotion?* Mind, 9, 188 – 204 p.
- Kertész, R. (2003) *Sabiduría budista y autorrealización: el enfoque de las nuevas ciencias de la conducta*, Buenos Aires, Universidad de Flores
- Klass, D., Silverman P. y Nickman, S. (1996) *Continuing bonds: New understanding of grief*, Washington, Taylor & Francis
- Klein, M. (1940) *El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos en Obras Completas de Melanie Klein, Tomo I: Amor, Culpa y otros trabajos*, España, Paidós
- Kübler-Ross, E. (1975) *Death, the final stage of growth*, USA, Englewood Cliffs
- Kübler-Ross, E. (1989) *La muerte, un amanecer*, Barcelona, Luciérnaga
- Kübler-Ross, E. (2005) *Sobre la muerte y los moribundos*, Barcelona, Grijalbo
- La Rochefoucauld, F. (1963) *Máximas*, Madrid, J.B. Bergua
- Lee, J. (1977) *A typology of styles of loving*, Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 3, 173 – 182 p.
- Locke, H. J. & Wallace. K. M. (1959) *Short Marital Adjustment and prediction test*, Marriage and Family Living, 21, 251 – 255 p.

- López, C. (2003) *Conflictos de pareja en las teorías psicoanalítica, psicosocial o cognitiva y sistémica*, Tesis de licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM
- Marris, P. (1974) *Loss and change*, Londres, Routledge & Kegan Paul
- Maslow, A. (1985) *La personalidad creadora*, Barcelona, Kairos
- McLaren, J. (1998) *A new understanding of grief. A counselor's perspective. Mortality*, 3 (3), 275-290 p.
- Money, J. (1980) *Love and love sickness: the science of sex, gender difference, and pair bonding*, Baltimore, Johns Hopkins University
- Money, J. (1993) *Lovemaps*, USA, Irvington Publishers
- Murstein, B. (1980) *Mate selection in the 1970`s*, Journal of the marriage and the family, Noviembre 1980, 777 – 792 p.
- Neimeyer, R. A. (2002) *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*, México, Paidós
- Nietzche, F. (2004) *Fragmentos póstumos, una selección*, Madrid, Abada
- O'Connor, N. (2007) *Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo*, México, Trillas
- Orlandini, A. (2008) *El enamoramiento y el mal de amores*, México, FCE
- Ortega y Brunner (1994) *la sexualidad humana*, en Bases biológicas de los fenómenos de la vinculación humana, Tomo II, México, CONAPO-Porrúa

- Ortega y Gasset, J. (2007) *Estudios sobre el amor*, México, Fontamara
- Padilla, N. (2001) *La pasión y el romance vistos desde una perspectiva bio-psico-socio-cultural en las relaciones de pareja*, Tesis de licenciatura en psicología, Facultad de Psicología, UNAM
- Parkes, C. M. (1972) *Bereavement, studies of grief in adult life*, international Universities Press, Inc. New York
- Parkes, C. M. (1988) *Bereavement as a psychosocial transition: processes of adaptation to change*, Journal of Social Issues, 44, (3), 53 – 65.
- Parkes, C. M. (2006) *Love and loss: the roots of grief and its complications*, New York: Taylor & Francis
- Paz, O. (1993) *La llama doble: amor y erotismo*, España, Seix Barral
- Platón (2008) *El banquete*, Argentina, Derramar Ediciones
- Proust, M. (2002) *En busca del tiempo perdido*, Buenos Aires, Losada
- Rage, E. (1997) *Ciclo vital de la pareja y la familia*, México, Plaza y Valdez
- Rage, E. (1997) *La Pareja, elección, problemática y desarrollo*, México, Plaza y Valdez
- Reik, T. (1967) *El amor visto por un psicólogo*, Buenos Aires, Ediciones Horme
- Rivera, S. & Díaz Loving, R. (2002) *La cultura del poder en la pareja*, México, Porrúa

- Roach, S. (1997) *Healing and the grief process*, Albany, NY, Delmar
- Ruiz, M. (2001) *La maestría del amor*, Barcelona, Urano
- Sangrador, J. L. (1993) *Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico*, Psicothema, 5, 181 – 196 p.
- Sanz, F. (2008) *Los vínculos amorosos*, Barcelona, Kairós
- Schneider, J. (1984) *Stress, loss and grief: Understanding their origins and growth potential*. Baltimore, University Park Press.
- Schwartzberg, S. & Halgin, R. (1991) *Treating grieving clients: the importance of cognitive change*, Professional Psychology: Research and Practice, 22 (3), 229 – 236 p.
- Slater, L. (2006) *Esto que llamamos amor*, National Geographic, (Febrero, 2006) 4 – 19 p.
- Solomon, R. (1994) *About Love: reinventing romance for our times*, Boston Way, Maryland
- Spinoza, B. (2002) *Ética*, Barcelona, Trotta
- Steiner, J. (1997) *Refugios psíquicos. Organizaciones patológicas en pacientes psicóticos, neuróticos y fronterizos*, Madrid, Biblioteca Nueva
- Stendhal (1975) *Del Amor*, Buenos Aires, Tor

- Sternberg, R. (2000) *La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*, México, Paidós
- Sternberg, R. (1990) *El triángulo del amor: Intimidad, amor y compromiso*, México, Paidós
- Thibault, O. (1972) *La pareja*, Madrid, Guadarrama
- Tordjman, G. (1989) *La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*, México, Grijalbo
- Vaughan, D. (1986) *Uncoupling*, Nueva York, Oxford University Press
- Weiss, R. (1975) *Marital Separation*, New York, Basic Books
- Worden, J.W. (2004) *El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia*, España, Paidós
- Yalom, I. (1984) *Psicoterapia existencial*, Barcelona, Herder
- Yela, C. (2000) *El amor desde la psicología social*, Madrid, Pirámide