

La Pareja: Un Análisis Cualitativo de su Relación basada en Apego y/o Desapego, por etapas que integran el lado Oscuro del Ciclo de Acercamiento–Alejamiento de Díaz-Loving



**La Pareja: Un Análisis Cualitativo de su Relación basada en Apego
y/o Desapego, por etapas que integran el lado Oscuro del Ciclo de
Acercamiento–Alejamiento de Díaz-Loving**

PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA

PRESENTA:

MTRO. JORGE LUIS ESTÉVEZ CHAVARRÍA

BAJO LA DIRECCIÓN:

DRA. ANGÉLICA OJEDA GARCÍA

LECTORES:

DR. BERNARDO TURNBULL PLAZA

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

1. Introducción	4
2. Justificación y Definición del Objeto de estudio	6
2.1 El modelo teórico del ciclo de acercamiento-alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999): El modelo que dio origen a este estudio.	8
3. Marco Contextual	19
3.1 El Vínculo Afectivo de Apego en las Relaciones Interpersonales Significativas.	19
3.2 Dependencia Emocional un vínculo afectivo diferente al Apego, pero que se confunden continuamente	31
3.3 Bases para la construcción de una Lista de Cotejo para las entrevistas a profundidad del presente estudio.	36
3.3.1 ¿El desapego en las relaciones interpersonales es un vínculo opuesto al apego, o bien, un lazo psicológico que acerca o aleja a sus integrantes?	43
3.3.2 El desapego, de una visión occidental a una visión oriental.	46
3.3.3 El desapego implica autonomía emocional	48
3.3.4 Principios básicos del Budismo.	50
3.3.5 El desapego visto desde el Budismo y la Filosofía Oriental	60
4. Lineamientos a seguir para una propuesta de trabajo en la línea de un Desapego Sano desde el Vínculo de Apego en la Relación de Pareja	63
4.1 Objetivos del Estudio.	69
5. Determinación de los lineamientos de trabajo.	70
5.1 Ambiente (Consulta privada) y Contexto (ambos integrantes de una relación de pareja que se encuentre por alguna de las 6 etapas finales del ciclo de vida en pareja).	71
5.2 Participantes	71
5.2.1 Filtrado de los participantes finales y descripción de los mismos	72
5.3 Construcción de los datos y procedimiento.	78
6. Resultados	81
6.1 Por categorías de análisis por participante, por pareja, por etapa del ciclo, por constructo apego-desapego, por categoría y por análisis fenomenológico.	82
6.2 Por etapa del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja.	113
6.3 Por análisis integral de la experiencia en pareja basada en apego, desapego y	124

modelos familiares.	
6.4 Propuesta para favorecer el desarrollo de las relaciones interpersonales desde la base de un desapego sano.	130
6.5 Por metodología de Grounded Theory en función de seguir construyendo el Modelo Teórico del Ciclo de la relación de Pareja de Díaz-Loving (1999).	135
7 Discusión	148
8 Conclusiones	156
9 Referencias	158
10 Anexos	163
10.1 Guía de tópicos para entrevista semi-estructurada	163
10.2 Versión Participantes	165
10.3 Guía de Observación	168
10.4 Formato para vaciado de los datos por etapa, constructo y categoría	170

1 Introducción

La familia como pilar de la sociedad y productora de individuos que sirven a ésta, es también la que forma seres más o menos semejantes y adaptados al núcleo social al cual pertenecen.

De entre todas las encomiendas que tiene la familia una de ellas es educar y en ese educar, idealmente educa a los hijos hacia continuar con los valores y principios que aprendieron de éste su núcleo de origen como individuos y seres sociales.

Uno de estos aprendizajes, de los miles que aprendemos, es el apego que depende básicamente de las sus formas sanas o no de vincularse entre los miembros que integran la familia, principalmente entre los padres o primeras figuras de amor y sus descendientes (los hijos); vínculo que servirá de base para establecer las relaciones interpersonales posteriores, que se establezcan dentro y fuera del núcleo familiar y a lo largo de las etapas del ciclo de vida posterior a la primera infancia (Bowlby, 1967).

Dependiendo de la calidad con la que los padres proporcionen cuidados a sus hijos, será el tipo de relación que fomentarán con ellos y, el tipo de relación que éstos establecerán posteriormente con la pareja y otras figuras de amor significativas a lo largo de su vida. En otras palabras, de acuerdo al vínculo entre cuidador primario, calidad de cuidados y tipo de relación generada, dará como resultado unas estructuras psicológicas que se conocen como “modelos internos de trabajo” o también como “esquemas mentales”; mismas que son la base que guía el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales significativas en etapas posteriores a la primera infancia (Bowlby 1969; Hazan & Shaver, 1987).

Bajo este orden de ideas, es que el presente trabajo se desarrollo como una manera de conocer las experiencias de quienes están atravesando por alguna etapa de vida oscura, pero que se acompañan de una de las figuras de amor más significativas en su vida, su pareja.

Más allá de confirmar que existe un vínculo afectivo que une a las parejas, el presente proyecto buscó levantar las voces de sus integrantes para conocer en qué casos es apego, en cuáles desapego, en qué otros es extremo y cuando así es, las relaciones significativas cuentan con

recursos para superarlo, para darla por terminada, para hacer crecer aún más la relación. A través de levantar sus voces, este trabajo describe el cómo es este vínculo afectivo en las etapas del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja.

La idea central fue entender cómo construyen y qué tanto se ve afectada, por sus modelos de apego y desapego, su mantenimiento con la finalidad de observar elementos para poder planear o diseñar un tipo de intervención, a modo de capacitar a las parejas a alcanzar un apego sano y desapego que conduzca a la relación hacia su desarrollo. A partir de ello, poder construir modelos de relación más sanos y desapegos saludables, sin que necesariamente se llegue a la terminación de la relación, en este caso de pareja, pero aplica en todas aquellas relaciones donde se encuentra un apego excesivo y se tiene miedo de encontrar un desapego donde cada individuo se puede hacer cargo de sí mismo y dejar que el otro tenga la misma posibilidad.

El desarrollo del escrito se fue dando siguiendo la reflexión generada a partir de un análisis crítico de la literatura al respecto, la cuál fue marcando las pautas y procedimiento a seguir. Para finalizar con una propuesta de trabajo de apego-desapego hacia fomentar relaciones significativas que permitan a sus integrantes crecer y desarrollarse, al mismo tiempo que fortalezcan su unidad como pareja.

2 Justificación y Definición del Objeto a Estudiar

Las relaciones humanas son el medio para vivir, trabajar, recrearse, socializar, experimentar sensaciones y emociones. Por ello, algunas relaciones, adquieren el distintivo de “significativas”. Una relación significativa se caracteriza por la presencia del sentimiento de apego, entendiéndose éste último como el vínculo afectivo, subjetivo y psicológico que une a dos personas, quienes se consideran indispensables para la vida (una para la otra).

Para saber cuáles son las relaciones interpersonales significativas, es la familia el agente activo que nos enseña cuales son éstas, con determinadas características físicas y sociales, a elegir esa figura de adhesión. Por consiguiente, los estilos de apego y sus manifestaciones afectivas están relacionadas con las formas en las cuales aprendemos, acercamos y experimentamos las manifestaciones afectivas de nuestras figuras parentales (Kerr, 2003), lo cual indica que no sólo es la forma de estilo de apego, sino, también las formas de expresión abiertas o cerradas y la manera de cómo nos relacionaremos con el ambiente que nos rodea.

La dinámica que se establezca entre los miembros de una relación interpersonal, dependerá de la calidad con que intercambian dicho apego (Ojeda, 2003). Esto es, la eficacia con la que cada uno responda a las necesidades y por consiguiente, es a través de esa permuta interactiva que aprenden a relacionarse tanto afectiva, cognoscitiva como socialmente, en un dar y recibir con o sin límites.

El conocimiento y la compatibilidad que existen entre los miembros de una relación significativa se logran lentamente, a partir de una evaluación de los distintos elementos que la componen para después realizar una integración que permita describir y explicar el funcionamiento de la misma. La compatibilidad es el factor de interacción principal en ella, el cual no se refiere a que sus miembros deban ser iguales o manifestar los mismos intereses, gustos, o preferencias; sino más bien, a la concurrencia que se pueda alcanzar a través de lo expresado y recibido dentro de la relación interpersonal.

La importancia que tiene la presencia del vínculo llamado apego en las relaciones interpersonales, va desde una relación sana, nutritiva que proporciona seguridad y confort en el apegado; que sea de beneficio y de crecimiento para ambas personas en la relación.

No obstante, el apego también puede tener una connotación negativa, donde los miembros impiden su crecimiento y por consiguiente, sientan la necesidad de desapegarse, adquiriendo entonces éste una connotación de negativo o perjudicial para la relación.

Para dar vida al presente trabajo de investigación, se decidió buscar una estrategia que prometiera entender, desde la experiencia de los participantes, cómo construyen y re-construyen su relación de pareja desde su vínculo de apego y desapego; buscando entender si son dos constructos que se viven de manera independiente, o bien, si son parte de un mismo continuo que se da dentro de la dinámica de las relaciones interpersonales significativas. No obstante, buscando un parámetro que nos permitiera iniciar, se retomó la el Ciclo de Vida Teórico de la Relación de Pareja planteado por el Dr. Díaz-Loving en 1999 y titulada como *“El Ciclo Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja”*.

Se pensó en retomar dicho modelo para trabajar las relaciones de pareja, debido que se tenía que entender el proceso por el cual atraviesan éstas. Pues como el modelo plantea que las parejas pasan por un proceso, se forman, se establecen, se mantienen, funcionan y en ese funcionamiento entran en conflictos que muchas veces se complican y obligan a la relación a separarse. Lo interesante de este modelo de trabajo más allá de definir el ciclo de vida de una pareja, Díaz Loving (1999) propone describirlo en función de un factor globalizante, que al mismo tiempo tiene un efecto circular en las relaciones de pareja y que se refiere al binomio **acercamiento-alejamiento**. Desde su perspectiva y experiencia como investigador en el área, refiere que después de mucha cercanía, necesariamente, como parte del proceso natural de su evolución y crecimiento, las relaciones necesitan “darse aire” para respirar, por lo que viene el alejamiento. Constructo que para el presente caso se asemeja con el de apego-desapego; ya que como bien se dijo más arriba las relaciones significativas, como son las de pareja se basan en el apego generado o vínculo afectivo que une a sus integrantes. Situación que al ir transcurriendo el ciclo de vida en pareja, conlleva a muchas veces a que sus miembros se desapeguen. Tal como lo explica el Dr.

Díaz-Loving, al principio de una relación, la cercanía es más que el alejamiento y, siendo éste un constructo positivo alimentador de las relaciones significativas es que por su alta presencia en las etapas iniciales del ciclo, que a este lado del modelo se le conoce como “el lado claro de la relación” y a mí me gustaría llamarle también como el los **momentos lúcidos**, llenos de luz que invitan a acercarse, a apegarse y mantenerse próximos a su pareja o figura de amor.

Posteriormente, el otro lado del modelo, justo el que inicia con esa etapa de mantenimiento, de subir y bajar con una serie de situaciones que hay que afrontar, decisiones que tomar y emociones que elaborar, que se le conoce como “el lado oscuro de la relación de pareja” y que a mí me gustaría llamarle los momentos de conocimiento e involucramiento real con la figura de amor, pues es cuando las incertidumbres, los desencuentros, las sorpresas y los disgustos salen a relucir, empiezan a formar parte de la dinámica de vida privada, e incluso, casi, casi empiezan a invadirla, son los que más predominan. De ahí que la relación entre en desacuerdos, conflictos, desamor, separaciones y pueda interrumpir su ciclo de vida.

Es en esa necesidad de acoplarse al otro, de convivir, encontrarle el mismo sentido a la vida en pareja y entender la evolución de la pareja que la presente investigación se centró en descubrir cómo es que viven su apego (pues todas las parejas lo tienen) y el desapego (que al parecer con el tiempo empieza a aparecer) las relaciones de pareja que atraviesan por cada una de las etapas que componen esta segunda mitad del ciclo de vida en pareja. De tal suerte que éste será el objeto de estudio y análisis en este trabajo.

2.1 El modelo teórico del ciclo de acercamiento-alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999).

Sus orígenes se resumen con un estudio que hace Sánchez en el 2000, en el cuál realiza un recuento de los ciclos de pareja reportados en la literatura y en su trabajo de tesis doctoral refiere por lo menos 11 ciclos diferentes de describir las etapas por las que atraviesa una pareja, definida como un lazo emocional que establecen dos personas con la finalidad de crear un proyecto de vida en forma conjunta, inician desde desconocidos y que tienen la esperanza de compartir ese camino y sus vidas, en el mejor de los casos, hasta que la muerte los separe.

Esta misma autora, refiere que el ciclo de Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999) es un ciclo que describe las etapas por las que atraviesan las relaciones de pareja, mismas que no necesariamente son secuenciales. El modelo es un modelo teórico y por lo tanto un poco idealista. Por lo que en su estudio plantea un análisis de este modelo desde distintos contextos, por ejemplo: biológico, social, cultural, evolutivo, conductual, individual y diferencias entre hombres y mujeres.

Ahora bien, a *grosso modo* y de manera general a continuación, se describen las 12 etapas que componen el proceso de iniciarse y vivirse en pareja (Díaz-Loving, 1999/ver Figura 1). Su planteamiento nos ayudará a entender **por qué** decimos que las primeras 6 etapas manifiestan un mayor acercamiento y pueden semejarse a relaciones cargadas de apego y las otras 6 etapas, se caracterizan más por una tendencia hacia el alejamiento, por lo que pueden ser equiparables a presenciar mayor tendencia a desapegarse.

Figura 1.- Gráfica que representa las 12 etapas del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la Relación de Pareja de Díaz Loving (1999), modificado para fines de la presente investigación en 10 etapas y enfocado para cualquier tipo de relación interpersonal significativa:



Dónde:

1. Extraños/Conocidos, es la etapa en donde la persona tiene idea nula de la posibilidad y riqueza que puede ganar en la relación social significativa que inicia. Desde el estudio de Sánchez (2000) esta etapa fue definida como el inicio de la relación, pero dónde todavía no existe una relación como tal, hay desconocimiento de la persona, se es más objetivo, se evalúa al otro a

partir del físico, lo que puede o no despertar la atracción posterior, hay curiosidad e interés por conocer al otro, no hay sentimientos ni emociones positivas, predomina la desconfianza, pena, timidez, temor, incomodidad e inseguridad.

Ante la presencia de ese extraño, es común responder con indiferencia, precaución o cautela, el acercamiento es paulatino a través de pláticas triviales y se establece inconscientemente un juego de aceptación – rechazo, que va desde manifestar conductas de coqueteo, como pasivas.

2. Conocidos, es la etapa en la que se categoriza a la persona como alguien que podría convertirse en un conocido, se caracteriza por cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento, por ejemplo: sonrisas, saludos, a nivel superficial, manteniendo un bajo grado de cercanía e intimidad.

Sánchez (2000) la describe como la etapa en la que se incrementa el interés por conocer a la persona y buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una relación, en principio de amistad, se empiezan a sentir algunas emociones como confianza limitada, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad, atracción, aunque también puede haber incomodidad y nerviosismo.

Se busca acercamiento aunque limitado, se responde con conductas más abiertas, se es más sincero, respetuosos, amable, si la persona no es agradable, se es indiferente y el ciclo de interrumpe.

3. Amistad, es la etapa en la que se inicia el convivio, compartimiento, el gusto por interactuar y pasar tiempo al lado de la persona significativa.

Sánchez (2000) la refiere como la etapa de mayor valor para todo ser humano, es una etapa que necesariamente se debe cultivar, es el inicio de un paso más firme, es caracterizado por el deseo de conocer más a fondo a la persona y a su vida, se es solidario, leal, incondicional, recíproco, se acepta al otro y se es empático.

En esta etapa la búsqueda de afinidades, es indispensable, e incluso, pueden llegar a formar complicidades, surgen emociones y sentimientos al ver a la persona que van desde el cariño, la confianza, el agrado, la felicidad, hasta la seguridad, la tranquilidad y el amor.

En ella se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad, se es sincero, abierto, respetuosos, comprensivo, el contacto físico se traza bajo el ser amable con el otro y como honesto.

4. Atracción/Admiración, es el ciclo dónde se empieza a descubrir el lado claro de la otra persona, se le admira en algo y se reconoce sus enseñanzas.

Para Sánchez (2000) es la primera etapa de amor, en la cual hay interés de la persona, pues hay gusto físico e intelectual de una hacia la otra, se fijan los sentidos en alguien y se tiene el deseo de forjar una relación más que de pura amistad, se piensa continuamente en la otra persona y/o en la relación.

En esta etapa se es común idealizar y admirar al otro, con un trasfondo sexual, se despiertan emociones intensas bajo los estigmas de: agrado por estar con la persona, la necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, pena, locura pasional y placer.

Existe cariño, afecto, alegrías y cercanía emocional, durante la interacción, se hace todo por llamar la atención de la persona, se puede ser coqueto/a, seductor/a.

En este tenor la comunicación avanza un nivel, es más profunda, hay respeto, atención, cordialidad, se comparten actividades y se cuida a la persona.

5. Pasión, es la etapa en la que se responde al amor de manera fisiológica y hay una interpretación cognoscitiva de intensidad que define la relación como más cercana, con cualidades como romántica y pasional.

Sánchez (2000) la describe como una etapa plena y vital, de enamoramiento que incluye romance, es caracterizada por la irracionalidad dónde lo más importante es la persona pues ocupa todos los pensamientos, hay un gusto desmedido que se ve plasmado en el interés por el bienestar de la persona, se le idealiza y se buscan afinidades.

Esta etapa es sinónimo de un desbordamiento de emociones basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, necesidad de estar cerca del otro constantemente.

En esta etapa se siente amor, alegría, ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño y seguridad a su lado, por lo que la entrega total o sexo, son las conductas más usuales que reflejan que es esta la etapa de pasión, dónde el erotismo y sensualidad acompañan a ese acercamiento físico.

6. Romance, es el periodo en la que se hace lo que sea por mantener la relación viva, llena de color, energía, se es cuidadoso con los detalles y es un patrón tratar de nutrir todo el tiempo la relación.

Sánchez (2000) lo refiere como la etapa de enamoramiento profundo, pues se le ha definido como el “ideal vivido”, caracterizada por una indescriptible mezcla de irracionalidad, solides, compromiso y amistad, lo que produce que todo se vea color de rosa.

Además, existe deseo, interés y pensamiento constante por la persona, lo que hace creer que se vive para ella, el romance incluye estabilidad, entendimiento, comprensión, compatibilidad, conocimiento, fidelidad... pero es de corta duración.

Se mantiene el gusto constante por convivir todo el tiempo al lado de la persona, la cercanía ayuda a mejorar la comunicación, y ésta, crea un clima de momentos agradables, en los que se comparten besos, abrazos, caricias, los detalles y el juego son elementos centrales en esta etapa, junto con el gusto por buscar complacer a la pareja.

7. Compromiso, es la fase en la que existen acuerdos, obligaciones y responsabilidades hacia la relación, pero el objetivo principal es querer permanecer al lado de la pareja y construir proyectos de forma conjunta.

Sánchez (2000) la delinea como el periodo en el que se inicia con la decisión de formar una relación sólida, con convección de pareja, en donde se toman las cosas con más formalidad, se piensa más en el futuro, en el deseo de formar una familia.

Se caracteriza por la unión de la pareja, fidelidad, constancia, entendimiento, responsabilidad y las obligaciones adquiridas con limitación de la libertad, la relación de nutre de promesas hacia esperanzar la relación en un mundo de “amor eterno” y en ella, se comparte todo, se buscan acuerdos y se realizan sacrificios en nombre del compromiso.

Hasta aquí se considera que la primera mitad del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja-alejamiento de Díaz-Loving **es el lado claro** de las relaciones interpersonales significativas donde se considera que las relaciones son nutritivas, de fortalecimiento y de apego.

8. Mantenimiento, se habla del lapso en el que se busca compartir espacios y recrear la relación con actividades que rompan la rutina y monotonía.

Sánchez (2000) la refiere como sinónimo de compromiso, representa la lucha conjunta contra obstáculos, su presencia es de crucial importancia, pues permite a la pareja seguir creciendo como tal, en ella se da aceptación del otro, hay pérdida de la imagen idealizada y amistad, y es necesario prever conflictos.

En ella los sentimientos y emociones vividos tienden a ser cíclicos, por lo que también se siente aburrimiento, a pesar de que la interacción fluye, también hay convivencia de rutina en el cumplimiento de obligaciones y responsabilidades.

9. Conflicto, es el periodo en el que se observan las manifestaciones de apego a través de verbalizar demandas y exigencias hacia la otra persona... aquí el tono de voz y el estilo de comunicación son cruciales para promover una comunicación clara y concisa.

Sánchez (2000) la refiere como la etapa dónde los miembros de la pareja no pueden llegar a acuerdos o tiene dificultad para conciliar intereses personales, dada esta problemática, no se desea estar con la persona, se pierde el interés en ella, se desea vencer al otro y lastimarlo.

Se considera que el conflicto es inevitable pero que se requiere de entereza para enfrentarlo, se cree que ayuda a madurar a la pareja. En esta etapa, surgen una serie e de sentimientos negativos que debilitan el amor, dificultan la comunicación adecuada, le generan tensión a la relación y termina en grandes discusiones.

10. Alejamiento, es la etapa en la que por consecuencia del dolor que hiere a sus integrantes, desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja, optando por la estrategia de evitar el cotidiano contacto con ella.

Sánchez (2000) la refiere como aquella etapa en la que hay distanciamiento físico y emocional a causa de diversas situaciones, que provocan pérdida de interés, de compromiso, se percibe como si la relación dejará de funcionar, hay tristeza, depresión y miedo por terminar la misma.

11. Desamor, es la etapa en la que predominan sentimientos de frustración y temor a interactuar, dónde todo aquello que parecía unir a la pareja, ahora parece alejarla, hay una serie de sentimientos encontrados, positivos y negativos.

Sánchez (2000) la refiere como la etapa en la que existe falta de amor, desinterés, escasez de ilusiones, pérdida de la atracción física, aunado a la idea de que se fracaso, repercutiendo en la autoestima de la persona, la relación se enfría, se olvidan los detalles y se buscan otras alternativas para satisfacer las necesidades propias.

Los sentimientos negativos hacia la relación crecen, la pareja no se siente correspondida, hay arrepentimientos, desesperanza, enojo, rencor, odio y desconfianza, existe alejamiento e indiferencia, faltas de respeto, de comunicación y lágrimas.

12. Separación, es la etapa consecuente, de que la relación se torna insoportable e inmediatamente se vuelven más atractivas otras alternativas, el compromiso se es observado como una meta personal.

Sánchez (2000) la describe como un periodo dónde se percibe la ruptura de la relación, hay confusión de pensamientos y sentimientos, deja de haber interés, se establecer límites para evitar el dolor, se busca una separación sana pero necesaria, producto de conflictos, desacuerdos, incompatibilidades o infidelidad.

Hay indiferencia, agresiones, pérdida de comunicación y faltas de respeto.

13. Olvido, es la situación que promete manejar el duelo emocional de las pérdidas o mejor dicho, desapego, no obstante, en esta etapa se puede reintentar una reintegración de pareja, sobretodo, sí se compara la situación de soledad o la nueva relación, contra la relación antigua.

Sánchez (2000) la refiere como la etapa en la que se intentan arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, buscando ubicarla en el pasado, existe desilusión, aunque también se desea a la persona, por tanto existen sentimientos encontrados.

Es así como a partir del Ciclo Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999), en tiempos actuales de la relación de pareja, es que se puede reinterpretar y resignificar la dinámica de las etapas de su modelo que al parecer secuencialmente se dan una tras otra como un reflejo de que el ciclo de vida en pareja va en decadencia. Por lo que el presente trabajo buscó reflexionar sobre la manera de construir la relación de pareja, con la finalidad de entender desde el lazo psicológico que los une, el que algunas parejas decidan deshacer ese vínculo afectivo. Pero más allá de dejarlo como una mera decisión, la presente investigación también buscó entender qué hace que las parejas decidan vivirse en desapego, como un concepto equiparable al

alejamiento y una forma de buscar solucionar sus diferencias, a sus desacuerdos, a sus conflictos, a su cambio de sentimientos hacia el otro en el transcurso del ciclo de la relación, o bien, es éste último el que conlleva a cambiar de objeto de amor para salvaguardar a necesidad de protección y seguridad.

Luego entonces, en aquellas parejas que están desapegándose ¿Será posible que puedan vivenciar un desapego saludable dentro de la relación, sin que el concepto adquiera o le impriman un significado peyorativo? Y en aquellos casos de parejas que han llegado hasta la ruptura, ¿Podrían haber salvado su relación si hubieran aprendido un desapego saludable? Aunque éstos son cuestionamientos que se abordarán a lo largo de la realización de este proyecto, queremos hacer algunas puntualizaciones previas, mismas que nos hacen pensar en la necesidad del presente estudio:

Debido a que es el lado oscuro del ciclo de vida en pareja, el que obstaculiza la retroalimentación, el crecimiento y desarrollo de la relación, que se pensó en contextualizar el objeto de análisis del presente estudio en las 6 etapas finales del mismo y abordarlos desde una perspectiva cualitativa, con un enfoque más de tipo fenomenológico, pues se pretende levantar las experiencias de las personas que viven en pareja y que están atravesando por cada una de las etapas que integran este lado oscuro de la relación de pareja. Con el objetivo de entender sí existe, o bien, sí es viable la presencia de un desapego sano en la relación de pareja, como una estrategia positiva que lleve a reforzar ese lazo psicológico que se desarrolló durante las primeras 6 etapas de su ciclo e intentar hacer algo para evitar que ese vínculo afectivo se convierta en un factor de desgaste, que conduzca hacia la parte final del ciclo, hasta que incita a que la relación termine por mantenerlos “unidos de un hilo”... de “una sola hebra”.

A pesar de que en la literatura se encuentran más estudios y escalas que le dan un enfoque cuantitativo a los estudios sobre apego en las relaciones de pareja, Scott y Leen (2011) refieren que el abordaje cualitativo se recomienda cuando hay poca evidencia en el constructo a observar y desde la experiencia de los participantes. Además, plantean un análisis por categorías, por lo que se ha pensado abordar este objeto de estudio a través de hacer entrevistas a profundidad.

Para el levantamiento de la información y construcción de los datos, se pensó en función de las 6 etapas tardías o finales del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999), lo que correspondería a entrevista a 1 pareja que equivale a 2 integrantes por etapa. Tomando como base lo reportado por Mondor, et al. (2011) en cuanto a que las observaciones sobre la formación y experiencia de apego, se ha hecho tanto a parejas previas al matrimonio, parejas casadas, como a pareja en cohabitación, por lo menos con dos años de relación. De tal suerte que aquí se buscaran parejas que deseen participar en este estudio y que tengan por lo menos un año de vivirse en pareja.

Un estudio previo realizado por Weaver, MacKeigan y MacDonald (2011) utilizaron la entrevista a profundidad como una metodología idónea para entender la dinámica de relaciones entre amigos con beneficios, FWBRs, por sus siglas en inglés, entendiendo se ésta última como parejas con intercambios eróticos sexuales, sin identificarse como parejas románticas. En el presente estudio se usará ésta estrategia para entender la dinámica de la relación de pareja en cuanto a cómo viven su apego y desapego, como ya se había dicho.

Siendo el apego y el desapego los constructos a observar en la relación de pareja, que la siguiente sección se dedique tiempo a tratar de entender qué es, como se da y se mantiene, en primer lugar, el apego en una relación de pareja; para continuar con el desapego.

3 Marco Contextual de la Investigación

3.1 El Vínculo Afectivo de Apego en las Relaciones Interpersonales Significativas

Por su valor intrínseco en las relaciones significativas de vida, sobretodo en aquellas que dejan “huella” y marcan pautas para el establecimiento de relaciones interpersonales posteriores, el estudio del vínculo de apego sigue siendo uno de los más analizados por los estudiosos del área de relaciones humanas. Desde sus orígenes ha sido explorado a lo largo de diferentes décadas, hasta la actualidad (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969; Ojeda, 2003).

En particular al apego se le ha definido como una especie de “lazo psicológico”, producto de las sensaciones agradables y desagradables que se experimentan al lado de aquella persona, quien inspira el deseo de permanecer cerca o próximo, recibir no sólo cuidados, sino también atenciones, sonrisas, caricias y afectos (Ainsworth, 1969) y con quien se busca compartir, sentir confort, cercanía y disfrutar de su compañía en términos de significado y sentido para la vida personal (Bowlby, 1969). Por su arte, Tzeng (1992) lo define también de manera conductual y puntualiza, que son todas aquellas dinámicas emocionales que conducen al amor romántico.

Harlow (1958) define al apego simplemente como la necesidad por identificar amor; mientras que Rubin (1974) lo define como sinónimo de amor. Para Bowlby (1973) es toda conducta que tiene como objetivo conservar o alcanzar la proximidad con la figura de amor, pues a ésta es a quien se le percibe como la mejor capacitada, intelectual y socialmente para enfrentar la vida, o bien, su atención hacia el apegado permite que éste también pueda responder a la vida con mayor estabilidad emocional.

En el campo de las relaciones adultas el término de proximidad, como tal, no sólo se refiere a un acercamiento físico, conductual y de locomoción, sino que visualiza bajo los conceptos de cercanía e intimidad, una definición que se refiere a la tendencia individual que impulsa a realizar esfuerzos sustanciales para buscar y mantener contacto con el otro, pues es éste quien le provee un potencial subjetivo de seguridad tanto física como psicológica (Berman & Sperling, 1994).

La tabla 1, concentra las definiciones que se han venido generando entorno al vínculo afectivo de apego, pues como se puede observar éste forma la base de las relaciones interpersonales significativas.

Tabla 1.- Concentrado de autores y sus definiciones sobre el término de apego.

Autor	Definición de apego
Maslow 1955	Una forma deficiente e inmadura del amor, es decir, una manera de expresar amor al otro, a través de depender de éste último.
Harlow 1958	Lo define como la necesidad por identificar amor.
Ainsworth 1969	Una especie de “lazo psicológico”, producto de las sensaciones agradables y desagradables experimentadas al lado de aquella persona quien inspira el deseo de permanecer cerca o próximo.
Bowlby, 1969	Son lazos que seres humanos tienden a mostrar en sus relaciones en momentos donde están expuestos a algún tipo de peligro, alguna situación vulnerable o ante alguna enfermedad.
Bowlby 1973	Es una conducta que tiene como objetivo conservar o alcanzar la proximidad con otro individuo a quien se le percibe como mejor capacitado enfrentar la vida.
Rubin 1974	Lo define como sinónimo de amor.
Hazan & Shaver 1987	El apego es un reflejo de la forma en que fue cuidado los cuales tienden a ser duraderos a lo largo del tiempo y están predispuestas a responder de la misma forma en que lo hizo en la infancia con sus padres.
Bartholomew y Horowitz 1991	El estrés del vínculo emocional en las relaciones amorosas adultas, se centra en temer, rechazar sentir, evitar experimentar ansiedad por abandono , o bien, desde el polo opuesto, evitar la proximidad , siempre y cuando ésta no sea producto de un apego seguro.

	<p>Los individuos con estilo de apego seguro, han generado este estilo como resultado de la eficacia de la figura de apego en responder adecuadamente y en el momento preciso a las necesidades del apegado.</p> <p>Los individuos con estilo de apego inseguro desarrollaron este tipo, como consecuencia a la carencia de respuesta precisa y constante de la figura de apego, hacia las señales del apegado.</p> <p>Los individuos con estilo de apego evitante, se han desarrollado como consecuencia de la inefectividad de la figura de apego y de la interpretación emocional del apegado a los estímulos que experimenta como estresantes, dolorosos y de rechazo.</p> <p>En general, se puede entender que el apego es la capacidad que se tiene para entregarse en una relación interpersonal, en términos de dar y recibir.</p>
Tzeng 1992	Son todas aquellas dinámicas emocionales que conducen al amor romántico.
Milling & Walsh 2009	Es el proceso de cuidados expresados y no, que están interrelacionados de manera directa uno con el otro, relación que repercute en el estilo del cuidado que tiene la persona en su ser. El funcionamiento del vínculo de apego depende de la coordinación emocional entre la persona, la relación y el cuidado que se recibe por parte de la pareja.
Parker, Johnson & Ketring, 2011	Es una actitud que es adoptada durante la relación y tiene una influencia determinante en la reactividad de sus integrantes.

A pesar de las diferentes interpretaciones que se le ha dado al vínculo de apego, es importante tener claro que su permanencia se ha debido a sus dos tenencias en su conceptualización:

- La primera, que centra al apego en la relación entre el padre y el hijo, como resultado de la experiencia temprana, del contexto de la familia nuclear y los cuidados recibidos en la misma, siendo el enfoque clínico el que más lo ha abordado, ya que es el que se encarga de explicar cómo se manifiesta el apego en las relaciones interpersonales del niño.

- La segunda tendencia refiere que el apego es resultado de una relación romántica adulta (visto como un vínculo afectivo formado por el proceso de amor romántico) producto del proceso de socialización y maduración que se va obteniendo al paso del tiempo a través de las relaciones cercanas y significativas, con lo anterior busca formar relaciones de apego saludables, aunque no siempre se logren.

A partir de tales definiciones, es que se ha pensado que el vínculo de apego tiene una función intrínseca de tipo social, su valor emocional permite a su vez hacer una conexión entre lo sentimental, lo cognitivo y lo espiritual (Sternberg, 1995).

En particular, la teoría del apego ha tenido un gran auge por parte de los psicólogos, sobretodo en el espacio psicoterapéutico. Su importancia radica en que existe una relación entre el apego que crea el infante con sus cuidadores primarios (generalmente son sus padres) y el impacto que esto tiene sobre el establecimiento de futuras relaciones interpersonales, no sólo de pareja sino también de amigos, hijos, etc. La clave aquí y el énfasis esté en que éstas deben ser significativas para sus integrantes, pues desde la propia definición de apego se dice que éste se construye por proximidad y amor hacia el otro integrante de la relación (Bowlby, 1988).

Y fue precisamente Bowlby, quien en 1969 fundamentó que los seres humanos sanos tienden a mostrar un mayor apego a sus relaciones en momentos donde están expuestos a algún tipo de peligro, alguna situación vulnerable o ante alguna enfermedad. Asimismo, se cree que el apego tiene una explicación biológica, ya que el ser humano tiende a formar relaciones afectivas con fines de supervivencia, por ejemplo, el caso de un bebé y sus cuidadores, el recién nacido por medio del apego busca obtener la seguridad y el confort dado por sus cuidadores, de lo contrario su conducta se modificará haciendo que la formación de sus relaciones sean encaminadas a buscar algún tipo de apego donde encuentre dicha seguridad y afecto de los cuales carece.

Es importante hacer énfasis en el apego creado con los padres, ya que de él depende cómo el individuo se relacionará no sólo en un ambiente escolar, laboral, o social sino también con la

pareja, siendo éste un factor determinante en el pronóstico de la relación, con la pareja misma y con los hijos que engendren (Hazan & Shaver, 1987).

Conforme el ser humano va creciendo, la importancia de sus relaciones afectivas van cambiando, al principio será importante lograr un apego con los padres, como figuras primarias de afecto, sin embargo, las relaciones afectivas más importantes, son los lazos que se crean con una pareja o con un amigo a medida que los seres humanos vamos creciendo, en la edad adulta, los lazos afectivos con los hijos cobran fuerza en ambos sentidos y el ciclo se vuelve a repetir (Ainsworth, 1989; como cita Daniels, 2005).

Este primer abordaje del apego, tuvo implicaciones clínicas bajo una perspectiva de salud-enfermedad, algunos estudiosos se dedicaron a observar la relación con el primer objeto de amor y sus consecuencias emocionales como: la angustia de separación, duelo, desapego emocional, trauma, ira, culpa, depresión, envidia, entre otros, y busca sentar las bases para establecer los primeros años de vida y la forma en la que constituyen el período más sensible en el crecimiento así como desarrollo de una persona (p. e.: Ainsworth et al., 1978; Freud, 1927; Klein, 1958; Mahler, cita en Brenner, 1955; Robertson, 1952; Spitz, 1974).

Algunos otros, como Bartholomew et al. (1991) y Bowlby (1969) sostuvieron que la conducta de apego se desarrolla como parte del proceso de socialización, por la eficacia de la figura de apego, es decir, el apego es el producto de los cuidados que se reciben en la infancia.

De acuerdo con la eficacia de la figura de apego y cómo responda a las necesidades y demandas del otro, el apegado, establecerá cierta dinámica de interacción entre ambos; así, el apegado aprende a relacionarse socialmente y a poner límites a sus demandas, lo que desemboca en los llamados distintos estilos de apego. En este sentido, se puede entender que el apego es la capacidad que se tiene para entregarse en una relación interpersonal, en términos de dar y recibir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Milling y Walsh (2009) consistentemente han visto que éste (el apego) y el proceso de cuidados expresados o no, están interrelacionados de manera directa uno con el otro, relación que repercute

en el estilo del cuidado que tiene la persona en su ser. Por lo que el funcionamiento del vínculo de apego depende de la coordinación emocional entre la persona, la relación y el cuidado que se recibe por parte de la pareja.

A través de la calidad de las experiencias vividas con la figura de apego, el apegado organizará sus estructuras psicológicas en “*modelos internos de trabajo*” o también conocidos como “*esquemas mentales*”. Reminiscencias operan con mayor intensidad ante la ausencia de la figura, representan las ideas y sentimientos que tienen acerca de sí mismos y de las personas cercanas con las cuales existen lazos afectivos, es decir, las figuras de apego. El apego en infantes y la forma en que son cuidados, generalmente por sus padres, atiende no sólo necesidades alimentarias sino también aquellas que tienen que ver con cuidados físicos y atenciones emocionales, lo que genera de acuerdo a esta interacción modelos cognitivos y de actitudes positivos o negativos (Bowlby 1969):

1. Si la persona tiene una valoración positiva de si misma, y hacia el otro también es positiva, sus modelos cognitivos y actitudes hacia el otro serán positivos.
2. Si la persona tiene una valoración positiva de si misma, y hacia el otro es negativa, sus modelos cognitivos y actitudes hacia el otro serán ansiosos.
3. Si la persona tiene una valoración negativa de si misma, y hacia el otro también es negativa, sus modelos cognitivos y actitudes hacia el otro serán evitantes.

Los modelos cognitivos, por lo general tienden a ser duraderos y que son reflejados en algunos casos durante la adultez. Sus relaciones están predispuestas a responder de la misma forma en que lo hizo el infante con sus padres (Hazan & Shaver, 1987).

Las combinaciones entre estos esquemas mentales, son el resultado del modelo de trabajo de uno mismo y de la figura de apego, en términos de accesibilidad, confianza y confort son proporcionados por la figura de apego (Bowlby, 1989). En otras palabras, sí es verdad que estos modelos internos representan las ideas y sentimientos que tienen acerca de sí mismos y de las personas cercanas con las cuales existen lazos afectivos.

De acuerdo con Sternberg (1984) el hogar es responsable del desarrollo socio-emocional y psicológico, en él es moldeada la conducta adulta y las formas de aprendizajes; por consiguiente, la formación de los distintos estilos de apego también se ven influenciados en gran medida por el mismo.

Bowlby sólo habla de 3 estilos, 3 modelos, (figura 2). Con el tiempo y siguiendo su razonamiento es que los autores (figura 3) dan por resultado 4 modelos de trabajo cognitivos:

Figura 2

[Bowlby (1967):]

ESQUEMA MENTAL DEL "YO"			
		Positivo	Negativo
ESQUEMA MENTAL DEL "OTRO"	Positivo	SEGURO	ANSIOSO
	Negativo	?	EVITANTE

Figura 3

[Bartholomew y Horowitz (1991):]

ESQUEMA MENTAL DEL "YO"			
		Positivo	Negativo
ESQUEMA MENTAL DEL "OTRO"	Positivo	SEGURO	PREOCUPADO
	Negativo	ALEJAMIENTO O MIEDOSO (Ojeda, 2003)	MIEDOSO/ TEMEROSO

Al formarse modelos mentales, se cree que son los organizadores del desarrollo de la personalidad, las maneras de responder al ambiente, las guías de conducta social y el establecimiento de las relaciones interpersonales a lo largo de la vida (Bowlby, 1973; Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Sroufe & Waters, 1977).

Bowlby (1969) asevera que necesariamente estas ideas o sentimientos tienden a jugar un rol positivo o negativo. Por consiguiente, cabe la posibilidad de que en el proceso de formación de la conducta de apego, se generen cuatro combinaciones a nivel cognoscitivo:

- El estilo de apego seguro es producto de la combinación de la evaluación positiva de ambos modelos de trabajo internalizados (del yo y de la figura de apego) se caracteriza por manifestar confort, intimidad y autonomía.
- El estilo de apego preocupado es producto de la alta evaluación negativa del si mismo y la búsqueda constante de la evaluación positiva de los otros, por lo que se caracteriza por estar constantemente preocupado en las relaciones interpersonales.
- El estilo de apego alejado es producto de la evaluación negativa tanto por si mismo como por los otros, por lo que se caracteriza por manifestar una disminución de intimidad e independencia en sus relaciones interpersonales.
- El estilo de apego temeroso es producto de la disposición negativa hacia la demás gente, protegiéndose de las relaciones interpersonales, evitándolas y manteniendo una sensación de independencia e invulnerabilidad.

Ante los diferentes estímulos y cuidados, la conducta de apego se refleja en diversas formas, de acuerdo con el Modelo Teórico de los Estilos de Apego desarrollado por Ainsworth (1969) y Bowlby (1969) existen tres tipos:

Los individuos con **estilo de apego seguro**, han desarrollado este estilo como consecuencia de la eficacia de la figura de apego en responder adecuadamente y en el momento preciso a las necesidades del apegado. Ante la separación, su comportamiento está libre de miedo y ansiedad, mantienen la tranquilidad y frente a la presencia de la figura de apego, realizan comportamientos que expresan accesibilidad, confianza y seguridad.

Asimismo, estos individuos pueden gravitar hacia el desarrollo estable de sus relaciones interpersonales, pues soportan relativamente altos niveles de confianza, interdependencia, compromiso y satisfacción (Simpson, 1990). Se caracterizan por ser tolerantes ante los desacuerdos con el otro miembro de la relación (Remshard, 1998). Tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como de bienestar con sus amigos y otros; bien intencionados, realistas y confiables. Describen sus relaciones de amor, como felices, amistosas y de confianza (Fuller & Finchman, 1995).

Los individuos con **estilo de apego inseguro** han desarrollado este tipo como consecuencia a la carencia de respuesta precisa y constante de la figura de apego, hacia las señales del apegado. De modo que ante la separación, las personas con este apego suelen expresar en sus comportamientos angustia excesiva, poca concentración en la tarea que realizaban, e incluso sentimientos de nostalgia y, ante la presencia de la figura de apego manifiestan su falta de confianza con conductas de enojo y protesta (Tzeng, 1992).

La diferencia con el estilo de apego inseguro es que no existe un reclamo de ausencia hacia la figura de apego, cuando éste regresa simplemente evita el contacto y rechaza al mismo, como una forma de responder defensivamente y autoprotgerse (Tzeng, 1992). Tienden a desarrollar modelos mentales un tanto suspicaz, lejano y de escepticismo, por lo que sus relaciones llegan a ser muy pobres, en cuanto a la intensidad y profundidad de su nivel de intimidad (Fuller & Fincham, 1995).

Además, tienden a desarrollar modelos mentales de miedo, desconfianza y sobre apreciación, un tanto irreal para los otros, incapaces de entregarse a una relación permanente. Describen sus relaciones de amor como una obsesión, con niveles emocionales altos y bajos (bipolares), con extrema atracción sexual y gran nivel de celos (Fuller et al., 1995).

Los individuos con **estilo de apego evitante**, se desarrollan a consecuencia de la ineffectividad de la figura de apego y de la interpretación emocional del apegado a los estímulos que experimenta como estresantes, dolorosos y de rechazo. Por lo que ante la separación, estas personas suelen manifestar angustia, pasividad y tristeza.

Estas personas exhiben un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus cuidadores durante períodos de angustia, estas personas poseen inseguridad hacia los demás y prefieren mantenerse distantes de los otros, además, poseen miedo a la intimidad y muestran tener dificultades para depender de las otras personas. (Mikulincer, 1998)

De acuerdo a Bartholomew y Horowitz (1991), contrario a los estudiosos citados anteriormente, los estilos de apego no son tres, sino cuatro. Sus resultados se fundamentan en la hipótesis de que sí es cierto que durante el proceso de adquisición de la conducta de apego, la calidad de las experiencias tempranas con la primera figura de apego y la maduración de las capacidades cognoscitivas, el niño organiza sus estructuras psicológicas en “*modelos internos de trabajo*”, como el medio para conservar a esa figura de apego en la mente cuando ella está ausente, con el fin de establecer comparaciones durante la ausencia de la figura y de reconocerla cuando regresa.

La postura de Bartholomew, refiere el resultado de una combinación lógica y coherente, misma que versa en dos parámetros que van de lo positivo contra lo negativo en función del modelo de trabajo propio y accesibilidad hacia la figura de apego.

De acuerdo con Bartholomew y Horowitz (1991), el estrés del vínculo emocional en las relaciones amorosas adultas, se centra en temer, rechazar sentir, evitar experimentar **ansiedad por abandono**, o bien, desde el polo opuesto, **evitar la proximidad**, siempre y cuando ésta no sea producto de un apego seguro.

Los individuos con **estilo de apego seguro**, han generado este estilo como resultado de la eficacia de la figura de apego en responder adecuadamente y en el momento preciso a las necesidades del apegado.

Los individuos con **estilo de apego inseguro** desarrollaron este tipo, como consecuencia a la carencia de respuesta precisa y constante de la figura de apego, hacia las señales del apegado.

Los individuos con **estilo de apego evitante**, se han desarrollado como consecuencia de la ineffectividad de la figura de apego y de la interpretación emocional del apegado a los estímulos que experimenta como estresantes, dolorosos y de rechazo.

Contrariamente, por la ineffectividad de los cuidados que reciben las personas en una relación de pareja y la dinámica que se da al interior de ésta y la buena o mala interrelación interpersonal con el otro miembro de la relación, se da a partir de los cuidados que hayan recibido y que generan sus modelos de trabajo al interior de la relación que a su vez generan el nivel de autoconcepto y autoestima.

Quienes expresan un estilo de apego inseguro, califican los cuidados recibidos como irresponsables, lejanos, insensibles, en el sentido de que no proporcionan ninguna ayuda o no facilitan el aprendizaje de nuevas habilidades para la socialización y adaptación social. Su autoestima y autoconcepto les evitarán crecer en lo individual y en la pareja, con posibilidades de vivir en conflicto o llegar a divorciarse de la pareja.

La hipótesis del porqué sucede, apunta que los propios facilitadores de cuidados, están faltos de dichas habilidades, que no alcanzan a percibir las necesidades del otro, y se encuentran escasos de empatía emocional (Vinokur, Price, & Caplan, 1996; Wood, Saltzberg & Goldsamt, 1990); de misma forma son considerados como personas faltas de motivación para proteger y proporcionar cuidados al otro. En otras palabras, desconocen el significado de comprometerse en una relación y de la responsabilidad adquirida al buscar compenetrarse en la vida al lado de otro ser, en un proceso de interdependencia, solo por compromiso, costumbre, tradición a seguir, edad, etapa de vida, etc. De ser así, ¿la resultante sería un apego por parte de quien recibe los cuidados pero no por parte de quien los da?, o bien, ¿habría apego y desapego al mismo tiempo, según el rol que se juega en la relación, es decir, el de dar sería el de desapego, como esta consecuencia de estar sin esta y en el rol de recibir sería el de apego, como un reflejo de que este miembro de la relación permanentemente está buscando proximidad, seguridad y atención por parte de la pareja?

Para dar respuesta a estos cuestionamientos y dentro del contexto de las relaciones cercanas adultas, los resultados se abocan a evaluar aquello que los adultos brindan en sus interacciones.

Éstas incluyen las conductas típicas que reflejan el nivel de integración del adulto al mundo social, a través de la relación que construye con el otro, con quien desea y comparte todo un proyecto de vida conjunta, por lo que hacer entrevistas a profundidad como una manera de observar su dinámica y escuchar sus vivencias en pareja a lo largo de ciclo de vida de ésta, puede ser una estrategia de entender sí hay apego y/o desapego en la vida cotidiana de las parejas. De tal suerte que se puede ver que dentro de la relación, ambos integrantes intercambian roles constantemente de cuidador-recibidor de cuidados (Millings & Walsh, 2009).

También se sabe que, desde este enfoque de integración socio-cultural, una manera de observar la relación, es a través de lo que se conoce como la percepción de cada uno de sus integrantes y de la satisfacción marital de la relación en general, de ahí que se piensa entrevistar a ambos miembros de la relación.

Los autores Parker, Johnson & Ketring (2011), Pearce y Halford (2008) observaron que el apego tiene una influencia determinante en la reactividad de sus integrantes, en la actitud adoptada durante la relación y en los niveles probables de depresión, pues es producto de la interdependencia.

Para Fincham (1992) y más adelante, según Pearce y Halford (2008) el proceso de interdependencia es producto de que en las relaciones cercanas hay una clásica exposición de aspectos cognitivos y afectivos, mismos que son necesarios para el fortalecimiento de la misma, pero implican aprender a manejarlos, negociarlos, asimilarlos o acomodarlos. Entre los que refieren con más énfasis:

- Atención hacia eventos de la relación (procesamiento primario).
- Eventos dónde participa la pareja.
- Conductas de la pareja que se procesan en automático.
- Atención a percibir conductas negativas de la pareja (procesamiento secundario).
- Quejas de ellos con respecto a la conducta de su pareja.

- Quejas de su pareja sobre su conducta.

En lo referente al estudio del apego, autores como Parker, Johnson y Ketring (2011) han observado que el apego tiene una influencia determinante en la reactividad de sus integrantes, en la actitud que adoptan durante la relación y los niveles de depresión reportados (Fraley, Waller & Brennan, 2000; López, Mauricio, Gormley, Simko & Berger, 2001; Wei, Vogel, Ku & Zakalik, 2005).

Aunque parece muy lógico y sencillo, en la interrelación humana, tomar conciencia de qué uno hace, auto limitarse, o bien, **poner límites al otro, no es algo que se dé de manera natural o que brinde una constante retroalimentación**, más aún cuando ni siquiera nosotros, de manera personal los ponemos. Por tal motivo, muchas relaciones caen en una dependencia extrema, codependencia, círculos viciosos, sobreprotección, abandono y/o agresiones latentes, en el peor de los casos.

Dichas situaciones, de acuerdo con Berman y Sperling (1994) caen en la subjetividad del sentirse “seguro” tanto física como psicológicamente, dando como resultado nexos afectivos o relaciones interpersonales no recíprocas, pero dependientes emocionalmente. La dependencia emocional se le considera como un grado de apego y se define como un patrón continuo de necesidades emocionales insatisfechas, que se intentan cubrir de manera des-adaptativa a través de otras personas (Castelló, 2000).

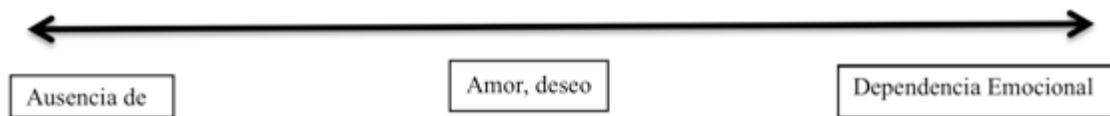
3.2 La Dependencia Emocional un vínculo afectivo diferente al Apego, pero que se confunden continuamente.

La dependencia emocional como el corazón de aquella necesidad afectiva que se siente y se expresa como “extrema” hacia otra persona, también se le considera como una de las características muy frecuente en las relaciones de pareja. Es extrema porque manifiesta sentimientos positivos de gran intensidad y deseo de permanecer cerca de la otra persona. Castelló (2007) refiere algunos comportamientos que la reflejan, como: Miedos a la separación,

al abandono y pensamientos obsesivos, continuos y repetitivos acerca de esta persona. Comportamientos que pueden ser vistos también en las interacciones de apego.

En cuanto a la intensidad, el siguiente continuo ejemplifica la dependencia emocional extrema, la cuál parte de un “0” imaginario representado por una ausencia de sentimientos positivos hacia la pareja, pasando por un punto intermedio de amor y deseo por permanecer al lado de esa persona significativa para nosotros hasta llegar al otro lado del continuo que se conoce como una dependencia emocional antes descrita (ver figura 4).

Figura 4. Supuesto continuo que se da en el manejo de la dependencia emocional.



De tal modo, que es importante recalcar que **lo afectivo** dentro del constructo de dependencia emocional es indicador de que se trata de una necesidad de relación interpersonal. Y una necesidad de este tipo puede darse de manera instrumental o emocional, la cual a su vez son cualquier cosa menos un deseo afectivo; su única ventaja palpable es sentirse querido o próximo a alguien amado. Su único fin es estar junto a su pareja, que es la persona que idealiza y sin la cual no se considera nada.

Las relaciones de pareja que suelen llevar los dependientes emocionales son de sumisión o idealización de otra persona. Su compañero se convierte en el centro de atención y de la existencia, es el único referente, es la persona alrededor de la cual gira todo. El círculo vicioso consiste en que la posición ególatra y dominante del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente disminuye generando mayor dependencia.

Para Pia Melody (1997), la dependencia emocional puede llegar a convertirse en un amor adicto, con características como: Asignar una cantidad de tiempo desproporcionado a la pareja, darle una atención y “un valor” por encima de sí mismo (a), casi en cualidad obsesividad. Tiene

expectativas irreales hacia la relación y la pareja, por lo que se entrega de una manera incondicional de su pareja y la relación.

Para entender mejor este último punto, hay que hacer una pausa y comparar las características de lo que sería una persona apegada y otra dependiente emocional, mismas que por su intensidad, nivel de inseguridad y manifestación extremista de necesitar al otro, pueden confundirse constantemente (ver tabla 2):

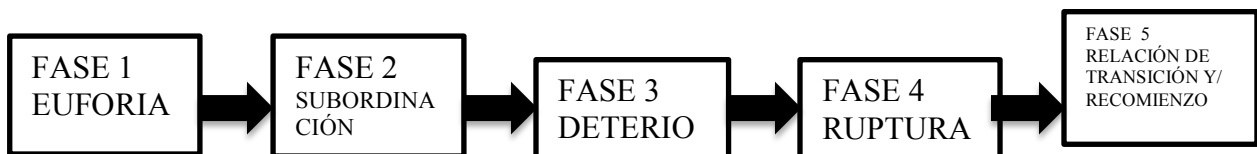
Tabla 2. Comparación teórica entre una conducta de apego y una conducta de dependencia emocional dentro de las relaciones de pareja.

Consecuencias de la ruptura de los vínculos de apego (Rutter, 1990)	Castelló (2007) refiere que las relaciones de pareja de los dependientes emocionales se caracteriza por:
<p>Afirma lo relevante que se vuelven las separaciones que sufre una persona, producto de la ruptura de sus relaciones significativas anteriores, pues lo perjudicial no son las separaciones en sí mismas, sino la pérdida de los vínculos afectivos creados.</p> <p>Afirmación que viene de la observación acerca de que la mala calidad de las relaciones previas podías provocar pautas de interacción caracterizadas por la inseguridad.</p> <p>Castelló (2007) refiere que sobretodo quienes establecieron un estilo de apego ansioso, temeroso y/o preocupado son los que se vuelven dependientes emocionales, por las mismas características implícitas de</p>	<p>Una necesidad excesiva del otro, y deseo de acceso constante hacia él, incapaz de hacer algo por sí solo sin tener contacto con la pareja.</p> <p>La reacción de ésta suele se de agobio y le restringe los continuos intentos de invasión del dependiente.</p> <p>Deseo de la exclusividad de la relación, pues el dependiente se aísla en mayor o menor medida del entorno para dedicarse de entero a su pareja.</p> <p>Los dependientes emocionales se encuentran mejor en amistades de una sola persona, pues en grupo “se fundan”. Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa.</p>

<p>inseguridad y temor al abandono. En ese sentido hay una búsqueda constante a permanecer próximo hacia la pareja, lo que se puede confundir como: pasión: amor, deseo, cuidado, protección...sin darse cuenta que en caso extremo dicha necesidad no resuelta por un miedo arraigado, su conducta pasa a ser similar a la de un dependiente emocional.</p>	<p>Idealización de la pareja, pues ésta representa todo aquello que no tiene el dependiente como seguridad en sí mismo, auto-aprecio y una posición de superioridad sobre los demás por eso supone su tabla de salvación precisamente por su carencia de afecto, su autoestima encarecida y empobrecida de sí mismo. Y la pareja por su soberbia y gran confianza de sí mismo, resulta el idóneo para provocar su sumisión; mientras el otro domina.</p> <p>De ahí que estas relaciones se caracterizan por la sumisión y la subordinación.</p> <p>No obstante hay un gran miedo a la ruptura (producto del miedo a la separación como lo define Bowlby /1993b).</p> <p>En cuanto al área de las relaciones interpersonales suelen agrandar y déficit en las relaciones sociales.</p> <p>Suelen definirse con baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad, estado de ánimo negativo.</p>
--	---

De ahí, con esa línea tan delgada de diferencia entre apegarse y convertirse en un dependiente emocional, es que quienes tienen miedo al abandono podrían enfatizar su ciclo de pareja en base a las siguientes emociones (ver figura 5):

Figura 5. Fase de las relaciones de pareja dependientes (UN CICLO HIPOTÉTICO):



Donde:

La EUFORIA se inicia con el mínimo contacto con alguien quien le resulta interesante, pues basta un café para idealizar a la otra persona y sentir que llego su pareja ideal, su amor definitivo sin ni siquiera entenderse; así como convertirse en su incondicional. Hay fantasías de noviazgo sin ni siquiera comenzar la relación.

La SUBORDINACIÓN es reflejo de la sumisión y admiración de dependiente, que ve en su otro yo (la pareja) la facilidad para subordinarse sin saber que éste lo hace por su superioridad.

El DETERIORO se produce cuando ninguna de las dos partes decide terminar la relación a pesar de las constantes amenazas, malos ratos y amagos. Es decir, el dependiente vive en una situación negativa y angustiante todo el tiempo.

En las relaciones normales existe una necesidad del otro, aunque no se pueda expresar con palabras, la cual más bien es un deseo, algo que hace más feliz y completo al individuo pero no es absolutamente imprescindible el individuo, es un deseo existente que no puede reducirse solo a sexo o pura convivencia. Esos sentimientos se harán más grandes en la medida de que la relación sea positiva y viceversa. En otras palabras, la necesidad es normal, para los dependientes deja de ser necesidad y pasa a una dependencia absolutamente imprescindible, pues confunden necesitar con desear, someterse con compartir, admirar con amar, no saben lo que significa querer y ser queridos. No contempla las amistades ni otras obligaciones, lo ideal es la exclusividad absoluta de ellos como pareja, casi en la fantasía de simbiosis y aislamiento del resto del entorno.

Dentro del patrón de necesidades emocionales insatisfechas se incluyen creencias acerca de si mismo y de la relación con otros, entre los que destacan los ideales y expectativas sobre el ser amigos e íntimos como consecuencia de las emociones positivas que deben rodear a una relación significativa.

La dependencia emocional se considera de dos tipos, instrumental y emocional, la primera, caracterizada por la escasez de autonomía, inseguridad, iniciativa, indefensión, con dificultad para asumir responsabilidades y tomar decisiones; la segunda, peculiar por demandas afectivas excesivas, relaciones de parejas desiguales, donde es común la sumisión e idealización (Castelló, 2005).

Con base a esta clasificación de la dependencia emocional por un lado y su gran cercanía con el término de apego, que nos dimos la tarea de revisar la manera en cómo se ha abordado al constructo de apego y así diseñar la primera parte de la guía de tópicos

3.3 Bases para la construcción de una Lista de Cotejo para las entrevistas a profundidad del presente estudio.

Más allá de entender el concepto de apego y sus implicaciones como proceso activo y dinámico dentro de las relaciones cercanas y significativas, nos dimos a la tarea de buscar dentro de la literatura cómo se ha evaluado dicho concepto, para poder establecer la guía de observación ante la preguntas sobre apego en las entrevistas a realizar, ya que éstas deberían ser simples pero abarcativas, de tal modo que el entrevistado pudiera expresar sus ideas, sus vivencias y experiencias al respecto. Por lo que dicha información más bien sirvió de **guía de observación** para la entrevista. Y encontramos lo siguiente:

Hazan y Shaver en 1987, fueron los primeros en crear un instrumento de auto aplicación sobre los patrones de apego que presentan los adultos dentro de un contexto de relaciones románticas o de pareja, el cual se basa en la clasificación ABC de Ainsworth, sin embargo el cuestionario es criticado por su simplicidad.

En 1990, Collins y Read crearon la “Escala de apego en el adulto”, cuestionario que consistía en 18 preguntas en las cuales se valoraban:

- Cercanía: qué tan cómoda se sentía la persona ante la cercanía de otras

- Dependencia: la habilidad para depender de otros
- Ansiedad: miedo al abandono

Sin embargo, todos los cuestionarios o los intentos por medir el apego no fueron tomados en cuenta, hasta que se creó la primera medición de patrones de apego en adultos, siendo la “Entrevista de apego para adultos”, AAI, por sus siglas en inglés Adult Attachment Interview, creada por George, Kaplan y Main en 1996, la cual consiste en un cuestionario semi-estructurado donde el adulto es entrevistado acerca de sus relaciones afectivas en la infancia y sus consecuencias.

A partir de este cuestionario se logró clasificar el apego en tres categorías principalmente:

1. Autónomo: Se refiere a un tipo de apego seguro en el niño. Se espera una entrevista coherente y equilibrada donde el adulto no sólo menciona circunstancias que hayan sido favorables para él, sino también las que fueron desagradables.
2. Desinteresado: Se expone un tipo de apego donde el niño muestra inseguridad, pero al mismo tiempo trata de evadir el sentimiento. El adulto se muestra renuente, con un discurso contradictorio, donde no logra encajar dentro de sus recuerdos alguna relación afectiva, en algunos casos incluso se enfrentan a recuerdos reprimidos sobre la infancia, por tanto, tratarán de evadir el tema del apego.
3. Preocupado: Muestra al tipo de apego en donde el niño crea lazos afectivos inseguros y ambivalentes. La entrevista se caracteriza por ser incoherente, el adulto no logra crear un discurso claro sobre la formación durante su infancia.

A partir de esta clasificación, sobre el tipo de apego que el adulto formó durante su infancia, psicólogos clínicos, y sociales han tratado de explicar la formación de apego dentro de una relación de pareja.

De acuerdo a Bartholomew y Horowitz (1991), las relaciones amorosas del adulto pueden clasificarse en:

- Ansiedad ante el abandono
- Evitación ante la proximidad

De la mayoría de los estudios que evalúan el apego, lo analizan observando las experiencias de sus integrantes en pareja, ya sea por auto reporte, o bien, por observación (Pearce & Halford, 2008).

En un principio, para evaluar el tipo de apego se reportan algunos instrumentos por ejemplo:

- ECQ2 (Emotion Control Questionnaire Roger & Najarian, 1989)
- PANAS (Positive and Negative Affect Scale Watson, Clark and Tellegen 1988)

Mismos que, uno de sus objetivos principales radica en clasificar el estilo de apego de cada integrante y observar si es similar o no al de su pareja, con la esperanza de conocer el grado de satisfacción marital.

Posteriormente, más que usar escalas de apego, los estudiosos han preferido usar la “Escala de experiencias en relaciones cercanas” de Brennan, Clark & Shaver, 1998, cuyos coeficientes alpha han fluctuado ente .86 hasta .94. Según sus autores originales, comentan que dicha prueba, inicialmente constituida 323 reactivos, pretendía evaluar el apego romántico y los factores resultantes, lo cuales revelaron cuatro grupos, mismos que representaban de manera muy similar a los patrones descritos en el modelo de apego de Bartholomew y Horowitz (1991).

Además, a partir de dicha escala muchos estudios han dividido a la muestra a partir de esos resultados. Recientemente se ha confirmado las características psicométricas de esta escala por Wei, Russell, Mallinckrodt y Vogel (2007).

Otro intento de abordaje, ha sido con el cuestionario de “Cuidados para adultos”, CQ, por sus siglas en inglés, de Kunce y Shaver (1994), construido con base en factores bipolares, en función de observar las formas de fortalecer o no el vínculo de: apego-desapego, sensibilidad-insensibilidad, proximidad-distancia, cooperación-control y compulsividad-no compulsividad.

De los resultados *a grosso modo*, se ha encontrado un **apego** tendiente a expresar ansiedad tanto hacia la pareja como hacia la relación que establecen, lo que hacen o dejan de hacer, es decir **ansioso**.

Según diversos estudios, los miembros de una pareja expresan conductas como:

- Negación al compromiso y crítica (Mondor, et al., 2011)
- Retención emocional y una negatividad como conducta (Parker, et al., 2011)
- Obstaculización para procesar información nueva correspondiente a la construcción del vínculo de apego (Bifulco, Moran, Ball & Bernazzani, 2002; Hankin, Kassel & Abela, 2005; Wampler, Shi, Nelson & Kimball, 2003),
- Comunicación negativa momento a momento (Pearce & Halford, 2008)
- Preocupación y aflicción por todo lo que ocurre, al día-día, en la relación, sobreacciones (Pearce & Halford, 2008),
- Hipervigilancia de las conductas (Mikulincer & Shaver, 2003),
- Manifestación de conductas de ansiedad, angustia, coercitivas, dominio, control.
- Expresión de constantes dudas sobre el amor de pareja, sobre el compromiso y la sinceridad de la relación, (Collins & Feeney, 2000; Kunce & Shaver, 1994, Kunce & Shaver, 1994; Carnelley et al., 1996)
- Exteriorización de comportamientos resultado de una manifestación de estereotipos de género (Feeney, 2002).

También, se ha reportado un **apego** tendiente a evitar **conductas asociadas con:**

- Hábitos de retirada y expresión de actitudes cerradas (Mondor et al., 2011)

- Distanciamiento progresivo y desapego (Shaver & Mikulincer, 2002)
- Pautas de rechazo y desaprobación de lo que hace y dice la pareja, (Pearce & Halford, 2008),
- Desacuerdo excesivo (Pearce & Halford, 2008)
- Falta de comunicación entre sus integrantes (Kobak and Hazan, 1991)
- Escases de auto divulgación (Wawpler, 2003)
- Baja expresión de afecto a través de la comunicación no verbal (Turker & Anders, 1998)
- Conflictos verbales (Heyman, 2001)
- Procesos coercitivos y destructivos (Noller & White, 1990)
- Tendencias a culpar, justificar, estar en desacuerdo, sugerencias negativas (Sanders, Halford & Behrens, 1999)
- Atribución de conductas negativas a la pareja (Sumer & Cozzarelli, 2004)
- Exteriorización de miedos (Collins & Read, 1994),
- Obstaculización o destrucción del apego, conductas inconsistentes, intrusivas, fuera de contexto y que no responden a las necesidades de la pareja. (Mikulincer & Shaver, 2003).

Dónde se ha visto que una persona con estilo de apego seguro es capaz de balancear y expresar su perspectiva en función de su relación con sus padres (ver figura 6).

Figura 6

Relationship Attribution Measure

This questionnaire describes several things that your spouse might do. Imagine your spouse performing each behavior and then read the statements that follow it.

Please circle the number that indicates how much you agree or disagree with each statement, using the rating scale below:

1	2	3	4	5	6	
Disagree strongly	Disagree	Disagree somewhat	Agree somewhat	Agree	Agree strongly	

Your Husband Criticizes Something You Say:

1	2	3	4	5	6	My husband's behavior was due to something about him (e.g., the type of person he is, the mood he was in)
1	2	3	4	5	6	The reason my husband criticized me is <i>not</i> likely to change
1	2	3	4	5	6	The reason my husband criticized me is something that affects other areas of our marriage
1	2	3	4	5	6	My husband criticized me on purpose rather than unintentionally

1 2 3 4 5 6 My husband's behavior was motivated by selfish rather than *unselfish* concerns

1 2 3 4 5 6 My husband deserves to be blamed for criticizing me

Stimulus Events

4-item version: Your husband criticizes something you say; Your husband begins to spend less time with you; Your husband does not pay attention to what you are saying; Your husband is cool and distant.

8-item version (additional items): Your husband doesn't complete his chores; Your husband makes an important decision that will affect the two of you without asking for your opinion; Your husband doesn't give you the support you need; Your husband is intolerant of something you do.

Suggested filler items (for 8-item version): Your husband compliments you; Your husband treats you more lovingly.

Received October 26, 1990

Revision received March 27, 1991

Accepted May 20, 1991 ■

Los cuidados expresados y el apego pueden ser indicadores en el ciclo de cambios y tiempo en la relación (Milling & Walsh, 2009), ya que la relación cambia con respuesta a las experiencias (Davila, Karney & Bradbury, 1999), así, evidencia el nivel de compromiso que hay entre sus integrantes (Pierce & Lydon, 2001).

Un intento de observación, ha sido a través de la aplicación del “Modelo interdependiente actor-pareja (APIM) de Kenny, Kashy y Cook (2006) pues en él propone analizar ambos puntos de vista, el propio y de la pareja, ya que en las relaciones existe constantemente una influencia mutua.

Desde esta perspectiva se observa a todo miembro de una relación interpersonal como un agente activo en la relación de apego, con respecto a su mundo físico y social, en este tenor, se dice que la conducta de apego es de tipo social e interactiva, cuya tendencia se dirige a establecer lazos emocionales íntimos (p.e.: Davis y Havighusts, 1947; Kagan, Linn, Mount, Reznick y Hiatt, 1979).

A partir de la revisión de las escalas anteriores es que se construyó la guía de tópicos para la entrevista a profundidad en el ámbito de entender el cómo se ven apegados o desapegados vs, cercanos o alejados los integrantes que atraviesa cada una de las 6 etapas finales del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999).

Independientemente de la teoría de apego y los distintos modelos de estilos de apego que se encuentran en la literatura, desde la investigación son dos grandes líneas las que se construye el vínculo de apego: apego seguro y apego inseguro.

Las personas que poseen un apego seguro tienden a desarrollar estructuras mentales de si mismo, en los que desea bienestar a las personas que lo rodean.

Por otro lado, las personas que desenvuelven un apego inseguro y ansioso, manifiestan modelos mentales de desconfianza, así, son incapaces de entregarse a una relación permanente, lo que genera una serie de conductas negativas y de alejamiento.

Con base a lo anterior, se puede concluir que el apego ejerce una función doble en las relaciones interpersonales, por un lado es pretende mantenerse cercano a las seres que brindan afectos y estímulos, mientras que por el otro, desea dotar de fortalezas y recursos para el desarrollo personal, pero **¿Realmente, su presencia cumple estas dos funciones?**

De hecho, la teoría de apego es frecuentemente utilizada en la clínica y se ha observado que la clasificación no es relevante, sino la descripción, y hace los pacientes de apego seguro o inseguro expresen el nivel de nutrición de la relación, en la que se encuentran inmersos.

Al observar descripciones, tanto en parejas casadas como en las que no, a los estudiosos sobre el tema, les ha llamado la atención el hecho de que las parejas que se separan o divorcian cuando el amor se erosiona; sin embargo el apego persiste en el tiempo, e incluso, los lleva a cuestionarse y reflexionar al respecto, concluyendo que mucho de lo sucedido es porque hay una serie de analogías entre el apego con su pareja y la influencia de percepciones de la familia de origen (Wawple, et al. 2003).

Algunos otros estudios, han observado que quienes no se desapegan, como consecuencia de un apego inseguro, es porque éste último ha alcanzado un desorden en el funcionamiento del sistema de apego, llamado “Reactive Attachment Disorder”, RAD por sus siglas en ingles. El RAD, según (American Psychiatric Association, 2000), refieren que se caracteriza por excesiva inhibición, hipervigilancia o alta ambivalencia y respuestas contradictorias, se puede decir que es un trastorno reactivo del apego y como resultante brinda una pobre manera de vincularse. Motivo por el cuál, se pensó en incluir y evaluar el constructo de desapego, pus se pretende observar que papel juega éste dentro de las relaciones interpersonales. Desde una visión más de trastorno de ansiedad, el DSM-IV refiere al adicto al amor, al sociópata, al que manifiesta un trastorno de la personalidad dependiente o una personalidad autodestructiva (Johnson, & Whiffen, 2003), como un cuadro de psicopatología que debe ser tratado por el especialista correspondiente. No obstante, nosotros nos cuestionamos, acaso:

3.3.1 ¿El desapego en las relaciones interpersonales es un vínculo opuesto al apego, o bien, un lazo psicológico que acerca o aleja a sus integrantes?

Para poder respondernos dicha pregunta, primero se buscó entender su conceptualización como constructo, para luego conocer su función dentro de las relaciones significativas, pues si su rol fuera en contraposición al de apego, pues su nombre como des-apego le dan esa dirección y éste es un vínculo afectivo que uno; por consecuencia el desapego será un sentimiento que también se construye dentro de la dinámica de la relación de pareja pero en dirección apuesta a su crecimiento, pues en general se le da una connotación negativa. Es decir, mientras al apego se le ve como un factor que le permite crecer a la relación, la presencia del desapego va en contra de ello. Basta un par de ejemplos para observar dicha tendencia.

Desde las dualistas de salud-enfermedad refieren que así como el apego es salud y vínculo emocional; el desapego provocará una desvinculación emocional, muchas veces originada por algún trauma, situación estresante o miedos (Schlüter, 2012). Sus manifestaciones van desde:

- Dispersión en las personas, aunque físicamente esté, su mente parece no está viviendo esa situación.
- Evitan lugares, actividades e incluso personas que se relacionen con el suceso traumático que vivieron.
- Falta de atención y de memoria, en casos más extremos amnesia.
- Distanciamiento consiente, con el objetivo de no ser abrumada o manipulada por esos sentimientos.
- Separación de familiares y personas cercanas a otras que son déspotas o muy exigentes.

Una página por internet que publica artículos sobre temas relacionados a la psicología y que se publicita como <http://depsicologia.com/desapego-emocional/>, un blog de psicología y relaciones sociales, lo pone desde una perspectiva negativa, peyorativa para quien lo vive, e incluso, lo refiere como producto de un trauma, anónimo. ¿Incapacidad para mostrar emociones?, ¿No sentir empatía hacia otras personas? que podría ser interpretado más como una desvinculación o una defensa, que un desapego como tal, entendido como la contraparte o la polaridad del apego.

Ahora bien, desde la influencia de las teorías orientales, el desapego es visto no como un alejamiento frío, hostil, desesperante o una aceptación resignada. No es una condición negativa, sino una condición vigilante, positiva, que nos libera de algo que impide en nosotros el contacto con el alma (Alonso, 2010).

El desapego es la posibilidad de vivir en libertad y dejar que los demás vivan igual, Fritz Perls, (1979) decía en su oración Gestáltica:

Yo soy Yo.

Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú.

Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,

será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a ti,
cuando intento que seas como yo quiero,
en vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Despegarnos es liberarnos o apartarnos de una persona o de un problema con amor, sin que necesariamente signifique o implique ruptura (Beattie, 1991).

En concreto, la tabla 2 concentra algunas definiciones del vínculo de desapego, la cual en comparación con las de apego (tabla 1), de primera comparación éste término ha sido mucho menos estudiado.

Tabla 3.- Concentrado de autores y sus definiciones sobre el término de desapego.

Autor	Definición de desapego
Fritz Perls. 1979	Es la posibilidad de vivir en libertad y dejar que los demás vivan igual.
Beattie 1991	Es liberarnos o apartarnos de una persona o problema con amor sin que necesariamente signifique o implique ruptura.
Alonso 2010	Es una condición vigilante, positiva, que nos libera de algo que impide en nosotros el contacto con el alma.
Patanjali (como cita Vairagya) 2011	El desapego se aplica progresivamente a niveles más profundos de nuestro ser, para encontrar el camino de la auto realización.

Ahora bien, el desapego es visto en la mayoría de las culturas occidentales como peyorativo en forma de: pérdida, falta de amor, separación, abandono, etc.

3.3.2 El desapego, de una visión occidental a una visión oriental.

En el caso de las **culturas orientales** el desapego es una forma sana de ser libres en lo personal y en las relaciones interpersonales, el objetivo de este trabajo es entender si este desapego sano, entendido desde el fomento de la individualidad y la libertad dentro de las parejas, sin perder el compromiso con el otro. Apoyado con el Ciclo de Apego-Desapego del Dr. Rolando Díaz-Loving que permite entender cómo transita una pareja por los distintos estadios dentro de esta experiencia y tratar de entender si se desapegan, o no, las parejas dentro del lado oscuro de dicho ciclo.

El lado oscuro del Ciclo de Apego-Desapego del Dr. Rolando Díaz-Loving va desde la fase de mantenimiento hasta la posible separación o ruptura definitiva de la relación. Si se obtiene información de parejas en cada uno de estos estadios, podría aportar un entendimiento de cómo pasan las parejas entre una fase y otra, apegados o no, y cómo lograr que no se llegue a la ruptura definitiva y que la relación se mantenga en un desapego saludable, donde los integrantes de la relación se pueden fortalecer en lo individual y lo particular de la pareja.

El desapego equivale a la no dependencia, a la libertad, ausencia de temor por la pérdida de algo que nos pertenece o creemos nuestro, equivale a no aferrarse a una visión limitada, ni pretender que las situaciones se acomoden a nuestros deseos.

No se trata de mostrar desinterés o ser frío o dar señales de desamor, sino ser decididos y no tener miedo a esa pérdida que nos mantiene apegados. Es la capacidad para darle el espacio que necesita cada persona para desarrollarse, crecer individualmente y fomentar el propio camino del respeto al autoconocimiento, dar la opción de ser ellos mismos sin necesidad de rescatarles o inmiscuirse (Alonso, 2010; Beattie, 1991).

El desapego nos ayuda a evolucionar, y no es fácil, depende de lo que cueste desatarse y cortar los lazos que te impiden crecer (Alonso, 2010), implica “vivir el momento presente” vivir en el aquí y en el ahora, permitirnos que en la vida las cosas se den por sí solas, en lugar de forzar, tratar de controlarlas, se trata de renunciar a los remordimientos por el pasado y a los miedos por el futuro, es aprender a soltar y soltarse (Beattie, 1991).

El desapego se basa en una premisa básica que cada persona es responsable de sí misma y que puede resolver sus problemas, tomar sus decisiones, responsabilidades sin necesidad de otra persona.

Entonces el crecimiento personal estaría ligado a la libertad, la madurez, la responsabilidad y el desapego, lo que implicaría gestálticamente hablando, vivir en el aquí y el ahora sin tratar de controlar aceptando la realidad y los hechos como son, dejando de cargar a los demás con aquello que es nuestra responsabilidad.

El desapego se puede definir como aquella actitud personal y de carácter opcional, en virtud de la cual, según cree la gente que la práctica, para ser verdaderamente feliz, hay que vivir cada experiencia, así como relacionarse con personas y cosas, con absoluto desprendimiento emocional, es decir, no permitiendo que lo externo al sujeto, por negativo, insatisfactorio o doloroso que sea, le afecte su armonía emocional interna o lo altere en su equilibrio energético individual.

La relación no es un instrumento para compensar carencias, sino es un instrumento de liberación. El amor incondicional se desarrolla con el desapego. Para poder dar, hay que estar entero y conectado a la fuente.

El Amor va más allá, no tiene fronteras, es impersonal, es por el bien y la felicidad del otro, no por el propio bienestar, esa es la verdadera entrega (Alonso, 2010).

El amor incondicional es aceptar al otro tal como es, pero implica aceptarse a uno mismo de igual forma.

3.3.3 El desapego implica autonomía emocional

El desapego implica ser autónomo desde el punto de vista emocional, la autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo, que incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos, esto significa, responsabilidad.

La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia “autoridad de referencia”, la primera, la autonomía emocional, es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos (Alonso, 2010; Bisquerra, s.f.).

La autonomía emocional se sitúa en un punto de equilibrio equidistante entre la dependencia emocional y la desvinculación afectiva, que se encontraría en la zona de vinculación, pero vinculación saludable.

Lanzagorta y Valdovinos (2011) se interesaron por comparar los puntos en los que coinciden, o bien, se muestran como paralelos, entre el apego seguro, desde las teorías occidentales y el desapego, visto como una necesidad planteada desde algunas corrientes y teorías Orientales, por ejemplo:

El Budismo, la Filosofía Zen... ellos inician su descripción a partir del siguiente cuestionamiento: ¿Es posible el cambio en las estructuras y niveles de apego seguro; así como lograr un desapego sano?

Los autores plantean que la doctrina Budista, de más de 3,000 años de antigüedad, tomaba en cuenta al desapego como la única forma y camino hacia la plenitud y la iluminación como consecuencia del proceso personal; consistente con este “nivel de consciencia” es también la edad del individuo, siendo las personas con cierto recorrido en la vida y edades más avanzadas quienes resultan más aptas para obtener el desapego necesario.

Las principales teorías occidentales sobre el apego, propias de la segunda mitad del siglo XX, postulan diferentes tipos del mismo, siendo el apego calificado como “seguro” el que más se podría parecer al concepto de desapego budista.

Su análisis apunta a decir que sólo el estilo de apego seguro, es aquél que puede lograr un cambio hacia un desapego sano; cambio que se puede dar no desde las estructuras profundas, primarias y originadas en relación con su primer objeto de amor o figura primaria, en la infancia y las primeras etapas del desarrollo de la persona, sino como producto de una serie de aspectos, que el ser va construyendo a lo largo de su vida, por la experiencia misma y el gusto de crecer espiritual e individualmente.

Así, que la visión del Budismo refiere el crecimiento individual y lograr un cambio en la concepción del apego, para que la persona busque su autonomía e independencia emocional, con ello, su perspectiva de cómo vincularse con los otros cambie, fortaleciendo su “Yo”, logrando un desapego “terrenal”, “material”, con los otros para volverse un apego “consigo mismo”, “de auto reconocimiento” y “auto valoración”.

En las siguientes líneas se busca explicar cómo es que el apego occidental se busca trascender a un desapego Budista, para ello, es necesario iniciar explicando cómo es que la teoría de apego tiene sus orígenes en la teoría psicoanalítica de Freud (1895).

Freud define su teoría partiendo de las consecuencias de las carencias afectivas tempranas en el psiquismo, unos años más tarde, Bowlby en 1944 también busca delinear las consecuencias de la influencia de la primera figura de amor.

La teoría del apego tomó forma en la segunda mitad de 1950 y nació con la intención de conceptualizar el tipo de relaciones que los sujetos sostienen con sus figuras más cercanas.

- Para Bowlby, el apego es un sistema que tiene como objetivo mantener una cercanía entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores. En la misma época otros autores hablaron del mismo concepto de diferentes formas:

- Spitz (1945,1965) recalco la importancia de la figura materna y de la diada madre-hijo en el desarrollo del niño. Los cambios en la organización mental del niño se reflejan en la relación que tiene con sus cuidadores, como sonrisas, ansiedad de separación y etapa del no.
- Mahler (1968) la “influencia mutua” se refiere a la influencia que tiene las representaciones que la madre hace del bebe, en la interacción de ambos, lo anterior se relaciona con la teoría del apego.
- Winnicott (1956) afirma que la fuerza o debilidad del “Yo” depende de las capacidades de los cuidadores para dar una respuesta adecuada al bebe. Para Winnicott la sensibilidad de la madre es un factor muy importante en los primeros años de vida del bebe.

La teoría del apego de Bowlby, en 1969, es uno de los marcos teóricos de referencia en el estudio de la afectividad humana. Desde sus postulados se entiende que el tipo de vínculo afectivo que establece una persona, es expresión de los modelos mentales de relación formados como consecuencia de las experiencias de interacción vividas, principalmente, en la infancia, es en estas experiencias donde el sujeto aprende a generar expectativas y modelos de actuación que le guiarán en sus relaciones interpersonales posteriores.

3.3.4 Principios básicos del Budismo.

El objetivo principal dentro de la doctrina Budista es la capacidad de cualquier persona de poder alcanzar el “nirvana o la iluminación”. Básicamente el budismo se centra en cuatro “nobles verdades” (Michalon, 2001, 203-204):

- **Primera Verdad:** La vida se caracteriza por “sufrimiento” y es “insatisfactoria”, éste es el punto más discutido y peligroso cuando la cultura occidental se enfrenta a la visión budista de la vida, mismo que se desarrollará más adelante.
- **Segunda Verdad:** El “sufrimiento” en la vida se debe al deseo y al apego.
- **Tercera Verdad:** El “sufrimiento” puede cesar al entender y terminar el apego y el deseo.
- **Cuarta Verdad:** Que existe una manera de entender y terminar con el deseo y el apego.

El camino del budismo se sigue a lo largo de la vida para poder entender el deseo y el apego; ya que esa es la manera a la que se refiere la cuarta verdad para terminar con el “sufrimiento”. Este camino según el budismo es el que todo ser sigue de alguna u otra forma como resultado de su estancia en este mundo, es decir, plantea un crecimiento y adaptación inminentes.

Por ello se puede definir al budista como aquel que se centra en el autoconocimiento y la autorregulación siendo su fin principal el desarrollo de la conciencia tanto propia como del resto de las cosas y, la relación entre éstas.

También vale la pena mencionar el significado de la palabra “Buda”, que se refiere a “comprender o saber”, el que comprende literalmente se traduce como “el iluminado”.

El apego entonces puede definirse desde esta postura como “la incapacidad de entender tanto el propio interior, como la relación que el mismo tiene con el resto de las cosas”.

Con lo dicho hasta aquí se puede ver claramente que tanto el apego seguro como el desapego son entidades dinámicas que dependen en gran manera de un nivel de evolución y crecimiento a nivel personal, y más importante aún, que un patrón desarrollado debería ser entendido y revisado para lograr cambios sobre el mismo. Donde además, estos cambios no sólo se presentan, sino, son evidentes en la forma en la que la persona se relaciona con el resto de las cosas.

El factor que interesa decantar de éste desarrollo es el tiempo, es evidente que la doctrina budista plantea un crecimiento y madurez tanto necesarios como naturales dentro del proceso de vida para el “desapego” o la forma consciente de entender las relaciones entre el individuo y lo todo lo que le rodea.

Algunas aclaraciones sobre la teoría budista y la repercusión que su desarrollo histórico ha tenido en el entendimiento de la misma desde el pensamiento occidental. Buda nace en la frontera entre India y Nepal entre el 563 y el 483 a.C. aproximadamente, dicho dato hace notar que cualquier interpretación de las enseñanzas de Buda, incluidas las técnicas de meditación son meras aproximaciones que han cambiado a lo largo del tiempo, se ha desarrollado un fuerte

interés en la interpretación de dichos escritos y testimonios históricos en la actualidad dada la manera en la que ha permeado dicha forma del pensamiento en la cultura contemporánea. Algunos de los datos más interesantes que ya fueron mencionados en el apartado anterior se refieren al concepto de “sufrimiento”.

En la “Primera noble verdad” la teoría de Buda se refiere a la vida como llena de “sufrimiento” e “insatisfacción”, es muy entendible entonces que las culturas occidentales, contando con dichas traducciones literales de escritos, que datan de hace 2500 años aproximadamente, encasillaran a la perspectiva budista como pesimista, conformista y pasiva.

A la luz del conocimiento científico de principios del siglo XX era considerada como una visión oscurantista sobre la vida que se peleaba directamente con la motivación y curiosidad por descubrir, entender, comprobar y modificar todo lo relacionado con el saber humano y sus objetos.

Pero cuando el pensamiento occidental decide abrirse al pensamiento y prácticas orientales, especialmente al budismo, descubre otro acercamiento a la visión de sufrimiento e insatisfacción.

Lo anterior, abre la puerta a una posible nueva interpretación de dichos conceptos, Buda considera a la incapacidad de comprender y hacer conciencia como un estado de sufrimiento porque es imposible entender el contexto de las cosas, la persona se encuentra estática, pasiva a merced de lo que le sucede en conflicto contra su propia naturaleza, constantemente lo presionará para seguir el proceso de auto observación y descubrimiento.

Toda aproximación a la vida por medio del budismo promueve una acción constante para entender las cosas, y el papel de la persona dentro de las cosas, es hacer conciencia. Cuando el pensamiento occidental, especialmente psicoanalítico, decide quitar la censura sobre las prácticas budistas y llevarlas a cabo, es cuando entiende la visión activa, autorreguladora y motivante de dicha práctica, dándose cuenta además que ellos mismos practican y se fundamentan en conocimientos aproximados a los budistas, desde hace miles de años.

Otro punto muy importante es que las enseñanzas de Buda se convierten en una religión posteriormente, hecho que desata una serie de cultos paralelos y una mezcla entre superstición y santería, regada posteriormente por toda Asia conformando el patrón religioso y la estructura eclesiástica de la zona, con todas las complicaciones, malos entendidos e intereses propios que cualquier institución humana representa.

Hay que considerar y no perder de vista que el budismo no tiene como fin la adaptabilidad a la sociedad, como muchas de las técnicas y teorías psicológicas occidentales, sino el autoconocimiento, a donde sea que éste llegue y también el enfrentamiento a los propios esquemas de pensamiento.

Tampoco sugiere ningún tipo de aproximación terapéutica, ya que considera el proceso de autoconocimiento como natural en cualquier persona, en todo caso se considera algún tipo de meditación como sugerencia para el desarrollo de la conciencia.

El Budismo no considera en ningún momento patología alguna sino simples estadios de la conciencia, parte de un proceso de crecimiento integral que incluso trasciende la vida humana como se conoce y considera en occidente (Susuki, 2006).

Cabe advertir que se encontrarán conceptos básicos del budismo inmersos en todo tipo de pensamiento occidental, esto que podría parecer coincidencia o algún tipo de forzamiento de conceptos, tiene una explicación muy lógica si se tiene por entendido que el budismo conserva una gran ventaja histórica sobre las demás teorías, las cuales sin duda gozan de una gran permeabilidad del bagaje cultural al querer entender al ser humano desde un punto de vista integral y se encuentran influidas por todo tipo de pensamiento previo relacionado con estos temas.

De tal forma que tanto el Budismo así como el pensamiento occidental toman como un hecho la auto observación constante de todas las personas como un proceso natural y necesario para la adaptación (Susuki, 2006).

Freud sugiere como interminable el proceso de auto observación, de constante análisis y trabajo, por parte de las personas que de forma natural lo llevan a cabo.

Dentro de la enseñanza Budista se encuentra la meditación, como proceso y principal herramienta del budismo, por lo anterior, resulta imperativo destacar que el budismo considera la meditación constante, por parte de todo individuo, como un proceso natural; aunque posteriormente se hayan desarrollado técnicas y escuelas para dirigir y potencializar éste proceso (Molino, 1998).

Por lo tanto, el individuo siempre se encontrará en algún estado o nivel de meditación aunque no se esté relacionado directamente con las técnicas específicas de la meditación budista.

“..Así pues, aunque el budismo sea, esencialmente, una religión, también posee una visión “terapéutica” de los problemas universales reconocidos por el psicoanálisis (como el deseo y el auto engaño). Para el budismo, la liberación y la cura no tienen lugar mediante la intercesión divina, sino a través de la experiencia psicológica directa. La práctica de la meditación budista es solitaria, lo que explica que la relación entre maestro y discípulo siempre se haya visto relegada a un segundo plano...

..la biografía de una figura del budismo tibetano es, en parte, un relato de transformación psicodinámica que implica la transferencia, la resistencia y la resolución de las dificultades psicológicas que se originan en la infancia a las que suele referirse el psicoanálisis” (Finn, 1992; como citó Molino, 1998; p. 185).

En este proceso de meditación u “observación continua de la realidad” es visible una referencia interesante, que se vincula directamente con la construcción del apego desde las teorías occidentales. Lo primero que exige el desapego, y que se logra a partir de la auto observación, curiosamente, es una separación de la persona con los objetos.

Hay que recordar que precisamente un tipo de apego seguro permite la separación de la persona del objeto y la capacidad de entender tanto su permanencia como la posible pérdida del mismo, sin esto representar una desarticulación del *self*.

El apego va de un apego sano a un apego insano y lo mismo pasa con el desapego, por lo tanto el apego-desapego son elementos importantes para crecer dentro de las relaciones humanas. Las coincidencias entre ambas aproximaciones es el apego seguro y desapego sano (Molino, 1998).

El siguiente párrafo declarado por uno de los principales estudiosos del psicoanálisis probablemente pueda destacar de forma muy clara la similitud existente entre el ideal de desapego en relación con la finalidad del psicoanálisis.

Lo anterior, si se toma en cuenta que dicha finalidad solamente puede ser alcanzada a partir de una construcción de apego seguro o por lo menos una función o propósito similar dentro de los procesos intra psíquicos.

“..el descubrimiento del inconsciente significa entonces la superación de la contaminación afectiva y de la cerebración; la des-represión; la abolición de la división interna entre el hombre universal y el hombre social; la desaparición entre toda polaridad entre la conciencia y el inconsciente; el logro de la percepción inmediata de la realidad, sin distorsión ni interferencia alguna de la reflexión intelectual; significa superar el deseo de aferrarse al ego y adorarlo, significa renunciar a la ilusión de un ego separado e indestructible que deba expandirse y conservarse, como hacían los faraones egipcios al someterse al proceso de momificación, por toda la eternidad. Ser conscientes del inconsciente significa estar abierto, responder, no tener nada y ser. (Fromm, 1960; como citó Molino, 1998, p. 84)”.

Se puede sugerir que a partir de las doctrinas budistas y las características descritas por los teóricos occidentales, el tipo de apego seguro en una persona que haya desarrollado este tipo o un

buen nivel de “desapego” debería reflejar las siguientes actitudes, conductas e ideas o “creencias” sobre sus relaciones y circunstancias:

- Se entenderá como un individuo en permanente e independiente del resto de los objetos.
- Sentirá desde temprana edad que el mundo es un lugar seguro en el cual se puede confiar.
- Desarrollará relaciones interpersonales a partir de la convivencia y el deseo de compartir su vida con ellos en lugar de relacionarse a partir de la necesidad de compañía o miedo a no estar solo.
- Entenderá los procesos de vida como una maduración personal, una evolución dinámica en la no quedará ligado a duelos complicados por conceptos perdidos como la juventud, la riqueza o la belleza.
- Podrá superar la pérdida tanto de objetos materiales como de seres queridos sin perder su integridad como individuo, sentirá tristeza y pérdida pero los entenderá como sentimientos normales y no como una injusticia cometida por alguien o algo externo a su persona.
- Es posible que entienda el proceso de enriquecimiento como consecuencia del trabajo y las habilidades propias a lo largo del tiempo, no centrará sus prioridades en los objetos materiales.
- Tendrá confianza en su capacidad de producir para solventar sus necesidades materiales en todo momento independientemente de la edad o circunstancia en la que se pueda encontrar.
- Entenderá su vida y circunstancias como un proceso de aprendizaje continuo, (tendrá en buen concepto de la forma en la que lo criaron sus padres, los sentirá amorosos y justos)
- Hacia la edad adulta se sentirá paulatinamente desligado de las posesiones materiales y tendrá un creciente interés centrado en temas relacionados al sentido de trascendencia espiritual.
- Promoverá y buscará conductas de tipo social y entendimiento comunitario dentro de su círculo de conocidos. Valorará este tipo de conductas así como la igualdad entre personas.
- Generará un locus de control interno principalmente, (no se sentirá desplazado a nivel emocional ya que el principal lugar que ocupa es para consigo mismo).

- Difícilmente calificará una relación como conflictiva ya que su aproximación hacia las relaciones es de aprendizaje, en el momento en el que considere que ya no hay crecimiento mutuo optará por terminar la relación de la manera más saludable posible.
- El budismo y el psicoanálisis comparten la idea de cambiar el estado actual del sujeto: el primero por vía de la iluminación y el segundo suponiendo, en alguna medida, la posibilidad de cura.

Para Freud el psicoanálisis consiste en "la liberación del ser humano de sus síntomas neuróticos, inhibiciones y anormalidades del carácter" (*Análisis terminable o interminable*).

La "curación", que para el psicoanálisis sería la reelaboración de los conflictos, no sólo es la comprensión del problema, sino el análisis que acompaña el aprendizaje, como la meditación para el budismo y la asociación libre para el psicoanálisis que se remontan a las causas pasadas.

El objetivo del análisis y la meditación es unificar la mente y tornar consciente lo inconsciente.

"Mientras que para el psicoanálisis lo inconsciente sólo se manifiesta en la conciencia en casos específicos (hipnosis, sueños, etc.), para el budismo el fundamento de la conciencia (inconsciente) es omnipresente y manifiesto porque constituye el núcleo de la identidad personal. El fundamento (inconsciente) siempre está presente y lo que está almacenado en él puede volverse consciente. El fundamento (inconsciente) es un continuo que procede de un pasado atemporal, un flujo de conciencia que se transmite de una vida a otra. Además, es el vehículo que sirve para transmitir las improntas mentales tanto en el recién nacido como en ambos padres separadamente (Molino, 1998, p. 248).

Para la Psicoterapia Gestalt hacer consciente lo inconsciente, es hacerse cargo de uno mismo y por lo tanto responsable de sí, lo que al principio produce angustia por asumir la propia

responsabilidad sin culpar al otro o responsabilizarlo, es aprender a desapegarse y entender que se es un individuo y de esta forma encontrarse con uno mismo.

En ese sentido, en la época reciente han proliferado una serie de documentos escritos, que hacen referencia a la necesidad humana de fomentar el desapego, como un símbolo de salud y medio de fortalecimiento individual, de trascendencia, de encuentro consigo mismo, de estructurar un sentido y significado de vida.

Deepak (2004) lo refiere como la sexta ley para alcanzar el éxito espiritual, la cual asevera que para obtener cualquier cosa en el universo físico, debemos renunciar a nuestro apego a ella, esto no significa que renunciemos a la intención de cumplir nuestro deseo, no renunciemos a la intención ni al deseo; renunciemos al interés por el resultado. Tan pronto como renunciemos al interés por el resultado, combinando al mismo tiempo la intención concentrada y el desapego, conseguimos lo que deseamos.

El apego, en cambio, se basa en el temor, la inseguridad y la necesidad de sentir seguridad, emana del desconocimiento del verdadero “Yo”.

La fuente de la abundancia, de la riqueza o de cualquier cosa en el mundo físico, es el “Yo”, es la conciencia que sabe cómo satisfacer cada necesidad. Todo lo demás es un símbolo; los símbolos son transitorios, llegan y se van, perseguirlos es como contentarse con el mapa en lugar de territorio.

El apego es producto de la conciencia de la pobreza, porque se interesa siempre por los símbolos, el desapego es sinónimo de la conciencia de la riqueza, porque con él viene la libertad para crear, únicamente a partir de un compromiso desprendido, podemos tener alegría y felicidad.

De una manera ideal, Beattie (1991) refiere que desapegarnos es liberarnos o apartarnos de una persona o de un problema de cualquier índole, a veces físicamente nos desembarazamos de nuestro involucramiento insano con la vida y responsabilidades de otra persona, de los problemas que no podemos resolver y a menudo nos acongojan, se basa en las premisas de que cada persona

es responsable de sí misma, en que no podemos resolver problemas que no nos corresponden solucionar.

Desapegarnos no quiere decir que nada nos importe, significa que aprendemos a amar, a preocuparnos y a involucrarnos sin volvernos locos, dejamos de crear un caos en nuestra mente y en nuestro medio ambiente.

Cuando reaccionamos de un modo ansioso y compulsorio, nos volvemos capaces de tomar buenas decisiones acerca de cómo amar a la gente y de cómo solucionar nuestros problemas, nos liberamos para comprometernos y para amar de modo que podamos ayudar a los demás sin lastimarnos a nosotros mismos.

Para Vairagya (2011) el desapego permite la realización del verdadero “Yo”, aprender a dejar ir los muchos apegos, aversiones, temores y falsas identidades con que se nubla el verdadero “Yo”.

Lo anterior se puede lograr por dos caminos, la primera dirección es *hacia la verdad*, la realidad, uno mismo, o la realización espiritual, la segunda dirección es opuesta, e implica los estilos de vida, acciones, palabras y pensamientos en que uno toma *distancia* de las experiencias más altas, toda estabilidad, no es sólo una cuestión de recuperar la paz mental cuando se ha perdido, como tener un fin de semana lejos del trabajo o tomarse unas vacaciones.

Uno podría ser capaz de tener temporalmente algunos momentos de tranquilidad, evitando las decisiones fundamentales del estilo de vida, actitudes y prácticas. Sin embargo, para tener tranquilidad *estable*, la mayor parte del tiempo, es necesario tomar los pasos adicionales en la planificación de la vida, que apoyan la meditación.

Cuando la práctica, anterior, se lleva a cabo por mucho tiempo, sin interrupción, y con sincera devoción, se convierte en una arraigada, estable y sólida base con firmeza, dejar ir y no tomar es la forma más sencilla de describir el desapego es como el proceso de dejar ir, sin embargo, el desapego va más allá de esto, no es sólo una práctica de *dejar ir*, es una práctica de *no tomar o no tener*, en primer lugar.

El desapego no puede entenderse como la represión, no es un mero rasgo de la personalidad que se practica en el trato con las otras personas del mundo, en si es fácil engañarse al pensar que el desapego es practicado cuando lo que realmente está sucediendo es que pretende ser desapegado, es como decir que usted ha perdido su anhelo interior de un objeto, mientras por dentro lo desea con intensidad, el desapego no es un proceso de supresión o la represión de las necesidades, deseos, pensamientos o emociones, viene por la práctica constante de la conciencia de la existencia de apegos.

3.3.5 El desapego visto desde el Budismo y la Filosofía Oriental

Si el apego se produce, en donde la atención se envuelve alrededor de una impresión mental profunda, el desapego proviene de detener el apego mental, no de un acto de llevar la curiosa atención fuera a la fuerza.

Es fácil oír hablar de la filosofía del desapego y luego mentirse a uno mismo, internamente diciendo como por ejemplo: "Yo no estoy atado, yo no estoy atado." Este no es el desapego, es mejor ser realistas, saber que nuestras mentes están apegadas a los objetos, y luego aprender a liberarnos de forma sistemática soltando gradualmente a través de las prácticas internas y externas de la meditación.

El desapego no es el desprendimiento, no es mera semántica decir que el desapego es diferente del desprendimiento, el desprendimiento implica la existencia de apego en primer lugar, y que a continuación, debes aplicar algún método o técnica para desconectar de ese apego, lo anterior implica un acto de hacer algo para causar que la separación se produzca, por su parte, el desapego, significa que la conexión simplemente no se produce, no es cuestión de hacer algo, sino en su lugar, es una especie de no hacer ciertos tipos de cosas.

Patanjali (como cita Vairagya, 2011) explica que el desapego se aplica progresivamente a niveles más profundos de nuestro ser, mientras que podríamos comenzar con nuestro nivel más

superficial de apego, tales como artículos y personas de la vida cotidiana, la práctica profundiza para incluir todos los objetos o experiencias que podemos tener o escuchar, incluyendo algunos poderes o experiencias de la psiquis o reino sutil, poco a poco vemos que incluso estas, no son más que distracciones en el camino hacia la auto realización, refiere tres niveles de desapego:

1. Mundo burdo: En él existen muchos objetos de nuestra vida cotidiana para los que nuestras impresiones mentales son de colores, con diferentes grados de atracción o aversión, el primer nivel de desarrollo de la libertad de las ataduras para experimentar mayo paz interior.
2. Todas las cosas entre: Hay diferentes tipos de objetos entre los niveles del mundo burdo y el edificio de los bloques sutiles, después de que la mente se estabiliza, dichos niveles más sutiles se exploran y dejan de lado con el desapego y la discriminación, esto incluye, por ejemplo, la meditación y el desapego a la energía, los cinco elementos, sentidos, y aspectos más sutiles de la mente.
3. Bloques de construcción sutiles (términos de referencia dentro de la filosofías orientales).

Desafortunadamente, es así como el desapego, dentro de la literatura y también, dentro de cómo viven las parejas, es visto de forma peyorativa y en detrimento de la relación, estando este más presente en las etapas del lado oscuro del Ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999); más que como algo que permita el crecimiento individual, el desapego no es dejar de apegarse, sino, fortalecerse individualmente para dar lo mejor de uno y luego entonces, hacer crecer la relación de pareja.

Entonces existe un “Tú” y un “Yo” sin que exista una ruptura o separación, de tal manera, que siendo el ciclo de Acercamiento-Alejamiento de Díaz-Loving (1999) un modelo estructurado a través de distintos ejes, en su mayoría bipolares, e incluso, la misma estructura del modelo plantea un lado claro y otro oscuro, de la relación de pareja, es que la presente investigación quiere conocer cómo es que se construye y se vive el proceso de desapego, desde el lado que presupone tendería a promover más el desapego en las relaciones cercanas y significativas.

De tal suerte que bajo esta línea de pensamiento es que se incluyó en la Lista de Cotejo, tomando como base tanto la operacionalización de los constructos a observar, su similitud con las características de dependencia emocional, cercanía y alejamiento, como las conductas y actitudes manifiestas reportadas por los diversos estudiosos sobre despego (ver anexo 11.3).

4 Lineamientos a seguir para una propuesta de trabajo en la línea de un Desapego Sano desde el Vínculo de Apego en la Relación de Pareja

Como consecuencia de la intensidad con la que se ha aplicado la Teoría de Apego al trabajo de las relaciones adultas, es que consideramos importante también observar qué se ha hecho ante la presencia de un apego extremo o un desapego en ellas. Revisando la literatura se encontraron 3 modelos de intervención que toman como base esta teoría, que incluso le llaman Terapia de Apego y cuya base se centra en el desarrollo de habilidades de comunicación y negociación de sus integrantes, pues con todo o referido a lo largo del desarrollo del presente proyecto, es que se puede resumir que muchos de los problemas o conflictos manifiestos durante las diversas etapas del ciclo de vida en pareja, se deben a:

- 1) Falta de encontrar en ella (en la relación) seguridad y confort.
- 2) Por sentirse solo, separado, por desconexión con su figura de apego (inherente a un proceso traumatizante.
- 3) Existe una dependencia inefectiva.
- 4) Se evita la crítica como una manera de “mantener la paz o evitar el conflicto”.
- 5) Una relación fundada en depresión y/o ansiedad.
- 6) Envuelto en emociones negativas; lo que impulsa a que en la terapia se trabaje el cambio a emociones positivas.
- 7) Hay una desconexión emocional
- 8) Interacciones interpersonales dañinas.
- 9) Definen su relación por momentos hirientes, de insatisfacción y un relación llena de inseguridades.

Donde se ha observado que algún integrante de la pareja, recurre a pedir ayuda, apoyo, consejo o terapia cuando alguno de sus integrantes cae en depresión o está en una etapa de ansiedad debido a que su relación es referida como ambigua, confusa, dañada o empieza desintegrarse. Los motivos pueden ser cualquiera de los 9 puntos anteriores. Y es que las relaciones de amor entre adultos llegan a un punto en las que se sienten amenazados heridos, golpeados, lastimados... por lo que necesitan restablecer su protección y confort, soporte por ambos miembros de la relación.

En otras palabras, necesitan apego, cuidado y sexo dentro de lo que se conoce como un “estado de amor conyugal”.

De acuerdo con Johnson y Whiffen (2003) la llamada **Terapia sobre Apego** se basa en:

Detectar las pautas de interacción y actitudes que suele ejercer sobre sus relaciones más significativas tanto del pasado como de las presentes. Así como las reacciones de la pareja ante dichos comportamientos. Como una manera de diseccionar de las relaciones más significativas (la pareja) hacia las menos significativas (el resto). La mayoría de las veces se encuentra o en un síndrome de abstinencia o “disfruta” de una relación desequilibrada.

Parte de la base de que analizando los procesos no conscientes y su formación, como los medios de interactuar, pueden hacer consciente lo mejor de cada quien para mejorar sus relaciones significativas. Nadie nace o se levanta un día efectuando distorsiones cognoscitivas, teniendo determinadas pautas de interacción o careciendo de autoestima.

Y para ello tendremos que hacer un breve recorrido biográfico que incluya información sobre su infancia, seguido por su adolescencia y vida adulta, la relación con quienes le son más significativos, su autoestima y relaciones con iguales...poniendo atención en el tipo de relaciones que ha mantenido y su deterioro. Pero en ningún momento este recorrido debe monopolizar la terapia y sacar conclusiones (mejor conocidas como hipótesis), a modo de observar también la distancia emocional que ha solido poner entre ellas.

Este sistema de intervención se basa en:

- Crear una relación positiva y apego seguro.
- Conceptualizar el control de los problemas basados en el apego.
- Enfatizar habilidades de soporte y resolución de conflictos.
- Reducir el miedo al abandono e incrementa confort e intimidad en la relación marital.

- Enfocar los procesos de interacción más que en las cualidades individuales de cada miembro.
- Analizar los patrones de conducta conflictivos y su efecto en la percepción de la satisfacción marital y la estabilidad marital. Muchos comportamientos basados en castigos y disfuncionalidad marital.
- Retomar su funcionamiento con sus figuras de apego infantiles.

Independientemente de ello, la meta de la terapia de apego será decodificar el proceso complejo de sus patrones de interacción (es una terapia de entendimiento de los patrones de interacción), haciendo un reconocimiento y entendimiento, como una especie de pasaje a través de las relaciones íntimas.

La terapia de apego es una terapia integrativa, que integra la teoría de las relaciones interpersonales, la naturaleza de los vínculos de amor, entendimiento, explicación y predicción de tales relaciones y su propósito es a partir de ese material hacer intervenciones para mejorar las actuales. Tomando de base que el apego en adultos se basa en el aprendizaje de éstos y el crecimiento que tienen dentro de sus relaciones significativas (Davila, Karney, & Bradbury, 1999).

Como terapia integrativa tiene una perspectiva sistémica que se enfoca en los cambios de conducta y en los patrones de comunicación, en los sistemas de control para mantener proximidad y cuidados desde la figura de apego. De tal suerte que los estilos de apego son estrategias de involucramiento.

Desde las investigaciones de las relaciones de apego en adultos, los psicólogos sociales refieren que lo que hace crecer a una relación (y todas las relaciones lo tienen, sobretodo en las primeras etapas) es el apego seguro, ahora conocido como “hiperactivación” (habría que definir este término) y luego entonces el camino de la inseguridad o define la expresión de ansiedad, o bien, evitar el discomfort dentro de la relación.... marcado por las diferencias individuales (Brennen, Clarck, & Shaver, 1998).

Siguiendo este orden de ideas, Johnson y Whiffen (2003) se puede puntualizar algunas conductas fáciles de observar en la interacción relacional, en este caso de pareja:

- Un apego seguro es manifestado porque sus integrantes están libres de evaluación contante y destructiva en la relación interpersonal cercana o significativa. Solo se observa una actitud y conducta sensible y adecuada de activación-desactivación.
- Un apego ansioso es igual que ansioso-ambivalente o apego preocupado y se observa con una serie de respuestas de “enojo” como un patrón de interacción.
- El apego evitante es igual a un apego desactivado, disminuido.
- Una tendencia hacia un apego inseguro dada por la mezcla entre en apego evitante y otro ansioso es resultado de un apego no resuelto por trauma o pérdida a su cuidador primario y por lo tanto una tendencia a buscarlo en su relación actual; dando como resultado una ambivalencia que va de la hiperactividad a la desactivación, miedo al abandono, un apego desorganizado, un apego indefinido.

Los cambios e intervenciones en el sistema de apego, se pueden observar en la conducta: actitud de mayor apertura, empatía, regulación emocional, esquemas mentales que guían el comportamiento del *self* hacia la pareja (figura de amor). Un factor que se han encontrado predecible para generar el cambio en su estilo de apego es la confianza lograda por las experiencias vividas a lo largo en sus relaciones significativas.

Son muchos los estudios que se han realizado sobre los distintos estilos de apego y se sigue confirmando que quienes expresan un apego seguro (baja ansiedad y evitación) suelen manifestar largas, estables y satisfechas relaciones de pareja, caracterizadas por una inversión, confianza y amistad. Su sexualidad es de apertura o activa, pero solo con su pareja actual. Experimentalmente, cuando se les induce este estilo de apego se puede ver que su altruismo, empatía, soporte y apoyo hacia su pareja aumenta.

Hazan (2003) refiere que la naturaleza de las relaciones cercanas y significativas es el resultado de una serie de mecanismos psicológicos que se manifiestan en pro de resolver una serie de problemas de la misma dinámica de pareja con la finalidad de encontrar la mejor posibilidad de

adaptación. Se observan diferencias, muy claras, entre ambos miembros de la relación, es decir, entre hombres y mujeres (ver tabla 4).

Tabla 4. Diferencias por sesgo en rasgos de atracción hacia mantener una relación de pareja.

“Naturalezas Manifiestas” por Hombres, de interés para mantener o establecer una relación de pareja.	“Naturalezas Manifiestas” por Mujeres, de interés para mantener o establecer una relación de pareja.
Prefieren relaciones a corto plazo para poder tener más parejas románticas	Lo natural es que un hombre sea rico y poderoso
Tener relaciones a corto plazo es una estrategia efectiva de relación humana.	Las relaciones humanas, sobretodo las románticas son en sí estratégicas
La fertilidad es un “problema” a veces, el cual hay que resolver	

El RAD no es común pero su estudio ha originado lo que ahora se conoce como realizar **“terapia de apego”**, la cual según Werner-Wilson y Danveport (2003) debe trabajarse desde una terapia de pareja, más que de un abordaje familiar, tiene como objetivo facilitar estrategias que favorezcan un funcionamiento equilibrado de apego.

En otras palabras evitar caer en un RAD, o bien, en una situación de desapego, en donde se evite el contacto, ya comunicación nula y se deje de construir la relación, sino más bien se conduzca hacia la destrucción.

Situación que siguiendo el enfoque clínico, nos llevaría a pensar en, así como existe la teoría de apego, se podría hablar de una **“terapia de des-apego hacia un desapego sano”** ¿En qué sentido? Si el objetivo de todas las terapias es el crecimiento de la persona, ayudándola a resolver los conflictos que le obstaculizan adecuadamente su vida cotidiana. Pero, ¿qué pasa con las personas que no han tomado terapia y que tienen una serie de introyectos que a su vez, deriva de construcciones sociales, culturales y religiosas? ¿Cómo procesan el desapego? ¿Cómo “salvan” o no, la relación de pareja, a través de formas poco saludables producto de sus introyectos?

Este trabajo pretende entender el lado positivo del desapego. A partir del lado oscuro del ciclo de Díaz-Loving (Díaz-Loving y Rivera, 2010) apego y desapego se ven como opuestos, ¿son opuestos dicotómicos o son octogonales? Desde las teorías orientales todo equilibrio guarda una polaridad, de tal forma, que apego-desapego podrían ser equilibrio dentro de toda relación, entender cómo lo entienden, las personas a las que se entrevistan, que aún son desconocidos, y a partir de su conocimiento y constructos como individuos, hombres y mujeres, y como parejas proponer una forma de educar a las personas, parejas a equilibrar estas polaridades en favor de sus relaciones en general, no sólo las de pareja, las de padres e hijos, amigos, etc.

En realidad el desapego, visto como una parte saludable y facilitador de equilibrio, es lo que este trabajo pretende aportar, que el desapego de claridad al lado oscuro del ciclo de Díaz-Loving (Díaz-Loving y Rivera 2010).

El apego se ve como algo forzoso para poder mantener una relación, pero ¿Qué pasa con los matrimonios o las relaciones “por conveniencia”? ¿Están apegados o desapegados? ¿Se sufre o no la relación? No se puede entender desde ahora esto y no hay algo en literatura que permita entender cómo construimos el desapego sin darnos cuenta, esto lleva a preguntarse ¿En un proceso de desapego que lleve a la separación, ¿Ambos actores de la relación están en el mismo momento?, ¿Ambos están desapegándose de la misma manera? ¿El desapego es igual para hombres y mujeres?

Como terapeuta he encontrado a madres completamente a disgusto con su maternidad, desapegadas de sus hijos, sin embargo, los cuidan y alimentan, ¿En realidad estas mujeres querían ser madres o respondieron a una presión social, a un constructo cultural de que toda mujer debe ser madre para tener quien cuide de ella, para que “no se quede sola”?

El desapego es sin duda de las construcciones sociales, de los introyectos que menos se quieren abordar, tal vez, por eso es que existen pocos estudios y bibliografía que hable de él, sin embargo, es necesario en un aquí y ahora donde se habla de la crisis de pareja y familia, ¿cómo aceptar el desapego sin sufrirlo o sin que necesariamente nos aleje de las figuras de apego? Es de esto, que trata el presente trabajo, de entender y ayudar a construir una mejor sociedad, quien sabe, si más

sana, pero por lo menos con menos sufrimiento, desde el enfoque de la Gestalt, gente más responsable de si misma, aceptándose tal cual es, aceptando al otro, tal cual es, sin poner ataduras, para que el otro o el si mismo quede apegado, aprendiendo a ser libres, aprendiendo a ser un tú y un yo.

4.1 Objetivos del Estudio:

Ahora bien, siendo un poco críticos a la literatura expuesta anteriormente, se pensó como objetivo general del presente estudio en:

- Entender el proceso de construcción y experiencia vivida del vínculo afectivo de apego/desapego en parejas heterosexuales, por lo menos con 1 año de vivir bajo el mismo techo y que estuvieran atravesando por alguna de las etapas que componen el lado oscuro del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja-alejamiento de Díaz-Loving.
- Encontrar otros hallazgos en las entrevistas hechas a los integrantes de parejas, una por cada etapa del lado oscuro del ciclo de vida de la relación de pareja.
- Describir si es posible llegar a un desapego, en una relación de pareja que atraviesa por alguna de las etapas del lado oscuro del ciclo de Acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving, donde existe un tú y un yo, sin que necesariamente se llegue a la separación o ruptura, identificando los rasgos del “desapego saludable”, en pro de cómo se puede estimular en las parejas este proceso de retroalimentación y crecimiento de la unidad pareja.

5 Determinación de los lineamientos de trabajo.

Continuando con una reflexión más detallada hacia profundizar en las experiencias que se recogerían, en función de:

De ahí que se ha empezado a estudiar y observar cómo es que el apego, como vínculo de proximidad, requiere ser equilibrado con su contraparte, el desapego, ya que a ambos se les sigue considerando la base subjetiva y significativa generadora de toda relación humana. En otras palabras, la calidad, la forma, estilo e intensidad con que se construya y mantenga el apego dentro de una relación significativa, dependerá de la dualidad existente entre el apego y el desapego de los miembros de la relación en cuestión.

Ahora bien, cómo psicólogos, debemos seguir y adoptar modelos tradicionales con respecto a la concepción dualista de apego vs. desapego, es decir, entenderlo como dos polos de un mismo constructo y verlos como parte de un mismo continuo, cuya presencia también es esencial para lograr el equilibrio y fuente principal de bienestar individual, social, corporal, espiritual y familiar; de tal suerte que el presente estudio permita responder a: ¿Cómo nombran y/o construyen el proceso de apego/cercanía y el de desapego/alejamiento los miembros de una relación significativa como es la de pareja?

Desde la perspectiva, que dicta que el psicólogo debe dar más importancia al aspecto de la prevención para generar ambientes generadores o determinantes de pautas de interacción, es que el presente respondió a cómo es que el desapego se construye en favor de relación significativa, es decir, más que en direccionarla hacia su disolución, fortalecerla en el tiempo, a pesar de las dificultades que marca “teóricamente la literatura” como parte del lado oscuro de su ciclo de vida.

Existe alguna diferencia en cómo viven estos procesos de apego/desapego según la etapa del ciclo de vida de la relación de pareja del lado oscuro por la que estén atravesando las parejas entrevistadas. O bien, ¿cuáles diferencias y similitudes en el vivirse apegados o desapegados reportan los integrantes de una relación significativa, según la etapa del lado oscuro del Ciclo de

Acercamiento-Alejamiento de Díaz-Loving por la que estaban atravesando al momento de la entrevista? Pues gran parte del presente estudio se realizó con el firme objetivo práctico de diseñar lineamientos en la línea de la intervención y el trabajo con parejas, en función de promover su permanencia y desarrollo positivo, sobretodo para hacer incidencia en aquellas relaciones significativas de pareja que estén atravesando por las etapas del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja de Díaz-Loving.

Finalmente, entender y comprobar la afirmación que dice, que los lazos emocionales aprendidos del hogar tienden a establecer relaciones intimas a lo largo de nuestra vida adulta y estarán mediadas por el estilo de apego predominante (Bowlby, 1982); por lo que las conductas de apego/desapego son de tipo social y siempre tendrán una interacción con las figuras primarias, paternas o de amor en primera instancia.

5.1 Ambiente (Consulta privada) y Contexto (ambos integrantes de una relación de pareja que se encuentre por alguna de las 6 etapas finales del ciclo de vida en pareja).

Así, desde el “lado oscuro” del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999), se eligieron seis etapas, seis parejas, 12 individuos, seis hombres y seis mujeres para entrevistar y bajo la condición que no se encontrarán en proceso terapéutico.

Las entrevistas se realizaron en un ambiente privado, en los lugares donde los entrevistados prefirieran y se sintieran más cómodos para platicar acerca de su pareja, estos lugares fueron en su domicilio o en mi consultorio.

5.2 Participantes

Las parejas participantes en el estudio se seleccionaron de acuerdo a los siguientes criterios de inclusión:

- Parejas heterosexuales.
- Parejas que tengan un año de haberse establecido bajo el mismo techo.
- Parejas que se encontraban en cada una de las etapas del lado oscuro del ciclo de vida de la relación de pareja de Díaz-Loving.
- Siguiendo las características que definen cada etapa del ciclo de vida de pareja; cuyo criterio de selección por etapa y pareja:
 - En mantenimiento: integrantes de una relación de pareja que se encontraban en una relación sin problemas mayores (una relación típica).
 - En conflicto: integrantes de una relación de pareja que estaban atravesando por problemas de comunicación.
 - En alejamiento: integrantes de una relación de pareja que se estaban evitándose y prácticamente preferían atender sus compromisos personales (viajes de trabajo, compromisos sociales sin que vaya la pareja)
 - En desamor: integrantes de una relación de pareja que estaban pensando en separarse, por lo que reportaran que no tenían ya intimidad.
 - En separación: integrantes de una relación de pareja que se estaban pasando una separación de espacio físico, pero que no estaban considerando el divorcio como opción; por lo tanto, con posibilidades de volverse a unir.
 - En olvido: integrantes de una relación de pareja que estuvieran divorciadas de por lo menos un año.

5.2.1 Filtrado de los participantes finales y descripción de los mismos

Las preguntas específicas que se les hicieron para poder saber si eran o no elegibles fueron las siguientes:

1. *¿Cómo es para usted la experiencia de vida con su pareja?*
2. *¿Cómo describe su situación de pareja en este momento?*

Se entrevistaron a 17 personas en lo individual y si entraban dentro de los parámetros establecidos se les preguntó si se podría entrevistar a su pareja, realizándole las mismas preguntas, dando un total de 34 personas, para elegir al final 6 parejas y 12 personas en total, todos residentes de la Cd. de México.

Los nombres de cada uno de los entrevistados han sido cambiados por cuestión de asegurarles su anonimato y poder divulgar el contenido de las mismas. Se les dio la instrucción que eligieran un nombre que a ellos les gustara para que se cuidara su anonimato, además del consentimiento escrito y firmado de que sus datos servirían para el presente trabajo, sus nombres no son los reales y ellos mismos decidieron ser llamados como está escrito. H significa hombre y M mujer.

La distribución de las edades, número de entrevista y respuestas en sus propias palabras del momento por el cual está pasando su relación (para ubicarlos en la etapa del ciclo de acercamiento-alejamiento de la relación de pareja fueron las siguientes (ver tabla 5):

Tabla 5.- Respuestas de los integrantes de pareja para definirse en cada una de las etapas del ciclo oscuro de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999).

ETAPA DEL CICLO Y DESCRIPCIÓN DEL ENTREVISTADO	<i>En sus palabras describa como se encuentra su situación de pareja en este momento.</i> HOMBRES	<i>En sus palabras describa como se encuentra su situación de pareja en este momento.</i> MUJERES
---	---	---

Mantenimiento H <i>Rodolfo</i> : Hombre de 26 años hijo primero de 2, la segunda es mujer. Cuenta con estudios de preparatoria, vivió con sus padres hasta	<i>“Vivimos desde hace un año juntos y ha sido padre pues he visto que pues compaginamos bastante, platicamos muy bien, cualquier problema que lleguemos a tener”.</i>	<i>“Me ha gustado, es algo nuevo, es algooo, cada día aprendo cosas nuevas más y de él”.</i> Entrevista No.5
---	--	--

<p>que estableció la relación de pareja que actualmente tiene.</p> <p>M Mariana: Mujer de 25 años hija primera de 2 mujeres. Cuenta con estudios de licenciatura, de padres divorciados desde que ella tenía 4 años, vivió con su abuela hasta el momento de entablar la relación de pareja que actualmente tiene.</p>	<p>Entrevista No.4</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 10 de febrero 2013.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>	<p>Fecha de elaboración de la entrevista: 13 de febrero 2012.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>
<p>Conflicto</p> <p>H Pedro: Hombre de 29 años hijo segundo de 3, la mayor y la menor de sus hermanas son mujeres. Cuenta con estudios de licenciatura de padres separados viviendo en la misma casa. Hasta hoy él es el intermediario de la relación de sus padres y hermanas.</p> <p>M Rebeca: Mujer de 26 años hija segunda de dos hermanas. Cuenta con</p>	<p><i>“Mi relación es agradable pero tenemos que aprender a comunicarnos”.</i></p> <p>Entrevista No.12</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 25 de Julio 2013.</p> <p>Elaborada en: su domicilio.</p>	<p><i>“Con problemas de comunicación”.</i></p> <p>Entrevista No.11</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 1 de agosto 2013.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>

<p>estudios truncos de licenciatura. Su hogar es uniparental, su madre fue “la casa chica” de un militar cuya esposa siempre supo de su existencia. Vivió con su madre y hermana hasta casarse por embarazo hace 7 años.</p>		
<p>Alejamiento</p> <p>H Juan: Hombre de 40 hijo primero del segundo matrimonio de su padre, tiene una hermana menor. Del primer matrimonio de su padre tiene 2 hermanas más. Cuenta con estudios de licenciatura. Vivió solo 5 años antes de casarse.</p> <p>M Paola: Mujer de 34 hija primera de 2 mujeres. Cuenta con estudios de maestría y vivió con sus padres, a los que ellos considera un matrimonio sólido, hasta establecer su matrimonio.</p>	<p><i>“Con problemas, angustiado, siento que la pierdo”.</i></p> <p>Entrevista No.10</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 10 de abril 2013.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>	<p><i>“En mis palabras, será... mm en una etapa de hacer consciente o de aceptar e, pues el termino de mi relación”.</i></p> <p>Entrevista No.9</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 4 de abril 2013.</p> <p>Elaborada en: su oficina.</p>

<p>Desamor</p> <p>H Gustavo: Hombre de 43 años que cuenta con estudios de preparatoria trunca, hijo primero de 4 hombres, vivió con sus padres y fue vecino de su esposa hasta el momento de su matrimonio, al casarse fue a vivir a casa de los suegros.</p> <p>M Claudia: Mujer de 37 años, cuenta con estudios de licenciatura hija segunda de tres hermanos la mayor mujer y el tercero hombre, siempre ha vivido en la casa de sus padres aún después de casada.</p>	<p>“Siempre hemos tenido problemas, ahora se han agudizado demasiado, entonces llega un momento que, que es algo tormentoso”.</p> <p>Entrevista No.7</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 13 de febrero 2013.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>	<p><i>“Ha sido como un sube y baja... en estos momentos está la relación muy lastimada”.</i></p> <p>Entrevista No.8</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 22 de marzo 2013.</p> <p>Elaborada en: su domicilio.</p>
<p>Separación</p> <p>H Luis: Hombre de 30 años con estudios de licenciatura su hermana mayor es adoptada y él no era un hijo esperado pues su madre estaba diagnosticada como infértil, hijo de padre</p>	<p><i>“Separados pero aprendiendo mucho uno del otro”.</i></p> <p>Entrevista No.1</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 11 de diciembre 2012.</p>	<p><i>“En este momento separada y estee, creo que aprendiendo de nuestros errores”.</i></p> <p>Entrevista No.2</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 12 de diciembre</p>

<p>médico y de un matrimonio separado desde hace 10 años. Vivió con su madre hasta que entabló la relación de la cuál hasta el momento de la entrevista se había separado. Actualmente viven juntos y están planeando su matrimonio. Él fue a vivir con su padre al momento de la separación.</p> <p>M Gloria: Mujer de 30 años cuenta con estudios de licenciatura. Hija mayor de 2 hermanas, el matrimonio de sus padres sigue vigente y ambos padres son para ella su ejemplo de pareja, vivió un año sola antes de establecer su relación de pareja de la que hasta el momento de la entrevista estaba separada. Ella se mantuvo en el hogar que estableció con su pareja aún separada.</p>	<p>Elaborada en: consultorio.</p>	<p>2012.</p> <p>Elaborada en: su domicilio.</p>
<p>Divorcio</p> <p>H Juan Carlos: Hombre de</p>	<p><i>“Divorciado y creo que eee la decisión que tomamos de casarnos fue muy</i></p>	<p><i>“Divorciada y viéndolo en retrospectiva, después de analizarlo, después de la</i></p>

<p>32 años hijo mayor de 3 hombres. Cuenta con estudios de maestría y vivió con sus padres hasta entablar la relación de la cual se divorció, no regresó a vivir con sus padres después del divorcio.</p> <p>M Blanca: Mujer de 30 años hija única, adoptada por una mujer divorciada al momento de la adopción y que no volvió a establecer ninguna relación sentimental. Cuenta con estudios de maestría y regresó a casa de su madre después del divorcio.</p>	<p><i>precipitada”.</i></p> <p>Entrevista No.3</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 7 de enero 2013.</p> <p>Elaborada en: su domicilio.</p>	<p><i>ruptura, puedo decir que fue una experiencia negativa”.</i></p> <p>Entrevista No.6</p> <p>Fecha de elaboración de la entrevista: 11 de febrero 2013.</p> <p>Elaborada en: consultorio.</p>
--	--	--

5.3 Construcción de los datos y procedimiento.

La construcción de datos se realizó a través de seguir la metodología de triangulación y siguiendo el Método de *Grounded Theory* (que incluye la triangulación como método de verificación), pero transversalmente se utilizó la fenomenología para ir re-construyendo las experiencias de los entrevistados en pro de responder a nuestros objetivos utilizando el métodos de la triangulación para la validación de los datos. En otras palabras:

Como parte de la *Grounded Theory* se organizó en una tabla todas aquellos aspectos que la literatura reporta que constituyen el vínculo de apego y desapego en las relaciones significativas

y, en particular, las características que distinguen cada una de las etapas del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999), buscando observar éstos en los datos, a través de todas las estrategias utilizadas tanto para la observación, levantamiento, construcción y reinterpretación de los mismos, como se puede ver a continuación en la descripción más detallada del procedimiento.

Para la **triangulación**, se tomó en cuenta tanto la **saturación** de la información como la verificación de la misma, método que en primera instancia se abstraigo aquellas conductas, actitudes y modelos de pensamiento que los diversos autores han encontrado que circunscriban a los constructos de apego y de desapego, de los cuales se generó una Lista de Cotejo en la que las conductas e indicadores se pudieran observar, como un reflejo del lenguaje no verbal referencia al objeto de estudio: el cómo se viven los integrantes de la relación marital en apego y/o desapego y se delineó una Guía de Tópicos bajo esta la línea del pensamiento (con unas cuantas preguntas solamente) que se seguiría en las entrevista (ver anexo 11.1). **La entrevista** como técnica para el levantamiento de los datos se realizó de manera individual a cada integrante de las seis parejas participantes, seis hombres y seis mujeres, en el lugar de su elección para su mayor comodidad. No obstante, vale la pena hacer una aclaración en este punto. Además de haber elegido el lugar de la entrevista, los participantes tuvieron la libertad de compartir o no su experiencia en el tópico a tratar, ninguno se negó a compartir su experiencia, pero cabría la posibilidad de que aquellos que eligieron acudir a mi consultorio se sintieran en un ambiente más de terapia que de charla dado el contexto; sin embargo, no se puede determinar, pero es necesario aclararlo para futuras investigaciones en las que se puedan contrastar datos dentro y fuera de un ambiente de consultorio y ver sí el espacio de la entrevista sesga o no la información.

Los entrevistados fueron compartiendo sus experiencias y, a partir de éstas, se construyó su relato dando paso a la interpretación de sus palabras. De tal modo que la construcción de los datos partió de viva voz por cada participante que compartió su experiencia de vida en su relación, se realizó durante los últimos meses del 2012 y los primeros meses del 2013. Desde la primera entrevista, se iniciaron las transcripciones y el análisis de contenido y del discurso directo e indirecto de los testimonios tanto individuales como en pareja por etapa.

A través de las entrevistas realizadas y a modo de diálogo, se fue analizando el contenido de las mismas. Se construyeron categorías en torno a la descripción, conductas y actitudes hacia cada uno de los constructos a observar (apego y desapego), por participante, por etapa del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving y categorías (cercanía-alejamiento). Fenomenológicamente se reporta en la figura 7 solo se describe lo que los participantes refirieron como su experiencia de vida de apego o desapego en pareja.

Para validación de los datos, y para asegurar que los resultados presentados no eran una visión personal como terapeuta, el contenido de las entrevistas fueron analizadas por separado por dos expertos terapeutas en el trabajo en terapia individual y de pareja y este primer vaciado se completó a través de verificación de información entre los dos terapeutas, de manera individual, analizando la información por separados y dejando como resultado, sólo aquella en la que ambos estuvieran de acuerdo.

Fenomenológicamente, se buscó es describir el proceso de construcción de apego y desapego de la relación de pareja que estaban atravesando por aquellas etapas del lado oscuro de su relación, utilizando un formato de vaciado creado para este fin (ver anexo 11.4).

6 Resultados

Para entendimiento de la manera como se organizaron los datos para su análisis, vale la pena tomar en cuenta que:

- ✓ **Etapa** se refiere a la fase del ciclo de la relación que describe el Modelo Teórico del Dr. Rolando Díaz-Loving.
- ✓ **Constructo** se refiere a los dos términos que nos interesa entender y analizar, a partir de lo revisado por los estudios previos y lo reportado por las entrevistas de este estudio, con respecto a apego y desapego.
- ✓ **Categoría** se refiere a aquellos otros dos términos que se toman del ciclo de Acercamiento –Alejamiento, que fundamenta este estudio y que en ocasiones pueden confundirse con apego y desapego respectivamente (ya sea por la literatura o en la práctica).
- ✓ **Participante** se refiere a cada uno de los integrantes de la pareja entrevista y, que a su vez, podrían integrar el grupo de hombres y mujeres casados. Cabe aclarar que el análisis de los datos no se hizo precisamente por sexo, debido a que incluye solo 1 participante por etapa y el objetivo del estudio es entender los constructos de interés del estudio a través del ciclo de vida de la relación de pareja. Al mismo tiempo, cabe mencionar que los nombres utilizados no son los verdaderos, éstos fueron elegidos por ellos mismos para proteger su anonimato.
- ✓ **La lista de cotejo** se refiere al orden de los constructos y categorías a observar que se siguió, según la guía de tópicos para entrevista.

Así como su análisis en contenido e integración de los mismos se hizo por el método de triangulación (incluyendo los aspectos de saturación y validación), tratando de seguir construyendo y ampliando el Modelo Teórico del Ciclo de la relación de Pareja de Díaz-Loving (1999) siguiendo la metodología de Grounded Theory.

Ahora bien, para dar respuesta al primer objetivo que busca entender el proceso de construcción y experiencia vivida del vínculo afectivo de apego/desapego en parejas heterosexuales, por lo

menos con 1 año de vivir bajo el mismo techo y que estuvieran atravesando por alguna de las etapas que componen el lado oscuro del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja-alejamiento de Díaz-Loving, se organizaron los datos, siguiendo la lista de cotejo (ver los puntos 6.1 y 6.2 columnas 1 y 2):

6.1 Por categorías de análisis por participante, por pareja, por etapa del ciclo, por constructo apego-desapego, por categoría y análisis fenomenológico.

La figura 7 muestra las etapas del ciclo de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999) ejemplificadas por alguna viñeta significativa de lo reportado por cada una de las entrevistas por pareja.



Figura 7

Por Etapa y Participante
Pareja en Mantenimiento

Por Constructo y Categoría

Rodolfo

El **apego** es igual a comunicación, en su familia la comunicación es muy escasa entre sus padres, cuando conoce a su pareja y establece la relación bajo el mismo techo la “amistad” sigue presente ... *“nos hemos apegado bastante porque así cómo podemos vernos como pareja puedo ver yo a ella como una amiga y nos podemos comunicar como amigos y como pareja”*. La expectativa de aprender de sí mismo y de su relación está orientada a no cometer los mismos errores de la relación de sus padres, de no repetir esos modelos familiares introyectados”... *“es algo que anteriormente nunca tuve, en mi relación anterior era como verme en un espejo todo el tiempo, como en mi casa”* ... sin embargo el introyecto de lo que es apego, en el caso de este hombre, un estilo de apego seguro, está presente en su expectativa de la pareja y es motivo de discusiones pues ella no cocina y él espera llegar a casa y que haya comida, como lo hace su mamá que tiene una cocina económica ... *“ahorita siento que la relación es muy fuerte, está padre todo lo que vivo pero me saca de onda que ella no sepa cocinar y no quiera aprender y yo soy el que cocina, ¿no? Y vamos por más pero ella no quiere aprender a cocinar...”*

El **desapego** se puede vivir como la cercanía, no es necesario estar vigilando o esperando que la persona sea de determinada manera para poderla amar, si se

desapega de la persona no necesariamente se siente la agonía de la separación o la fantasía catastrófica de la ruptura de la relación, el desapego permite ocuparse de los propios asuntos ... *“como entiendo el desapego es como cuando yo estoy en mi trabajo y ella haciendo sus cosas, va a la escuela y trabaja ella está todo el día en la calle y a veces no tiene crédito en su teléfono y se de ella hasta la tarde y no pienso me está engañando o así ¿no?”*

La **cercanía** es un concepto que agrupa al entorno en general, la pareja, los amigos, la familia, etc. Cuando se está cercano la comunicación fluye, en la lejanía la comunicación se rompe o no fluye ... *“la relación va evolucionando, se va haciendo más solida me siento más cercano de ella platicamos más, así de amigos, es más somos más el uno para el otro y mi relación con mis amigos y la familia ha mejorado bastante...”*

La cercanía con la pareja provee seguridad, en sí mismo y en la pareja, no se necesita vigilar a la pareja, lo contrario de la lejanía, con ella se duda de la persona amada ... *“la lejanía se asemeja a cuando uno comienza a dudar de la persona ¿no? De si en realidad está donde dijo, de los horarios... con la lejanía además de los celos y la inseguridad, la comunicación se rompe pues la confianza se pierde y la relación se termina ... en mi relación anterior yo viví eso de la lejanía con la pareja ella me pintó el cuerno y me costó trabajo volver a confiar...”*

Mariana

La principal expectativa es crecer como pareja y en lo individual, siempre hay aprendizaje, se tienen

ganas de aprender, todo es nuevo en sí mismo y en el otro ...”*No manches he aprendido cañón de mí, la paciencia y la tolerancia, aunque me esté molestando con cocinar o con mi música él me enseña cosas y yo a él, pero también aprendo que sí se puede vivir con alguien, como no lo hicieron mis papás...*”

El **apego** es un motivo para estar con el ser amado, es el para qué de la relación, sin embargo también remite a las posesiones y los recuerdos que estas posesiones guardan y que se evocan al verlas o tocarlas, sin embargo también la posesión es la forma en la que se tiene la relación es el cómo se da la relación y lo que la pareja representa para ella ... “yo aprendí de mi abuelita que cuando estas apegada a la pareja es cuando hay un sentimiento hacia alguien y hace que estés con esa persona, como cuando tienes una cajita de recuerdos y te sientes bien con ellos, así con la pareja el apego te hace sentir bien con la persona...”

El **desapego** no es valorado de forma negativa, a veces se necesita un espacio para estar con uno mismo y eso no es falta de amor, se puede sentir el apego y el desapego con la persona al mismo tiempo. Permite el crecimiento personal, sin embargo es necesario estar en **cercanía** de la persona para no perder el lazo de comunicación o el lazo que los une, el para qué estar juntos ... “el desapego si dejas que crezca es como la lejanía, pierdes el interés y puedes darte chance con alguien más, es como ya no estar con ese alguien o no tener esa caja de recuerdos, ya no tienes por qué estar ahí o conservar la caja

vacía...”

La **cercanía** es querer estar con esa persona por decisión propia, sin embargo la cercanía en exceso se puede vivir como incomodidad física, es necesario un espacio personal para estar con uno mismo, sin que esto sea lejanía, es saber que se esta con la persona, pero al mismo tiempo con uno mismo, en la **lejanía** se puede añorar a la persona ... *“lejanía es cuando la persona no está contigo y quisieras estar cercana a él... eso te hace sentir impotente, sin embargo a veces prefiero estar algo lejana para estar conmigo misma y cargar la pila, pensar en mis cosas, pero al mismo tiempo se que él está ahí en la otra habitación haciendo lo suyo...”*

Por Fenomenología

Para esta pareja, autodefinida como estar atravesando en el momento de la entrevista pasando por la etapa de mantenimiento, el tiempo de haber establecido la relación es importante para entender su propio propósito en ello, pues para sus integrantes las metas a futuro como pareja son importantes para mantener la relación viva y en movimiento. Al tener 1 año de haber establecido la relación bajo el mismo techo la posibilidad de mantener su independencia parece más clara; sin embargo los introyectos presentes en cada uno podrían llevar a la relación a la siguiente etapa del ciclo del lado oscuro, dando por terminada su etapa de mantenimiento y poniendo en riesgo su permanencia como pareja, al continuar viviendo juntos bajo una dinámica esquemática de conflicto, a consecuencia de buscar satisfacer o cumplir sus introyecto a través de su relación de pareja, con el otro, sin tener que llegar, necesariamente, a la etapa de desamor.

El principal problema expresado de esta pareja fue el dinero, pues reportaron vivir muy limitados. Ella es recién egresada de su carrera y él no tiene una licenciatura. Para ella es importante que él

estudie y para él es importante que ella sea una ama de casa; a pesar de que tanto el dinero como los roles esperados son típicos en esta etapa del ciclo de pareja, también es cierto que son introyectos aprendidos en sus hogares de origen y expectativas que se esperan cumplir en su relación de pareja actual.

Las expectativas puestas en el otro, la esperanza de tener una relación sana, fuerte hasta este punto de la relación se están cumpliendo, sin embargo existe un dejo de decepción por no lograr aún entenderse al 100% y adaptarse a la relación; en gran parte como consecuencia del poco tiempo que tienen de vivir juntos y de convivir, además de que todo el día se encuentran en sus actividades.

El tiempo personal, para recapitular las acciones del día, “cargar la pila”, pensar, estar con uno mismo y auto-nutrirse, es importante para que la relación funcione y se mantenga como pareja. En esta pareja pareciera que tiene claro que la relación debe nutrirse de amor, confianza y sobre todo la comunicación en forma de introyecto.

En esta pareja el apego aparece como una forma de aprendizaje de lo que debe ser una relación. La cercanía es más cómoda pues apela más a un estado de querer estar sin el deber ser.

El desapego no es visto como algo peyorativo es más bien la posibilidad de crecer en lo individual y a través de las experiencias con el otro, no a partir del otro. El desapego se puede guardar distancia para cada uno en sí mismo, muy similar a la concepción de lejanía, pues su presencia se vive con separación física y emocional con el otro, lo que afecta e influye para que la confianza entre ellos disminuya y la buena comunicación se acabe. Bajo esta circunstancia de disminución, poco a poco se fortalece un vínculo afectivo de evitarse, es decir, un apego evitante, por lo que enfrentar sus diferencias les es difícil.

A pesar de sus esfuerzos de formar una pareja con sus propias reglas, reconocen en su estilo de comunicar o resolver conflictos modelos familiares, más por parte de él que de ella, quien “se formó sola”; ambos coinciden en que hacen lo posible por no repetir la historia.

Por Etapa

Pareja en conflicto

Por Constructo y Categoría

Pedro

La comunicación es un hilo conductor para querer o no estar al lado de la persona, estar o no apegados, si la comunicación fluye, existe el gusto por estar juntos, si la comunicación se rompe es mejor alejarse para no enfrentar, con lo que se elimina la posibilidad de arreglo. Los no-arreglos crean resentimientos mutuos. El **apego** puede tener connotaciones de dependencia similares al las del niño con su figura de apego; es decir, la pareja se convierte en una figura significativa que tenía de niño (el padre o la madre)... *“ella se parece mucho a mi mamá cuando me cuida y estamos apegados, vamos cuando estamos bien sin conflictos me quiero quedar a su lado, como cuando lo hacía con mi mamá cuando no estaba de pleito con mi mamá, pero si estamos enojados entonces huyo con cualquier pretexto, como lo hacía mi papá o yo cuando ya tuve coche”*... el apego es dependencia emocional del otro y esto causa “inmovilidad” pues paraliza la vida si se está sin esa persona ... *“cuando nos enojamos y que ella se va a casa de su mamá no se que hacer estoy tan apegado a ella y al niño, que me quedo en casa limpiando o cuidando de mis plantas, no me muevo no se qué hacer”*... *creo que así lo hacía mi mamá se quedaba en casa, sin darse cuenta, el apego es similar incluso a las conductas aprendidas de los padres.*

Por su parte el **desapego** es más sencillo porque permite dejar las cosas materiales sin ningún problema, incluso a la gente, si existen conflictos al interior de la pareja es mejor

alejarse, o si se siente uno alejano por ejemplo de un objeto es fácil dejarlo o regalarlo *me siento desapegado cuando por ejemplo puedo regalarte mi reloj si a ti te gusta y a mi ya no o cuando me dan algo que no me gusta lo regalo, sea lo que sea...* “lo que desapego y lejanía parecieran sinónimos” ...
“si me siento desapegado de Paola o alejado porque tenemos pleitos y nos dejamos de hablar mejor me voy aunque tenga una cita a las 9 a las 7 me salgo y desayuno afuera para evitar seguir sin hablarnos o discutir sin llegar a nada...”

La **cercanía** está relacionada con el apego y la comunicación es cuando ambos están cómodos en compañía del otro, la cercanía tiene que ver con estar contento, sin problemas, sin conflictos, disfrutando con la pareja, la cercanía es emocional no es distancia física, “... *cuando estamos cercanos platicamos, nos reímos, no es precisamente estar pegados, pero se me antoja abrazarla hasta hacerle el amor, así cuando no tenemos problemas ni estamos de la greña...*”

En la **lejanía** si queda implícita la distancia física además de la incapacidad de comunicarse y la posibilidad de que las cosas por si mismas se solucionen sin enfrentar, la lejanía rompe la comunicación para “calmar los ánimos” pero no soluciona nada y crea una distancia emocional ... *“pues si tenemos problemas y comienza a quejarse o a pelear, me quiero ir alejarme de ella, no estar ahí y así las cosas ya se dejan así, yo no quiero pelear así era mi mamá con mi papá, por eso tampoco veo a mi mamá siempre me reclama que no voy a visitarla”* ... la alejamiento físico es una forma de “ponerse a salvo” de la situación sin que ésta mejore o se solucione y además de romper la comunicación la empeora al acumular situaciones inconclusas que no se hablaron o

Paola

solucionaron en el momento que ocurrieron.

Los modelos de comunicación con las figuras parentales juegan un papel importante para entender en esta persona la construcción de apego o desapego ... *“con mi papá casi no hablaba, el tiene otra familia ‘somos la casa chica’ y de él me siento muy desapegada, incluso lejana, pero de mi mamá, mi hermana y mis amigos muy apegada todo lo que les pasa a mi me importa y me preocupa”* ... El **apego** es una forma de relacionarse afectivamente con el otro es un lazo emocional que permite la comunicación y la cercanía con el otro a través del interés por su vida y sus asuntos personales siempre y cuando no haya enojo, en ese momento lo que surge es la lejanía y la agresión ... *“cuando me enojo con mi mamá o mi marido entonces me da por gritarles y en ese momento prefiero que se alejen o alejarme y si no se me pasa entonces no me importa que les pasa o si ya comió o no mi marido, simplemente no me interesa los borro de mi vida y de mi vista”* ... El **desapego** implica ignorar al otro, lo que se traduce en agresión, pero está ligado a la **alejamiento** físico y emocional, en este círculo entran los conocidos o compañeros de trabajo, el desapego y el alejamiento podrían ser sinónimos de pérdida de interés por el otro, facilitando al mismo tiempo la ruptura de la comunicación y que los resentimientos crezcan ... *“creo que la alejanía y desapego es lo mismo ¿no? O sea, yo me siento súper apegada a mi mamá y mi hermana, a mis amigos, pero a mi papá no, a veces tampoco de Pedro, cuando nos enojamos, o sea, es que prefiero que se vaya a seguir discutiendo y así se nos baja y ya como si nada ¿no?... entonces así como me lo preguntas creo que para mi es lo mismo desapegarme que*

alejarme es cuando, cuando no quiero estar con alguien no importa si lo quiero o no, eso me pasa hasta con mi hijo que a veces me desespera...”

El alejamiento implica falta de comunicación, distancia física y la imposibilidad de solucionar nada.

Cercano es comunicación, pero también posesión, es cercanía física y emocional, saber que el otro está ahí para cuando se necesita ... *“cercano es... creo que saber que está ahí Pedro para mi, o mi mamá o mi hermana o mis amigos, que son mi gente con quien cuento y a quien les puedo contar mis cosas ¿no?”*

Por Fenomenología

El alejamiento físico, según esta pareja, es una forma de resolver sus conflictos; no obstante, de acuerdo a lo reportado en la entrevista no lo logren, por el contrario sólo provoca que se hagan más grandes y no los logren resolver, pues cuando hay conflicto responden: se ignoran, dejan de hablarse lo que induce a que el conflicto se haga más grande. Dada por tal incomunicación, el alejamiento físico se traduce en alejamiento y violencia pasiva emocional. Curiosamente, reportan que el apego es aprendido de sus figuras parentales.

A la pregunta específica de las expectativas puestas en el otro y cumplidas o no, ambos tuvieron expectativas al inicio de la relación, pero ninguno de los dos deseaba que fuera su relación definitiva, ambos estaban en la relación por diversión hasta que se embarazaron y los padres de ambos les pidieron que se casaran, ni siquiera fue una decisión personal, las expectativas del inicio de la relación jamás se cumplieron pues estaban orientadas a la diversión, en el caso de ella él fue su primera experiencia sexual y de él, ella era su tercera relación de pareja y sexual. Lo que en algún momento fue una relación pasajera terminó siendo una relación en la cual ella le exigía tiempo, atención, cuidados, etc. Y él accedía por “culpa” de haberla embarazado, hasta que él se cansó y ella no supo cómo manejar la relación ... *“la verdad él siempre hacía lo que yo quería y era bien manchada, hasta que un día que lo mandé a la fregada, él ya no regresó y dije chin creo*

que ya me fregué ¿no? Y que lo cacho que estaba saliendo con alguien y ahí me di cuenta que lo estaba perdiendo... ahora creo que por primera vez estamos aprendiendo a ser adultos..."

De la misma manera que los padres de él se alejaban y los padres de ella no vivían juntos, a esta pareja le cuesta trabajo estar juntos cuando surge un conflicto, sus modelos de comunicación y resolución de conflictos, ante la pregunta específica, ambos coinciden que el estilo es similar al de resolución y comunicación de sus respectivos padres. La comunicación se traduce en conflicto ante la imposibilidad de estar juntos durante los problemas y afrontarlos como dos personas adultas y ante la falta de modelos de comunicación saludables de sus figuras parentales, terminan teniendo un estilo de apego evitante entre ellos, alejándose por temor a lastimarse las heridas que todavía no cierran; sin poder resolver sus problemas por la mala comunicación que tienen.

En este momento ambos están tomando terapia individual, él está reconociendo el enojo que tiene con ella por no haber puesto límites y ella trabajando en su figura paterna pues en su marido descarga todo el enojo que no "ha podido" expresar a su padre el cual tiene 6 años que no le dirige la palabra.

En este momento de su relación ambos están intentando perdonarse e intentando rescatar la relación; sin embargo perdonar, comprender, comunicarse y formar una familia les está costando mucho trabajo, principalmente a él quien tiene más dudas de querer o poder seguir en la relación.

Muchas de las veces la comunicación la triangulan a través de su hijo de 6 años. En la familia de Pedro, los padres sólo se separaron, no se hablan, toda la comunicación es a través de Pedro, quien es el que resuelve cualquier situación entre sus padres y sus hermanas.

Por Etapa

Pareja en Alejamiento

Juan

Por Constructo y Categoría

La figura de apego más importante es el padre, su madre es una figura distante más cercana a una

hermana mayor de la cuál hoy no sabe qué siente por ella. El **apego** es cercanía, cariño, amistad, aprecio pero no es amor, es como lo que se puede sentir por un familiar o amigo ni por la pareja ... *“el apego lo entiendo como amistad, aprecio, cariño es como cuando te sientes cercano a la familia pero no tiene que ver con tu pareja”* ... el apego no es físico, en particular apela al amor filial ... *“en este momento tenemos distancia física mi esposa y yo, no tenemos intimidad, me siento apegado a ella, pero más como cariño, sin pasión, hay abrazos pero no contacto físico...”*

Por otro lado, el **desapego** es distancia física, falta de cariño, indiferencia, puede ser un compañero de trabajo, sólo un conocido. No obstante, existe la posibilidad de modificar el sentimiento, sentirse cercano a la persona y de entablar una relación ... *“el desapego es como cuando tienes un compañero de trabajo lo conoces lo saludas pero no sientes nada por esa persona, pero puede que con el tiempo cambie ese sentimiento y te acerques... tal vez puedes apegarte y sentir cariño más adelante...”*

La Cercanía es física y emocional, cuando es emocional, es un sentimiento mucho más fuerte que el apego o desapego, es comunicación apertura, empatía. Cuando es física, es abrazar, acariciar, querer estar al lado de la persona. La cercanía emocional se da en las relaciones de pareja o en amistades muy allegadas ... *“la cercanía es precisamente cuando hay una comunicación abierta, se manifiesta también en lo físico abrazos, caricias,*

Fernanda

demostraciones de cariño, besos, etc...” en la cercanía la satisfacción personal es estar bien con uno mismo, lo que a su vez permite estar cercano con el otro.

La **lejanía** es lo más cercano a la separación de la relación, cuando se está lejano físicamente no existe contacto, incluyendo a este concepto el sexual. En el alejamiento emocional la persona deja de importar y por lo tanto, ya no existe un para qué estar juntos ...
“en general lejano es cuando no te importa la otra persona, en este momento me siento lejano de mi esposa y el contacto físico no se da... no tenemos intimidad entre nosotros y dormimos en cuartos separados porque yo ronco y no la dejo dormir...”

El **apego** es necesidad de la otra persona, de su compañía física y emocional ... *“el apego puede ser sentirse necesitado de cariño de la pareja que esté emocionalmente y físicamente como yo para él...”*

El Desapego es la posibilidad de independencia física y emocional, no depender de nadie para seguir adelante con la vida, es lejanía física pero no emocional ... *“para mí, soy una persona desapegada con mi familia o mis amigos viajo mucho y no siento que los necesito pero se que los siento en mí, no se creo que es mejor el desapego...”*

La Cercanía no es física es emocional, es un sentido de pertenencia e involucramiento con la pareja, es exclusivo de la pareja, no se está cercano ni a la familia ni a los amigos, de ellos se puede estar o no apegado ... *“cercano definitivamente no es distancia,*

es una cuestión exclusivamente de pareja que no involucra ni a la familia ni a los amigos, eso es apego o desapego, es estar o no involucrada con la pareja, como yo no lo estoy ahorita...”

La lejanía es distancia y es emocional, si es distancia física implica desde unos metros hasta lugares distintos, alejados de todos, involucra a todo tipo de relación, si es emocional es ignorar a la otra persona y no involucrarse en nada que le atañe ...
“para mí es cuando nadie te importa o quieres estar a metros o kilómetros de distancia, me siento lejana de mi hermana, ahorita de mi esposo y siempre viajo y me siento más aliviada si no estoy con él...”

Por Fenomenología

Esta pareja es muy probable que no sobreviva a las heridas que se han hecho, es factible que incluso lleguen al divorcio, sin que él se encuentre consciente de ello. Ella está dolida por la lejanía sexual de él y él se siente perdido sin saber el rumbo de su vida... *“me siento derrotado y en la lona”*... sin un trabajo que le permita ser autosuficiente y no depender económicamente de ella.

Con problemas familiares que siempre ha cargado a costas, haciéndose cargo de sus padres que son como niños ... *“en este momento no puedo dejar a mis padres, ya están grandes y me necesitan, bueno creo que siempre lo han hecho, nunca he dependido de ellos sino al revés...”*

Como pareja Fernanda y Juan tienen severos problemas de comunicación, hoy duermen en habitaciones separadas, viajan mucho y no saben uno de la vida del otro. Ella siente que él está cómodo siendo mantenido por ella y él se siente poco hombre por ser un mantenido, sin embargo lo que gana lo destina a la casa de sus padres porque se siente obligado a salvar su situación.

Su matrimonio a punto de terminar, una vida sexual nula, él sin saber cómo retomar el rumbo de su vida laboral, familiar, de pareja y sexual. Ella muy dolida aguantándose porque así aprendió de su madre... *“mi mamá me educó para llegar virgen al matrimonio y para ser una buena esposa, de verdad lo he intentado pero creo que no podré, es difícil cuando es una sola persona la que carga la relación, jamás debí casarme virgen pero son los valores que me enseñaron...”*

Ella siente que dio demasiado en la relación y que ya no tiene nada más que aportar, él siente que cedió demasiado y hoy ambos se cobran lo que dieron al otro o lo que cedieron para que se mantuviera la relación. Ella no sabe del por qué él no la desea sexualmente y él se siente frustrado porque su sexualidad estaba controlada por ella ... *“como en un escenario preparado y lo que más me molestó fue cuando había feromonas en el ambiente, me sentí rata de laboratorio...”*

A la pregunta específica de si creen que su forma de comunicarse entre ellos y de resolver sus conflictos es similar a la de sus padres, ella lo ve más como una forma de haber sido educada y que nada tiene que ver su matrimonio con el de sus padres. Él siente que es igual, incluso la forma en la que su papá trató a su madre todo el tiempo, hasta el día de hoy ... *“mi mamá siempre se sintió diva, nunca la he visto sin arreglarse y mi papá siempre hizo todo por ella, hasta el súper y la tintorería y siempre la vio como su chiquita, creo que cómo hija...”* creo que yo veo a Fernanda como mi chiquita me da mucha ternura...” Nunca se percaté que hace lo mismo que su papá.

Por Etapa

Pareja en Desamor

Gustavo

Por Constructo y Categoría

El **apego** es una mezcla de comunicación, acuerdos no cumplidos, decepciones, pero no es amor ni pertenencia, apego es sometimiento, es ceder sin que se obtenga nada a cambio ... *“el apego es malo ¿no?”* ... *“yo lo veo así como si te sujetaran, como si*

quedaras en algo que sabes que no se va a cumplir...” El apego puede ser amor y comunicación, pero más parecido a cercanía, pues apela a sentirse cómodo con el otro, cercano emocionalmente ... “pues apegado sería como en la cercanía ¿no? Así como cuando quieres estar con la persona, que no hay problemas, que te dan ganas de estar con tu esposa ¿no?...”

El Desapego es alejamiento, lejanía física y emocional, tener problemas, resentimientos, falta de pertenencia ... *pues como cuando te alejas de la persona, como que ya no la quieres, creo que cuando dejas que se acumulen los problemas terminas por perder el interés de todo... dejas de comunicarte aunque quieras a la persona...”*

La Cercanía es emocional más que espacial, cuando se está cercano se puede tener la ilusión de mejorar la relación, vale la pena luchar por la relación, se puede comunicar, se puede creer en el otro ... *“creo que cercanos ya no estamos, estamos más bien alejados, me he vuelto conformista, ya no quiero luchar por nada, ya se que lo que acordemos no lo va a cumplir, me enoja y no hago nada por mi hija, creo que cercanía es podernos comunicar, poder luchar y estar juntos, así como querer estar ¿no?”*

La Lejanía es más espacial que emocional, alude a cuestiones de separación física, de poner distancia incluso emocional, es falta de comunicación y de cariño ... *“es como no querer estar, yo me autoempleo y luego quiero pretextar algo para no llegar a la casa temprano, ya se que todo va a ser*

Claudia

reclamos y pleito, yo sólo me aguanto, pero a veces siento que ya no la quiero y prefiero irme a otro lugar del que ella está, pero no puedo por mi hija...

El **apego** es egoísmo, posesión y pertenencia, aferrarse al otro o a los objetos, apoderarse del otro cómo si fuese un objeto ... *pues es como si fuera mio, yo soy muy egoísta y entonces el apego es como si todo fuera para mi, las cosas las gentes, los amigos, todo...*

El **desapego** es apatía como si no se quisiera estar ahí, con el otro, es falta de vinculo y pertenencia aquí los objetos no entran, si la persona no es como se espera entonces pierde su valor ... *pues como apatía ¿no? Es como si no me importara nada, ya se que estoy mal, pero es como sí el y yo no estamos bien entonces para qué estar, ya se que tengo que resolver yo cosas, es como si ya no nos pertenciéramos, no es como con una cosa, ¿no se si me explico? Como si ya no fuéramos nada...*

La **Cercanía** es emocional más que espacial es apoyo, comprensión, comunicación estar conectado con el otro a nivel emocional aunque físicamente no se esté al lado del otro ... *es como si aunque no estés con tu pareja sabes que si le hablas se van a llevar bien, no habrá pleitos, que quieres estar al lado de esa persona y que pueden hablar de lo que sea...*

La **Lejanía** es emocional y espacial, cuando es emocional no hay comunicación y el otro deja de tener un sentido en la vida, cuando es espacial no se

quiere estar al lado de la persona e implica no poderse comunicar ... *“es como no querer estar ahí y buscas a donde irte lejos, pero es como si ya no te importara estar con la persona y ya mejor ni te hablas para no tener problemas o discutir... ahorita me siento tan lejana de Gustavo como se que él se siente lejano de mí...”*

Por Fenomenología

La relación entre esta pareja es desde hace 25 años, se conocen desde la adolescencia, ya que eran vecinos, fueron novios un tiempo, después cada uno probó con otras personas y retomaron la relación 8 años antes de casarse.

En palabras de él, refiere que los problemas de comunicación siempre han existido pues ella es muy caprichosa y siempre quiere tener la razón ... *“siempre fue caprichosa, como es más chica que yo, pues no le hacía caso a sus berrinches, pero yo la amaba mucho y no hacia caso a esas cosas, para pelear se necesitan dos y si me aguantaba se le pasaba y ya...”*

Los problemas se agudizan a partir de una infidelidad de él. Ella al ser rencorosa no logra perdonarlo y le reclama todo el tiempo “lo que le hizo durante el embarazo” y él sólo se aguanta particularmente porque al nacer su hija nace con una “condición neurológica” que no han diagnosticado al 100%. Él se siente profundamente culpable por la salud de su hija y porque ella lo culpa de la condición de su hija ... *“como me dice Claudia ¿no? Yo fui culpable de lo de la niña, ahora no se, pero que tal que sí fue por el enojo de que me cachó con otra mujer cuando estaba embarazada, por eso no digo nada porque ella se enoja y me lo recuerda y veo a mi hija y me siento mal de haberla lastimado yo, de ser yo el culpable de cómo nació...”*

Esta dinámica los lleva a que él viva enojado consigo mismo, por la infidelidad, y con ella por aguantarle “sin poderse defender” con una sensación de ceder de más todo el tiempo ... *“¿por qué siempre sedo yo? Me cansa, me enoja y me hace creer que ya no la quiero, pero me siento*

culpable con mi hija, ¿qué nunca voy a tener la razón?” Por otro lado, ella sólo reclama sin tener respuesta de él, sin que él se defienda y vivir enojada todo el tiempo, al romperse la comunicación y no saber como restablecerla él se comunica con otras personas y ella se frustra por lo que siempre que existen diferencias ella pide que el se vaya ... *“a veces me enoja que no se defiende, que confía más en otras personas y que está bien con todos menos conmigo, entonces le digo que se vaya que nos deje, pero se queda ahí callado y no se va y me enoja más...”*

Al explorar los modelos familiares de comunicación y resolución de conflictos, Gustavo se identifica con su mamá, la que considera una mujer muy prudente que nunca le reclamó nada a su padre y siempre lo aguantó, sin darse cuenta que hace lo mismo en su relación ... *“yo creo que no se parece en nada, mi mamá era una mujer muy paciente con mi papá, él siempre hizo lo que quiso y ella siempre lo aguantaba y no le decía nada hasta que se murió mi papá supimos muchas cosas y creo que ellos resolvían las cosas bien ¿no? Porque ella no le seguía el juego sólo se callaba y ya luego se le pasaba a mi papá...”*

Por su parte Claudia, es igual que su mamá, tampoco lo entiende y no se da cuenta pero “cerró filas” con su mamá hasta que se formaron 2 bandos, ella con su mamá y su papá con sus hermanos... *“yo era tan apegada a mi mamá que me la pase defendiéndola todo el tiempo de todos, cuando murió me sentí perdida éramos dos bandos ella y yo, y mi papá con mis hermanos, cuando murió pues ya no tenía más que a mi marido, pero es que ella tenía muchos problemas con mi papá y por más que le reclamara, él no entendía y yo me metía y la defendía, ella era todo para mí...”*

Claudia decide tomar terapia individual para resolver la pérdida de su madre y poder perdonar la infidelidad de su marido, pues siente que lo puede recuperar, que se casó por los motivos equivocados y que de alguna manera ella también es responsable de la infidelidad... *“creo que tengo que tomar terapia ¿no? La verdad es que se va a oír feo pero me casé con él porque estaba feo y dije así no me va a ser infiel, como que lo tenía muy seguro y yo me sentía superior ¿no? Y cuando me di cuenta que si había otras que podían ver que es un buen hombre me dio miedo pero no supe cómo manejarlo, a veces no se si estoy más enojada con él que conmigo y lo de la*

niña no me deja vivir en paz se va a oír feo pero no la quiero así, es como si estuviera descompuesta, creo que debo centrarme en mi familia y en perdonar para poder ser feliz, aceptar que mi madre se murió y que yo tengo una vida ¿no? Que debo ser mejor madre y no pensar así de mi hija...”

Por Etapa

Pareja en Separación

Luis

Por Constructo y Categoría

El **apego** es “bueno” cuando se puede saber con claridad en qué va la relación, y de la misma forma cuando ésta relación se está lastimando por el apego es necesario *desapegarse sanamente* para poder mantenerla.

El apego también puede ser destructivo, insano y llevar a la destrucción de cualquier relación u objeto.

El apego puede ser aferrarse a alguien o a algo evitándose así mismo, la posibilidad de ser libre ...

“hijole el apego no está chido si no puedes discernir o saber hasta donde ya te estas metiendo en su vida o ella en la tuya y se están lastimando la relación

truena como ejote ¿no? El apego puede romper la relación o lastimarla, por eso es mejor desapegados ¿no? Así cada uno es como es...” El apego es una

forma de imitación de modelos familiares ya

conocidos (introyecto) y si no se tiene claridad

pueden cometerse los mismos errores y no lograr ser un tú y un yo distintos a los padres ... *“no está chido*

que nos pasó, por lo que nos separamos mis padres son bien intensos más mi mamá por eso no se lleva con mi chica, son igualitas ella se fue convirtiendo

poco a poco en mi mamá y en su mamá y yo no sabía como lidiar con eso, neta creo que yo me volví como mi papá y me alejaba de ella pero también se jodió la vida sexual porque la veía como mi mamá y se comportaba como ella y chale eso no está padre...

El **desapego** se puede ver como sano en esta etapa de la pareja y en ésta pareja en específico al separarse o poner distancia entre ellos o la relación, se tiene la claridad para entender qué está pasando al interior de la relación y en qué la están transformando, lo que al inicio es admiración y originalidad se va convirtiendo en una prisión y la transformación de las personalidades ... *“al principio estaba todo chido, nos la pasábamos platicando por horas, yo la admiraba quería estar a su lado, era amorosa y comprensiva ella hacía sus cosas y yo las mías, teníamos sexo frecuentemente y no queríamos separarnos por eso es que decidimos vivir juntos, todo se lo llevó la chingada cuando comenzamos a vivir juntos y se metieron nuestros padres...”*

La **cercanía** une sentimentalmente aunque se esté en lejanía, la **lejanía** sería física y la cercanía emocional. Se puede estar alejado de la persona pero cercano emocionalmente, de la misma forma se puede estar cercano físicamente pero lejano emocionalmente ... *“llegó un momento de la relación en la que estábamos distanciados emocionalmente ella arriba y yo abajo y vivíamos en la misma casa, cercanos físicamente y alejados emocionalmente... ahora separados la siento mucho más cercana estoy recuperando a la mujer de la que me enamoré y*

*aprendiendo a estar cercanos emocionalmente y
lejanos físicamente...”*

Lejano puede ser parecido al apego y cercano puede ser similar al desapego ... *“como yo lo veo prefiero estar desapegado es más sano, así lejanos estamos más amorosos como al principio podemos ser ella y yo, apegados y cercanos nos destruimos como nuestros padres y no podemos estar bien... Creo que intentamos ser lo que nuestros padres querían y no lo que queríamos nosotros desde un principio”*. Sin embargo se necesita lejanía física para poder estar con uno mismo, la cercanía física inmoviliza y no permite la introspección ... *“yo necesito mis 10 minutos para mi, para estar conmigo y pensar en mis cosas y a veces cuando ella estaba junto a mi no me dejaba ni un momento en paz y me alteraba y me enojaba...”*

Gloria

El **apego** inicia con los padres y se va extendiendo a los amigos y principalmente a la pareja, sin el apego es difícil construir una relación. El apego es visto sólo como emocional y no se puede llevar a las cosas materiales, es inherente a los seres humanos y los afectos ... *“solo te puedes apegar a las personas por los sentimientos, y creo que inicia con los padres, la familia y así hasta la pareja ¿no? Y ahí es donde todo se complica, porque creo que me volví como me enseñaron mis papás y no como yo era antes de mi relación...”* El apego puede sentirse con asfixiante ante “la necesidad” de cumplir las expectativas de la pareja y principalmente de los padres de “como

debería ser la pareja” en ese sentido es mejor el desapego ... *“el apego asfixia, por lo menos así me paso con Luis, mi mamá me decía cómo tenía que ser y mis padres de qué debería esperar de él, creo que eso es apego tan apegada estaba a mis padres que les hice caso y le exigí cosas a Luis que en realidad yo ni quería o que a mi no me importaban, él era fachoso y lo volví muy formal para que mis papás estuvieran contentos o lo aceptaran pero no era lo que yo quería o lo que me gustaba de él y no me di cuenta cuando pasó eso...”*

El **desapego** es una forma sana de relacionarse pues no se espera nada del otro y se le permite ser un tú y un yo, no se tiene que ser de determinada manera, sólo ser esa persona de la cual se enamoraron y que no cumplía con los patrones establecidos y esperados de los padres, si no se cumple con el introyecto del apego, entonces se es más libre para construir una relación sana ... *“creo que ahora que estamos alejados viviendo separados me siento más cercana a él, ¿no se si me explico? Creo que desapegada y cercana es mejor que apegada y lejana, entiendo la cercanía como algo que podemos construir juntos como el desapego ¿no?...”*

La **cercanía** es emocional y no física, si se está cercano a la persona la distancia no existe o no es percibida incluso se siente como protección, pues se está cercano emocionalmente sin embargo un exceso de cercanía física, donde se sienten inmovilizados puede desatar sentimientos de enojo. **La lejanía** es física y es vivida como tristeza, se puede vivir en el

mismo espacio y estar alejados emocionalmente
...”algo de lo que hoy me doy cuenta es de cuanto
trabajo me cuesta expresar lo que siento, mis
emociones, soy médico y también no se en que
momento, si en la escuela o nuestra casa... mmm yo
creo que a mi en mi casa, el punto es que no se cómo
expresarme siempre me revuelvo y termino diciendo
otra cosa... ¡qué difícil es eso de las emociones y
expresarlas!”

Por Fenomenología

Esta pareja ha encontrado un crecimiento en esta etapa de la relación, después de una serie de conflictos originados por ambas familias y por la repetición de los modelos familiares de cada uno, la separación les ha permitido darse cuenta de estos patrones ...”ella se convirtió en mi mamá y en su mamá y la verdad es que eso no está chido, yo no me llevo bien con mi mamá y verla en mi pareja chale...”

Si logran ser lo que quieren ser en su relación, sin seguir patrones establecidos de comportamiento, ella identifica que desapegarse saludablemente implicaría poderlo respetar y respetarse por lo que podría haber un tú y un yo en la relación sin que esta tuviera necesariamente que terminar en una ruptura definitiva.

Al estar tan apegados y hacer todas las actividades juntos se fueron asfixiando y asfixiando la relación antes las imposiciones y el deber ser. Se fueron estancando y dejaron de crecer, principalmente él, perdiendo su individualidad, con todo esto la comunicación se fracturó y cansaron los silencios, él dejó de estar consigo mismo ante las demandas y el constante hablar de ella.

Al igual que en la pareja en desamor ella se volvió muy controladora y agresiva, pero a diferencia de el hombre de la otra relación, éste es más contestatario por lo que llegaron a los golpes y los

insultos mutuos. Ambos son médicos y son profundamente racionales, por lo que contactar con sus emociones, en el caso de ella, le ha permitido entender a su pareja y ser más empática, al parecer la madre de ella es controladora e impositiva y este mismo modelo intentó llevarlo a su relación obligando a su pareja *“al deber ser”* y lo que debe ser una relación y cómo deben comportarse y esperar cada uno del otro *“no sé en qué momento me convertí en mi mamá y empecé a decirle todo lo que debería de hacer, al no ser como mi papá me frustraba”*.

Para esta pareja la cercanía puede ser invasión cuando se está físicamente muy juntos. El apego es claramente una forma insana de relacionarse pues está directamente relacionada con sus figuras parentales y las expectativas que se creen deben ser cubiertas, sin que éstas expectativas sean propiamente de la pareja. El apego puede ser un conflicto en la relación al recordar los conflictos con una o con ambas figuras parentales.

El desapego es identificado por ambos como la posibilidad de construir un nosotros y un tú y un yo, donde se vive sin angustia de cumplir expectativas externas (de los padres) el desapego es un espacio donde se puede construir sanamente nuestro propio estilo de llevar una relación. Lejos de verse de forma peyorativa, para esta pareja el desapego es visto como algo bueno y saludable, aprendido a partir de la experiencia de la separación y la posibilidad de poner una sana distancia entre ellos y en la relación.

La cercanía y la lejanía dependen de lo físico y lo emocional se puede estar alejado físicamente y cercano emocionalmente o cercano físicamente y alejado emocionalmente. Sin embargo es mejor estar cercano emocionalmente y alejado físicamente para poder tener un desapego saludable y una mejor relación de pareja.

Ante la pregunta específica de la resolución de conflictos y modelos familiares de relacionarse ambos coinciden en que lo peor que les pudo haber pasado es imitar sin querer y de forma inconsciente esos modelos, el alejarse emocionalmente el agredirse físicamente y emocionalmente ignorándose son dos conductas que ella repitió de su madre y de su suegra convirtiéndose en lo que menos quería ella y en lo que él menos soportaba, lo que derivó no sólo en la separación sino también en el descuido de su vida sexual.

De la misma forma al convertirse ella en “su mamá” los castigos fueron privándolo de las cosas que a él más le gustaba como ver a sus amigos, salir con ellos sin que ella estuviera presente, privarlo de su música, de su estilo de vestirse e incluso lo castigaba y se castigaba a si misma sin tener intimidad.

La comunicación se rompe en cuanto hay conflictos, mismo que se dan por exceso de cercanía y de apego, la incapacidad de comunicar lleva al castigo emocional y físico esta pareja llevo hasta los golpes y amenazas verbales (parecidos a los modelos de relación de los padres de él). Para él es necesario un momento a solas, con él mismo para recapitular sus aciertos y desaciertos del día.

Parte de la comunicación es poder entender y expresar las emociones propias y del otro para llegar a un entendimiento, las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente “al desconocerlas” o no saberlas identificar y expresar pueden ocasionar conflictos en la pareja.

Ante las expectativas puestas uno en el otro, éstas jamás se cumplieron al transformar la relación en algo que en realidad no esperaban, las preconcepciones que se tienen de “felices para siempre”, “esto es para toda la vida”, etc. No se cumplieron pues en realidad su relación de forma inconsciente se volvió en un clon de la de sus padres, al separarse y ver la felicidad de forma más individual y no dependiente del otro, se sienten más cómodos y seguros de poderlo realizar.

Por Etapa

Pareja en Divorcio

Juan Carlos

Por Constructo y Categoría

El **apego** promueve idealmente la confianza y la felicidad, pero en realidad es tomado como posesión, pues es igual que tener a los padres o a los hijos *...”para mí es como me enseñaron yo soy hijo de mis padres y tengo que respetarlos y mi esposa es mía ¿no? Entonces si yo soy el marido yo trabajo proveo pero ella tiene que atenderme independientemente de*

que trabaje, así fue con mis padres y así me enseñaron...”

El **apego** visto como un introyecto puede ser el factor de la elección de pareja, al ver la posibilidad de encontrar una serie de expectativas preconcebidas y aprendidas “buena familia”, “buena mujer”, etc. Los valores aprendidos en la familia son buscados en la pareja y si se comparten pueden acercar a las personas a creer que es la pareja que busca o necesita...”*cuando conocí a Blanca lo primero que vi es que venía de una buena familia aunque no tuviera padre, vivía en una buena colonia, su mamá muy respetuosa, ella estudio hasta la maestría, tenía dinero y estaba en su casa, entonces dije me conviene casarme con ella porque es como mi mamá...”*

El **desapego** es visto como molesto o lejano, pues va en contra de lo aprendido en la familia, pues es el equivalente a la indiferencia ... *“esa palabra no me gusta, no va conmigo, es como si la persona no te importara o yo a ella, es simplemente no tener atenciones con tu pareja y creo que por eso terminamos porque ella dejó de ser la señora de la casa y de atenderme porque su padrastro se enfermó y ella estaba con él...”* El desapego puede ser vivido como egoísmo y lleva a la ruptura de la comunicación y la relación si es que el apego (introyecto) es muy fuerte y es visto como un deber ser, lo que la pareja debe ser y cubrir para que el otro esté bien como compañía, cuidados, responsabilidades en el hogar, etc. De tal forma que el desapego puede ser egoísmo y sólo ver por los intereses propios y las expectativas no

son cubiertas.

La lejanía y la cercanía son complementarias la **cercanía** es pertenencia y está bien siempre y cuando no sea física pues se vive como molestia y angustia, pues imposibilita estar con uno mismo. Por otro lado la **lejanía** si es emocional rompe la relación y la comunicación se pierde automáticamente ... *“cuando estaba muy cerca de mi y no me dejaba en paz entonces me salía a caminar, eran esos 5 minutos para estar conmigo y que me dejara en paz, que ella se ocupara de la casa y yo pudiera recapitular mi día ¿no? Pero cuando ella se empezó a alejar y a descuidar la casa por lo de estar en el hospital pues me sentí en segundo plano y dejamos de comunicarnos y de querer estar juntos pues yo me iba con mi mamá y ahí comía y mi mamá me atendía, pero Blanca no atendía ni la casa, menos a mí...”*

Blanca

El **apego** es la falta de identidad, estar apegado es perder una parte de uno mismo para ceder por la relación para que todo esté “bien” ...”*hoy veo que mi error fue creer que si me aguantaba o me callaba todo estaría bien y él sólo abusaba de mi, creí que siendo lo que él necesitaba y dejando de ser lo que yo era él estaría bien y la relación funcionaría... creo que estoy mal, eso lo he hecho hasta con mi madre...”* El apego puede ser esclavizante, estresante y oprimir al que lo siente por el otro ...” *la palabra no me gusta porque la siento esclavizante, me estresa tener que estar bien con los demás aunque yo no lo esté para que todo esté en paz, ahora se que no es así, pero así la siento y a*

veces lo hago con amigos y principalmente con mi mamá...

El **desapego** es tristeza y frustración pues es abandono, lejanía, implica no “tener” al otro y al mismo tiempo es “no ser” del otro, es pertenencia en ambos sentidos, de tal manera que si existe desapego el otro no importa, se vuelve alguien lejano y distante emocionalmente para poderse poner a salvo ... *“para mí el desapego es cuando yo no le importo al otro o el otro a mí, es como si se volviera x, si dejo de dar lo que doy, si me desapego, muchas veces es para ponerme a salvo para que no me lastimen...”*

La **lejanía** es vista como emocional, no es espacial, lejanía es falta de interés en el otro, es ignorar, agresión no verbal ... *“la lejanía me hace sentir mal mi mamá me dejaba de hablar cuando se enojaba conmigo y yo le hacía lo mismo a mi ex para demostrarle que estaba alejada de él que no me importaba, creo que así expreso cuando alguien no me cae o estoy enojada...”*

Cercanía es espacial y emocional. Cuando es emocional es sentido de pertenencia de una forma sana, es unión con el otro, sentirse importante para el otro y el otro ser importante también, a partir de la cercanía se puede construir cualquier relación. Cuando es física implica permitir que el otro conozca el mundo interno (gustos, aficiones, miedos, etc.) pero en sentido negativo la cercanía física puede asfixiar, inmovilizar al no tener tiempo para uno mismo atendiendo las necesidades ajenas ... *“para mí es importante porque cercano te permite construir una relación que las*

personas sean importantes y tú para ellas, te permite tener calidad y no cantidad, no importa el tiempo sino como lo pasamos... pero a veces puede ser sofocante ¿no? Que tampoco estemos pegados y que sólo haga lo que tu quieres y necesitas ¿y yo? ...”

Por Fenomenología

El rencor y la imposibilidad de perdonar, al igual que la pareja en desamor, los lleva a tomar la decisión de divorcio. El hecho de asumir roles establecidos desde la educación en el hogar, lo que un hombre debe ser (fuerte, proveedor, etc.) y ella el ama de casa aunque trabajara, hizo que él perdiera de vista las necesidades de compañía o empatía, el no hacía nada en casa porque ese no era su deber, aunque ella estuviera ocupada o necesitara de la empatía de él.

Ella considera que su convivencia no fue sana y que su matrimonio no fue feliz, ella con tal de no pelear y llevar tranquilas las cosas dejó pasar por alto las cosas que le molestaban de él (algo muy parecido en la pareja de desamor). Cuando cada quien interpreta su manera de amar y en nombre de ese amor se callan cosas, se olvida de la individualidad el otro o ambos, más el que “aguanta y calla”, de las necesidades de las persona es probable que la relación después llegue a un punto en la que prefiera evitarse. A veces se cree que las diferencias (de educación, clase, nivel socioeconómico, etc.) con una persona pueden construir el amor esto se puede dar al principio de la relación no solo en el proceso de mantenimiento, pareciera entonces que quedó interrumpido el ciclo de apego-desapego.

Los valores familiares en esta pareja eran muy distintos y ninguno de los dos estaba lo suficientemente vinculado emocionalmente para poder mantener la relación, ella esperaba un hombre más cercano y él una mujer convencional que lo atendiera de acuerdo a lo que él le daba como proveedor.

Los problemas de esta pareja no sólo eran de roles, comunicación y vinculación afectiva, también sexual, como si él castigara con sexo por no tener las cosas que una esposa debería de hacer.

La experiencia con esta pareja fue muy significativa, ya que cada uno vivió una relación distinta, cada uno tiene una visión distinta de la relación y de lo que los llevó al divorcio. Al escucharlos escuchaba dos historias y dos visiones distintas de lo que vivieron en la relación.

Para él ellos tienen ahora una relación cordial, para ella lo mejor que le pudo haber pasado es sacarlo de su vida y no quiere saber nada de él. No se conocían sólo crearon expectativas el uno del otro que nunca se cumplirían, a los 6 meses de conocerse se casaron, ella esperaba que al ser sumisa él cubriera sus necesidades de afecto y de reconocimiento que pocas veces recibe de su madre.

En los introyectos familiares él es el hombre porque mantiene la casa, en los de ella someterse es necesario y al construir el concepto de cercanía se contradice, sin darse cuenta, sometiéndose no es la forma en la que puede construir una relación sana, sin que ella quede desapegada, frustrada, etc.

Él nunca ve las necesidades de ella porque ninguno sabe comunicarse, ante la pregunta de la resolución de conflictos en los modelos familiares, los dos ven sus aprendizajes familiares en la relación, ella acepta que ante su frustración y como forma de castigo le deja de hablar, él deja de ser empático con ella cuando el padrastro enferma, porque se siente abandonado y porque ella no tiene tiempo de hacerse cargo de la casa que él mantiene, independientemente de que ella trabaja y aporta a la economía familiar.

Él necesita tiempo para sí mismo y se lo toma para salir al parque a pasear al perro o a fumar antes de llegar a casa, ella jamás tiene un tiempo para sí misma porque busca, como lo hacía con su madre, cubrir las expectativas y necesidades de los demás, sin tener claras cuáles son estas expectativas o necesidades, pues nunca identifica que él se siente abandonado porque no lava los trastes o se hace cargo de la casa.

6.2 Por etapa del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja.

Para responder al segundo objetivo que refiere encontrar otros datos referidos por en las entrevistas hechas a los integrantes de parejas, una por cada etapa del lado oscuro del ciclo de vida de la relación de pareja, diferentes a los reportados como característicos en la descripción que hace la Dra. Sánchez del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999/ver del 6.2 columnas 3,4 y 5 de la tabla 5).

Tabla 6.- Síntesis de la construcción que hacen del vínculo de apego y desapego las parejas, por etapa del lado oscuro del ciclo de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999).

Etapas del Ciclo de Pareja del lado oscuro	1	2	3	4	5
	Concepto Apego	Concepto Desapego	Concepto Cercanía	Concepto Lejanía	Otros temas relevantes y conceptualización de la Etapa
M	Es	Hablando de	Da certeza de	Da paso a la	Mantener una
A	comunicación.	desapego sano	la relación.	duda,	relación es
N	Amistad.	sería estar con	Es la	desconfianza	solidificarla.
T	Aprendizaje.	tu pareja darle	posibilidad de	de la pareja.	El apego puede
E	Seguridad y	su espacio	hacer	Es cuando se	verse de forma
N	cercanía con el	pero tener el	actividades	dejan de hacer	unilateral, como una
I	otro.	propio	con la pareja.	cosas con la	proyección del otro
M	El apego	espacio.	Es	pareja y la	en uno mismo y
I	excesivo	Saber disfrutar	comunicación	lejanía es más	viceversa.
E	puede llevar a	de las cosas	con la pareja.	evidente.	Una relación
N	destruir la	con la pareja y	Seguridad.	Falta de	permite conocer las
T	relación.	en lo personal.	Es estar	comunicación,	propias cualidades y
O	Tener límites	Tener una	comunicado	conflictos.	defectos a partir de

	<p>propios y con la pareja. Transformar la propia personalidad hasta convertirse en el otro.</p>	<p>pareja pero tener también una vida propia. No estar con el otro en emoción, no sentir nada por el otro. Es ignorar a la otra persona. Perder el interés por el otro y terminar la relación.</p>	<p>en el mismo canal con la pareja. Es congruencia en lo personal y con el otro. Es sentirse acompañado.</p>	<p>Seria olvido de sí mismo, no trabajar, tirar todo por la borda, no poner atención ni en la propia persona ni en la familia, ni la pareja. Hacer cada uno su vida sin importar el otro. Concentrarse en los propios proyectos olvidándose de la pareja. Cuando una persona está con otra sin que nada los una, es como no poder hacer nada (impotencia).</p>	<p>la interacción con el otro (humildad). Una relación en mantenimiento o que apenas inicia tiene metas que alcanzar y eso los mantiene unidos y con interés de alcanzarlas juntos.</p>
	<p>Es cercanía con la familia y los amigos,</p>	<p>Es falta de interés en la persona y lo</p>	<p>Es comunicación fluida.</p>	<p>Conflicto e interrupción en la</p>	<p>Al haberse casado por embarazo y por elección de los</p>

<p>C O N F I C T O</p>	<p>comunicación y apertura con la pareja, involucra más emociones (amor, tristeza y enojo) si se trata de la pareja. Es interés por lo que hace la pareja además de interés por la vida y los acontecimientos de la familia, los amigos y la pareja. Es felicidad con la pareja. Puede implicar dependencia emocional (como del niño a la madre, pero en la pareja es muy similar, como si la pareja cumpliera el</p>	<p>que hace (familia, pareja y amigos) es castigo con la indiferencia y el rechazo. Es dejar todo lo material o lo emocional sin ningún problema o remordimiento. También es conflicto y falta de comunicación. Pero también es libertad para terminar una relación sin culpas o remordimientos.</p>	<p>Es felicidad armonía ganas de estar juntos sin problemas. No es distancia física (estar pegados) pero si querer estar abrazados disfrutando de la compañía del otro.</p>	<p>comunicación. Distancia física y emocional (es preferible estar lejos pretextando lo que sea). Es agresión pues se puede ignorar al otro aún cuando se está a centímetros de distancia en el mismo espacio o en la cama.</p>	<p>padres poderse hacer responsables de la relación y del niño ha sido un problema, los padres de ambos no facilitan la unión de la familia que crearon, los padres muchas veces son los que interrumpen la comunicación entre la pareja. La pareja atraviesa por problemas económicos que los lleva a tensar la relación y a romper con frecuencia la comunicación al no saber cómo enfrentar su relación como dos adultos. Ella ha decidido tomar terapia pues entiende que hay cosas de su vida que no ha resuelto y éstas tienen que ver con su imagen masculina, con su padre, que siempre</p>
---	---	--	---	---	---

	<p>rol de la figura de apego de la infancia.</p> <p>Es dependencia de los bienes materiales para ser feliz.</p>				<p>sintió su rechazo por no ser la casa principal, ya que eran “la casa chica”</p>
A L E J A M I E N T O	<p>Tener cosas en común.</p> <p>Cercanía física.</p> <p>Necesitar del otro.</p>	<p>Desapego puede ser físico y emocional no necesitar nada del otro.</p> <p>El desapego puede ser estar juntos pero no convivir e ignorar al otro (agresión verbal)</p>	<p>Involucramiento en la vida del otro a nivel emocional, saber que le pasa y qué siente.</p> <p>Ceder en los gustos del otro para compartir momentos.</p> <p>Conexión con el otro aún cuando haya distancia (física o geográfica).</p>	<p>Distancia física.</p> <p>No tener nada que compartir.</p> <p>Falta de comunicación.</p> <p>Enojo.</p> <p>Ignorar al otro (agresión verbal)</p>	<p>La agresión pasiva al ignorar al otro estando físicamente en el mismo espacio.</p> <p>Cuando uno de los dos cede el otro pareciera que toma ventaja y cuando el que cede invierte el papel puede ser agresivo.</p> <p>La falta de comunicación.</p> <p>La sexualidad como una forma de castigo y control.</p>
	<p>Es estar disfrutando de la compañía de</p>	<p>Dejar de comunicarse con la pareja.</p>	<p>Es conexión con la pareja, conocerla a tal</p>	<p>Es falta de comunicación.</p> <p>Estar a la</p>	<p>La relación es un estirar y aflojar y el que más sede</p>

<p>D E S A M O R</p>	<p>la gente. Es sentirse “como muérganos”. Perdonar. Entender que cada uno tiene su espacio y respetarlo.</p>	<p>Respetar los espacios del otro para estar alejados. No poder perdonar. Guardar silencio para solucionar las cosas.</p>	<p>grado que se sepa lo que está pensando. Es querer y aceptar al otro 100% La cercanía a veces da el derecho de ser crítico.... Y eso aleja a la pareja (la hace sentir equivocado). Es estar pendiente todo el tiempo del otro (esto asfixia y aleja). Es estar en las buenas y en las malas. Crecer juntos. Es apoyarse en el otro “dejarse caer al 100% y se que él me va a sostener”.</p>	<p>defensiva ante la actitud de la pareja. Ceder para evitar el conflicto lleva a los integrantes a alejarse y comunicarse con otras personas menos con la pareja. Es dejar de saber que hace el otro para evitar conflictos. Es alejarse poco a poco hasta evitar todo y sentirse que se está con un extraño. En la lejanía se dejan de hacer cosas para construir en la pareja hasta volverse</p>	<p>termina enojado “por qué siempre yo, eso me enoja”. La posibilidad de perder lo que alguna vez se tubo provoca angustia en ella y en él sentirse perdido pero al mismo tiempo enojado. El rencor y no saber cómo perdonar a ella la vuelve un ser agresivo pero el sometimiento de él lo hace agresivo- pasivo y se somete al castigo, ¿el enojo y el castigo pueden sostener una relación? En el caso particular de esta pareja ¿es amor o costumbre?</p>
---	---	---	--	---	---

				<p>apático y dejar a un lado los propios planes. Es desapegarse. Ponerse un escudo y protegerse de la pareja para no ser lastimado (aunque se siga a su lado, como algo masoquista en él)</p>	
<p>S E P A R A C I Ó N</p>	<p>Llevado al extremo es conflicto, podemos estar muy juntos y a la vez separados, no hay crecimiento. No tener problemas para estar con la pareja. Podría ser</p>	<p>Estar con la pareja y tener problemas. Miedo a la pérdida. Independencia . Es poder respirar y encontrar nuevamente la propia personalidad. Es tener 5</p>	<p>Es perder la libertad, opresión, aprendizaje. Alegría, felicidad y protección.</p>	<p>Es aprendizaje, es libertad, poder tener un espacio personal. Acerca pues el espacio permite revalorar a la pareja (ciclo D-L). Tristeza, frustración,</p>	<p>Aprendizaje, experiencia de vida. Una relación permite que la persona pueda contenerse y preocuparse de sí misma y los demás.</p>

	<p>sentir admiración por la otra persona, eso motiva a acercarse...por que podía platicar de 10 mil cosas.</p> <p>Seguridad y estar juntos y a la vez cada uno con su espacio.</p> <p>Del otro depende la propia felicidad.</p>	<p>minutos para estar conmigo.</p>		<p>desfavorece el crecimiento.</p>	
<p>D</p> <p>I</p> <p>V</p> <p>O</p> <p>R</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>O</p> <p>/</p>	<p>Es confianza y felicidad.</p> <p>Es equilibrio en todos los aspectos de la vida (pareja, familia, trabajo, vida social, etc.).</p> <p>Es comunicación y poner en una</p>	<p>Romper los límites, permitir que se rompan y no ser firme para ponerlos o mantenerlos.</p> <p>Asumir cada uno su rol (ama de casa-proveedor) y no salirse de</p>	<p>Aprendizaje de vida el haber estado casado y el divorcio.</p> <p>Comunicación que nutre la relación.</p> <p>Comunicación en todos los sentidos incluido el</p>	<p>Falta de comunicación en la pareja da por resultado dejar que los problemas se hagan más grandes.</p> <p>El rencor el no poder perdonar nada.</p> <p>No ser</p>	<p>Pareciera que él se convence que el divorcio fue su mejor decisión y que fue de común acuerdo.</p> <p>Al separarse de la pareja, él ahora ve las cosas distintas y no admite que eran pequeñas y se podían solucionar, él</p>

<p>O L V I D O</p>	<p>jerarquía en primer lugar a la pareja. El apego viene desde la familia y el deseo de querer estar cerca de personas importantes o significativas en la vida de la persona. Es convertir a la persona en el centro de la propia vida y en la razón de existir (un apego extremo que asfixia).</p>	<p>él, aun cuando el otro lo solicite o necesite. Es alejamiento y dejar de nutrir a la pareja. Son dos personas que nacieron separadas y tienen que tener momentos de individualidad y de estar solos. Es cuando la persona es “X” es indiferente para el otro.</p>	<p>sexual. La cercanía vista desde un aspecto egoísta (de parte de él) “la cercanía me da seguridad, me da afecto, me da eee estabilidad emocional”. Cercanía PARA ELLA es solamente la cercanía física sin contacto emocional ni sexual.</p>	<p>empático. Es egoísmo y no dar nada más allá de lo que “corresponde”. Significa soledad. Dejar pasar cosas, aguantar, para no discutir o pelear. Estar juntos sin un verdadero vínculo emocional. Dos personas totalmente ajenas una de la otra. Lejanía es estar alejados emocional y sexualmente. Es falta de interés y de alimentar el vínculo que permite estar</p>	<p>es impulsivo y ella determinante. ¿Les hizo falta perdonarse y comunicarse? Para ella el matrimonio fue infeliz y considera que él no fue honesto y dio una cara distinta antes y después del matrimonio. Si no estaban vinculados afectivamente ¿cómo es que se casaron?</p>
--	---	--	---	---	--

				unido a la persona.	
--	--	--	--	------------------------	--

Más allá de lo que el punto 6.1 nos permitió ver desde la perspectiva fenomenológica en voz de los participantes, es que por ahora se decidió analizar los datos desde lo que implica vivirse en cada una de las etapas del lado oscuro del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving, con la finalidad de poder o no describirlas desde los constructos que por ahora nos interesan, de manera que:

En la etapa de **MANTENIMIENTO** es el apego quien en colateralidad con el tiempo de haber establecido la relación, es un factor que interfiere en la base de esta etapa, e incluso, influyen en darle vida a la relación en el momento presente y en la determinación o no de metas a futuro para la unidad pareja. La presencia del desapego, se da en función de buscar la independencia de sus integrantes, a pesar de que están bajo el mismo techo y a veces, en respuesta a las diferencias entre sus integrantes y poniendo distancia física entre ellos. Apegarse a una persona en esta etapa es también la posibilidad de “romper los patrones establecidos y aprendidos” de relaciones previas, donde por la etapa de vida y el tiempo de la relación, cada uno de ellos quiere hacer cosas distintas a aquellas que los llevó al sufrimiento y ruptura de la relación previa (en caso de haberla).

En la etapa de **CONFLICTO** se pudo observar que justo para resolverlos, se tiene que aprender a poner límites, sin importan cómo se logre, lo importante es lograrlo. Una manera de poner límites es a través de negociar los problemas en pro de mejorar conductas que favorezcan la dinámica cotidiana. Su punto de referencia lo son los modelos familiares, ya sea como parámetros de resolución o de evitación. Por ejemplo, en esta pareja, ella se ha dado cuenta que castiga a su marido como si así compensara el enojo que tiene con sus padres por ser la casa chica y que ninguno cuidó de ella y, está dispuesta a darle a su marido un lugar que ella siempre quiso que su madre tomara frente a la relación con su padre. Por parte él percibe que los cambios en ella le dan tranquilidad a la relación y él se atreve a proponer sin el miedo a las reacciones violentas de ella.

Entendiendo que no es la forma de solucionar sus conflictos de pareja pero en sus propias palabras ella dice *“creo que por primera vez estoy aprendiendo a ser adulta y tener una relación adulta”*.

En la etapa de **ALEJAMIENTO** es muy probable que el apego se diluya a consecuencia de las heridas que se han acumulado a lo largo de la relación. De tal suerte que los modelos de trabajo que integran el vínculo afectivo de apego entre los miembros de la relación sean los de origen, e incluso, exista la probabilidad de que su influencia perdure y conduzca a la relación a la siguiente etapa, en la de divorcio. Por ejemplo, ella está dolida por la lejanía sexual de él, él se siente perdido sin saber el rumbo de su vida, “derrotado y en la lona” sin un trabajo que le ayude a ser autosuficiente, con problemas familiares que siempre ha cargado a costas, con un matrimonio a punto de terminar, con una vida sexual nula y sin saber cómo retomar el rumbo de su vida. Se siente que dio demasiado y él siente que cedió demasiado. Hoy ambos se cobran lo que dieron en la relación. Ella no sabe del por qué él no la desea sexualmente y él se siente frustrado porque su sexualidad estaba controlada por ella *“como en un escenario preparado y lo que más me molestó fue cuando había feromonas en el ambiente, me sentí rata de laboratorio”*. Y el desapego influye para hacer más firme el suelo, el espacio y forjar el camino que separa a sus integrantes. En este caso, esta pareja tiene severos problemas de comunicación, hoy duermen en habitaciones separadas, viajan mucho y no saben uno de la vida del otro. Por lo que en ese alejamiento, no hay espacio para reflexionar sobre la relación. Ella siente que él está cómodo siendo mantenido por ella y él se siente poco hombre por ser un mantenido.

En la etapa de **SEPARACIÓN** el apego se vive más hacia los modelos parentales que hacia la pareja, como si hubiera una necesidad de ser fiel pero con la familia de origen. Después de una serie de conflictos originados por ambas familias y por la repetición de los modelos familiares de cada uno, la separación les ha permitido darse cuenta de estos patrones *“ella se convirtió en mi mamá y en su mamá”* no son lo que ellos quieren en su relación, ella identifica que desapegarse saludablemente implicaría poderlo respetar y respetarse, por lo que podría haber un tú y un yo en la relación sin que esta tuviera necesariamente que terminar en una ruptura definitiva. Al estar tan apegados y hacer todas las actividades juntos se fueron asfixiando y asfixiando la relación antes las imposiciones y el deber ser. Se fueron estancando y dejaron de crecer, principalmente él,

perdiendo su individualidad, con todo esto la comunicación se fracturó y censaron los silencios, él dejó de estar consigo mismo ante las demandas y el constante hablar de ella.

Al igual que en la pareja en desamor ella se volvió muy controladora y agresiva, pero a diferencia de el hombre de la otra relación, éste es más contestatario por lo que llegaron a los golpes y los insultos mutuos.

En la etapa de **DESAMOR** el apego se vive en nombre del tiempo de conocerse, de estar juntos, pero el desapego se experimenta como consecuencia de los problemas de comunicación que en dicha etapa ya son muchos; en ella se intensifican sentimientos como el rencor y el enojo; así como el cuestionamiento de: “por qué siempre sedo yo” y por consiguiente, el desapego se vive a través de reclamos que suplican separación, poner distancia entre ellos, evitarse. Estar apegados es estar comunicados (conocerse); sin embargo desapegarse invita al mismo tiempo a perdonarse, escucharse y recuperar lo que les atrajo del otro, principalmente, la comunicación. En esta etapa está llena de sentimientos encontrados, en especial miedos, ambos lo reportan al mismo tiempo que ambos expresan cariño y necesidad de permanecer cerca y próximos al otro. Dónde el desapego es consecuencia de las traiciones y malos comportamientos de cada integrante, situación que puede orillar a un “callejón sin salida” al integrante con culpas, lo que también lo o la conlleva a aguantarse y callarse, por lo que cada vez se frustran más, pues el silencio para uno es agresión para el otro.

En la etapa de **ALEJAMIENTO** la situación es diferente, pues parece que el apego se vive con el modelo cognoscitivo que formó en las etapas iniciales del ciclo de vida en pareja, como sí solo se escucharan a ellos mismos. Se reclaman cada uno el no haberse escuchado o respetado sus sentimientos iniciales; cuya decisión de casarse fue demasiado rápido. Al hacer reflexiones en retrospectiva de la vida que llevaron juntos permite ver que el apego fue alimentado por la educación, la familia de origen y los esquemas mentales creados socialmente acerca de se debe vivir en pareja y para toda la vida.

En la etapa de **DIVORCIO/OLVIDO** el rencor y la imposibilidad de perdonar se alimentan de una necesidad de asumir roles establecidos desde la educación en el hogar, lo que un hombre

debe ser (fuerte, proveedor, etc.) y lo que una mujer también. El apego se vive desde la necesidad no cubierta de compañía o empatía, pero en la realidad solo se vive en la fantasía. Se mantiene esta etapa solo a consecuencia por pasar por alto las cosas que molestan del otro. El apego es más individual, pues cada quien interpreta su manera de amar y en nombre de ese amor se callan cosas. Por lo que el desapego se vive a consecuencia de algunas características intrínsecas a la relación (por ejemplo, de educación, clase, nivel socioeconómico, etc.), o por lo menos en esta etapa se les da mayor peso a estos factores. Se le da un gran peso a los valores familiares, independientemente si estos son muy diferentes a los de la pareja, lo que seguramente hace que ese vínculo afectivo se diluya, pues al parecer la falta de vínculo emocional los separó.

Ahora bien para dar respuesta al tercer objetivo en cuanto a describir si es posible llegar a un desapego, en una relación de pareja que atraviesa por alguna de las etapas del lado oscuro del ciclo de Acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving, es que se trabajó en analizar los datos desde identificar en la relación de pareja, independientemente de la etapa por la que estén atravesando, un tú y un yo, sin llegar a la ruptura, identificando los rasgos del “desapego saludable”, en pro de cómo se puede estimular en las parejas este proceso de retroalimentación y crecimiento de la unidad pareja.

6.3 Por análisis integral de la experiencia en pareja basada en apego, desapego y modelos familiares.

En la relación ya establecida como tal, parece que, como en la parte luminosa toda relación refiere momentos agradables, amorosos y encuentros cercanos que hacen que la relación se apegue. Existe la firme fantasía de que la relación va a funcionar, su base lo constituyen la confianza alimentada en la relación, su nivel de amor expresado y recibido. Sin embargo los modelos familiares de cada uno comienzan a asomarse a partir de lo que “ahora” espera uno del otro que antes de establecer la relación bajo el mismo techo no se había establecido, como es el que ella cocine o el se comporte o luzca de una manera determinada ya por aprendizajes previos.

En la parte oscura, como se puede ver en las entrevistas, ésta funciona en base a los introyectos, los modelos familiares, las expectativas puestas en el otro y en la relación; mismas que aunadas a la mala comunicación y evitación al conflicto, se va generando un desgaste de la relación, la relación puede avanzar hacia la siguiente etapa del ciclo y de mayor oscuridad.

En particular, cuando las parejas se encuentran en la fase de mantenimiento las expectativas de funcionamiento se basan más en la calidad del apego que sustenta la relación y los modelos familiares que se han transmitido de cuidadores primarios hacia sus hijos... *“en mi experiencia de pareja he aprendido mucho, tanto de mi misma, como de mi pareja, como de la vida en, en conjunto y, lo que no quiero repetir de mis padres... he aprendido desde, como te dije desde aprender a conocerme más, yo, siento que he aprendido a conocer más mis cualidades pero también mis defectos”*.

Asimismo, cada integrante de ella manifiesta un aprendizaje, producto del crecimiento personal que ha logrado “darse cuenta” hasta el momento y que está dentro de su parte oscura como individuo: *“En la relación y ahora en la separación he aprendido de mi soberbia ¿no? que tenía yo grandes problemas con eso y que pues he adoptado muchos patrones de mi familia en especial de mi mamá que los agarre inconscientemente y que los estoy reproduciendo mucho en la pareja y pues eso ha afectado mucho, pues mucho a nuestra relación ¿no?”*

Desafortunadamente, los resultados de estas entrevistas parecen indicar que después de esta etapa (de mantenimiento), las expectativas puestas en la relación dejan de cumplirse e inician los reclamos y, por consiguiente, en las que restan para completar el ciclo se ven invadidas más por los modelos familiares aprendidos y, los cuales no necesariamente son compatibles entre quienes integran la relación, tratando de hacer que la relación caiga en el modelo familiar aprendido de cada uno y por lo tanto, entrando en fuertes discusiones, diferencias y hasta “desilusiones”: *“De entrada creo que tomamos una decisión muy rápida de casarnos, creo que no éramos como tan compatibles como ella y yo creímos y bueno sumándole este pues eventos familiares que empezamos a vivir, bueno que empezó a vivir mi ex pareja como la enfermedad de su padre o la pérdida de su empleo y la falta de madurez mía de cómo manejarlas, yo aprendí en mi casa que*

si daba el gasto era responsabilidad de ella todo lo demás, creo que, que llenó todo un vaso, que a la postre hizo que decidiéramos divorciarnos”.

La comunicación es un componente clave en la parte oscura de los integrantes de la pareja en cualquier etapa del lado oscuro del Ciclo acercamiento-alejamiento de la relación de pareja, pues no hubo uno solo que no la mencionará como factor integrador y de resolución de conflictos. A través de las entrevistas se pudo ver que en todas las parejas la falta de comunicación o la falta de saber cómo comunicar, sin crear fantasías catastróficas en torno a la expresión de sus necesidades, da como resultado un deterioro paulatino de la relación, un desinterés por el otro y un mayor interés por los compromisos personales.

En especial, en la pareja en etapa de divorcio, dejaron en claro que cada uno vivió una relación distinta y que no pudieron comunicarse y los llevó a percibir en la experiencia personal de cada uno, vivencias y motivos distintos a los del otro, por lo que seguramente hizo que cayeran en el divorcio. Así como, cuando uno de los integrantes de la pareja cede ante los conflictos, necesidades o exigencias del otro se siente abusado, poco valorado e incapacitado para manifestar su enojo, sin duda esto forma parte de los aprendizajes y estilos de apego aprendidos en su infancia y la posibilidad de manifestar sus emociones o sentimientos no sólo en la pareja sino en general.

En forma más detallada, los resultados también permitieron ver que ellos, los hombres o esposos, suelen tomarse un tiempo para estar consigo mismos y recapitular su día, esto puede ser en un parque, a solas en la habitación, en alguna parte de la casa o durante el trayecto a casa, pero siempre a solas o por lo menos en un estado introspectivo consigo mismos, donde la pareja aunque se encuentre en el mismo espacio no participa. Por su parte, ellas (las esposas) no cuentan con ese tiempo ni el hábito de hacer una recapitulación, tengan o no hijos (no todas las parejas de entrevistados tenían hijos), son ellas las que tienen una sensación (o introyecto) de tener que cumplir con todo; así que su tiempo lo diversifican, se ocupan y no piensan en lo sucedido para buscar crecer a partir de ello. Como dice Sternberg (1995) el vínculo del apego tiene una función de tipo social, su valor emocional permite a su vez hacer una conexión entre lo sentimental, lo cognitivo y lo espiritual, por lo que pasan mayor tiempo orientadas a su función

social dentro de la pareja y la familia a través de: educar, cuidar, alimentar, apapachar, que no falte nada en casa, etc.

De acuerdo al Ciclo Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999) el lado oscuro es dinámico y las parejas podrían transitar desde el mantenimiento hasta el divorcio y regresar a alguno de cualquiera de estos puntos, para Catello (2007) refiere que pasando la euforia de una relación que se construye y alimenta, empieza la subordinación de un integrante hacia el otro y eso conlleva al deterioro, e incluso a la ruptura; no obstante después de la ruptura le continúa un recomienzo y el inicio de otro ciclo o relación, como sí éste formará parte de la vida en pareja:



Para este trabajo y en el caso de las 12 personas o 6 parejas entrevistadas, pareciera que la etapa en por la que estaban atravesando era irremediamente una etapa previa a la que marca secuencialmente el ciclo en cuestión y sin posibilidad de retorno. Por ejemplo, los divorciados, los que se encuentran en desamor, divorciados o en alejamiento no mostraron ningún indicador de un apego o desapego saludable, conduciendo a la relación hacia el final de su ciclo. Por el contrario, la pareja en mantenimiento, al no ser tan consciente de la repetición de los modelos familiares aprendidos de los padres, pareciera que influye para que muy probablemente no transiten hacia las siguientes etapas, sino retrocedan a las anteriores como una manera de revalorar lo que hoy tienen y sobretodo son.

Una constante es que el apego está directamente relacionado no sólo con la forma en la cual se apegaron o no a sus primeras figuras de amor, sino a todo una expectativa de lo que deben ser, tener o hacer una relación de pareja, en términos de cercanía, amor, logros, compañía, seguridad,

confort. De tal suerte que los modelos de relación, de comunicación y de resolución de conflictos son similares a los que tenían sus figuras parentales. Todos tienen expectativas que normalmente no se cumplen, pues no vienen desde la esencia de la persona, sino de sus modelos de educación y con ello, se inicia el desapego. Poner expectativas en el otro es la mejor forma de comenzar a frustrarse, al no comunicarse adecuadamente va siendo una mezcla que los lleva al siguiente estadio y así hasta que la relación se desgasta y llega la ruptura, puede ser que se logre la reconciliación o no. La pareja que se encontraba en el estadio de separación no lo logró y terminaron la relación, pues aún en la separación existían expectativas que no se cumplirían.

En conclusión el apego es un vínculo que abre la posibilidad de amar y ser amado, de comunicarse y comunicar, de construir una relación, seguridad, afecto, es un vínculo fuerte formado por sentimientos de afecto. Nutre la relación, la acerca, por lo que frecuentemente al apego también se le puede definir bajo el término de cercanía. La cercanía es proximidad con el otro, en un espacio tiempo determinado, es la posibilidad de estar cercano físicamente a una persona, al ser amado y recibir de ésta cuidados y atenciones, sentirse amado/a y poder amar.

Sin embargo al ser el apego una forma aprendida de amor filial, una construcción mental o un introyecto, los modelos pueden resultar tóxicos para la relación, pues son 2 modelos distintos puestos al servicio de una relación, lo que daría como resultado la posibilidad o no de formar un apego a partir de la pareja y no de los modelos individuales.

La familia, como modelo a seguir, y en particular la familia mexicana, siempre está presente en la vida de las personas y en la construcción de expectativas que se forman sobre el otro y que en ocasiones forzar al otro a comportarse de determinada manera para cumplir con esos apegos aprendidos y que no necesariamente pueden funcionar en la pareja que se está estableciendo.

El desapego es el vínculo con uno mismo, en respuesta a la posibilidad de construir una relación propia sin responder a patrones aprendidos o introyectos, una relación con un tú y un yo, aprendizaje, espacio de reflexión y construcción posibilidad de interés en el otro y lo que hace, alegría. Aunque en la práctica se le asocia con el término de alejamiento o lejanía, ésta última se define más por el espacio tiempo, sin que necesariamente sea de forma emocional. Pero el apego

“sano” no es alejamiento físico, por el contrario, es hacer un alto emocional y reflexionar en torno a lo sucedido en la relación para rescatar lo significativo de ésta hacia utilizar estos indicadores como medios para alimentarla. En otras palabras es el espacio físico que se busca lograr tener para tomar aire, poder respirar, mirar la relación desde diferentes perspectivas y ángulos, para poder valorarla y seguir nutriéndola bajo cualquier adversidad.

Cuando el apego llega a sus extremos como consecuencia de los introyectos o modelos familiares aprendidos es un reflejo de (ver tabla 7):

<p>Por Apego se dice...</p>	<p>...que se suele repetir lo aprendido, buscando poseer la relación porque así lo dicen los modelos familiares, sin un entendimiento de por medio afectivo, de apertura, de construcción y fortalecimiento de la unidad. Empieza a haber invasión del espacio, asfixia e imposibilidad de hacer lo propio. Un estancamiento mutuo entre sus integrantes.</p>
<p>Por Desapego se dice...</p>	<p>...que la lejanía, falta de interés por el otro en todos los sentidos, olvido, falta de afecto y tristeza, distancia física y emocional, pérdida del interés por la cercanía y la compañía, tristeza falta de comunicación, desesperanza, heridas causadas por ambos, dolor, pérdida del rumbo de la vida personal y de la pareja, miedo ante la pérdida, son las características que invaden a la a relación.</p>

Finalmente, para dar respuesta al tercer objetivo que fue describir si es posible llegar a un desapego, en una relación de pareja que atraviesa por alguna de las etapas del lado oscuro del ciclo de Acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving, donde existe un tú y un yo, sin que necesariamente se llegue a la separación o ruptura, identificando los rasgos del “desapego saludable”, en pro de cómo se puede estimular en las parejas este proceso de retroalimentación y crecimiento de la unidad pareja, los datos se organizaron en los puntos 6.4 y 6.5.

6.4 Propuesta para favorecer el desarrollo de las relaciones interpersonales desde la base de un desapego sano.

Basado en las entrevistas realizadas y siguiendo como hilo conductor el desapego saludable, es que nos dimos la tarea de resaltar, por un lado aquellos factores reportados por los entrevistados como indicadores de lo que permite crecer y fortalecer una relación; para luego, por otro lado plantear los pasos a seguir en esta meta implícita de las relaciones significativas de vida.

En una propuesta de abordaje terapéutico encontramos que para evitar caer en un RAD (desorden de apego/ por sus siglas en inglés) la **“terapia de apego”** debe trabajarse desde una terapia de pareja, más que de un abordaje familiar, el objetivo sería facilitar estrategias que favorezcan un funcionamiento equilibrado del vínculo de apego (Werner-Wilson & Danveport, 2003) y para ello, en esta investigación y desde las voces de quienes están atravesando por una etapa de pareja desde el lado oscuro del ciclo de vida de ésta, que:

- La comunicación es esencial para mantener a flote la relación.
- El apego o las formas de apegarse están directamente ligadas a las figuras de amor durante la primera infancia.
- La educación recibida en casa forma la base de la manifestación de apego, sin tener la posibilidad de cuestionar su funcionalidad aprendida.
- Lo que se aprende a través de las relaciones de amor vividas, previas a la actual, ya sea por relaciones de amor pasadas o en relación con las primeras figuras de amor, conforman la **visión del mundo actual** y por lo tanto, la manera de percibir e interpretar la relación de pareja presente.
- Por consiguiente,

No obstante, es común que cuando el conflicto empieza aparecer en la relación de pareja y sea cada vez más frecuente, su imposibilidad de resolución también se hace frecuente, pues no existe una constante en las relaciones que puedan referirse bajo la ecuación *ideal* de:

Pareja Sana + 1 Problema= Resolución del mismo en ese mismo tiempo o etapa y por consiguiente la Pareja Crece, aprende de éste y genera nuevas posibilidades de relación afectiva y efectiva, es decir, el apego sano se mantiene y mantiene la relación cercana y significativa

Por el contrario, parece que hay una ecuación de:

Pareja Sana + 1 Problema= No-resolución por falta de tiempo o por introyectos mal manejados dentro de la relación = Pareja Sana + 1 + 2+ 3 + 4 + Problemas que se van dando en el tiempo = Falta de tiempo para solucionar todos + Falta de jerarquía para darles solución = Pareja se estanca en un tiempo + Permean las expectativas iniciales del Ciclo de Vida de la Relación de pareja del lado Claro = Pareja comienza a Desapegarse Negativamente

Refiriéndose a la situación de apego como negativa, a los hechos que hacen que los miembros de la relación comiencen a evitarse, a desinteresarse por mantener contacto y conocimiento mutuo, la comunicación, se deje de reconstruir la relación y de darle nuevos “brillos”.

Siguiendo la línea de trabajo acerca de cómo ayudar a las parejas que están en el lado oscuro de la relación ya que presentan una serie de conflictos, parece que abordarlos, estudiarlos e intervenir desde un enfoque clínico sería lo más adecuado. De tal suerte, que así como hay una terapia de apego, la propuesta de este trabajo es delinear la posibilidad de una **“terapia de desapego hacia un desapego sano”**. Obviamente, la presente investigación sería insuficiente para crear todo un modelo de aproximación y cambio clínico, pero complementando con los objetivos básicos de las terapias clínicas humanistas, en las que el crecimiento de la persona, pues independientemente del enfoque terapéutico que se maneje, por preferencia, conocimiento o área de *expertise*, toda intervención hacia favorecer la resolución de conflictos busca acompañar a la persona a descubrir su sí mismo y a crecer como individuo adaptándose a su realidad, sanando sus heridas y funcionando óptimamente. Aceptando los puntos de vista en contra, un

terapeuta también educa, desde el momento en que enseña a la persona nuevas formas de ver su realidad la re-educar, la re-programa, le ayuda a re-significar su vida y sus vivencias.

La propuesta en términos de ecuación relacional que aquí se plantea parte de que el apego es un vínculo afectivo dentro del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la Relación de Pareja (Díaz-Loving, 2010) que juega un rol dinámico por un lado, y de la concepción de que los seres humanos viven, en lo individual distintos procesos individuales, subjetivos, internos, producto del constante aprendizaje cotidiano que nos ofrecen las relaciones interpersonales significativas, lo que puede colocar a la persona en una posición de reflexión y autoanálisis con claridad de su persona o de incertidumbres y decepciones que oscurecen este entendimiento; por lo que la metáfora de luz o claridad vs. oscuridad son inherentes de los seres humanos, tal como sucede también el ciclo de vida de la relación de pareja que fue la base para reclutar y observar a las parejas entrevistadas.

De tal suerte que el apego, como el vínculo afectivo que une a las parejas por excelencia, permite que las personas oscilen por el lado claro de la relación de pareja, o bien, por el lado oscuro del mismo ciclo; al mismo tiempo de que la persona vea su lado claro reflejado por un apego sano, constructivo hacia la relación, o bien, un desapego que afecta el andar y el fortalecimiento de esta unidad social, poniendo a sus integrantes en una situación de “desconocimiento u oscuridad” hacia no entender qué pasó, porque de estar enamorados ahora cada vez están más alejados.

¿Entonces qué hacer? Para dar respuesta, hemos considerado que hacer un switch entre lo reportado en la tabla 7, por lo que quedaría:

<p>Generar un Desapego consciente de...</p>	<p>...que es una repetición de aprendizajes y repetición de modelos familiares, por lo que hacer un alto para diferenciar éstos de lo que espero de la relación (de las expectativas actuales y vigentes de la relación) ayudaría a fortalecer el vínculo afectivo, de apertura, de construcción y fortalecimiento de la unidad. Abriendo la posibilidad de nuevos aires a la relación y de hacer lo propio, lo que siente y, vive cada integrante; cuyo efecto, por sistema y reacción dominó, hará que el otro integrante también inicie el cambio y la consciencia de qué está haciendo.</p>
--	---

Y ver el apego solo como...	... aquello que alimenta la relación, que la hace funcionar, que permite poner a la relación en una jerarquía de prioridad, de valor, de seguridad, de confort y sentido de vida.
Creando una ecuación de continuidad Apego-Desapego Sanos:	Pareja Sana + 1 + 2+ 3 + 4 + Problemas trabajados en el aquí y el ahora por el buen manejo que se hacen de los introyectos, provenientes de modelos familiares = No hay necesidad de buscar mucho tiempo para resolver problemas y conflictos = Pareja Sana + Modelos Cognitivos y Afectivos delimitados por el nivel de Consciencia aprendido desde etapas tempranas del ciclo de vida inherente a todo ser humano + efecto domino sobre el otro miembro de la relación cercana y significativa = La relación de pareja se permea de luz y claridad en las etapas oscuras del ciclo de vida de la relación de pareja

Dicha propuesta puede ejecutarse desde diferentes contextos, por supuesto que el más viable es el terapéutico y el más complicado, el del rol de papás bajo la careta de transmisores de habilidades sociales y una cultura relacional de promover desapegos sanos en las relaciones significativas. Ya lo refería Sternberg (1995) al comentar que el apego tiene una función intrínseca de tipo social, su valor emocional permite a su vez hacer una conexión entre lo sentimental, lo cognitivo y lo espiritual y estos aspectos son aprendidos desde el hogar. A través de la relación con las primeras figuras de amor, en la primera infancia pero hasta la adolescencia, por ser esta etapa del ciclo de vida de una persona, en la que la identidad toma mayor fuerza y muchos modelos cognitivos (como los mencionados por la teoría de Bowlby) y de habilidades sociales se asimilan como propios, casi, casi como introyectos, pero sí éstos son trabajados y clarificados en beneficio de la estabilidad de las relaciones significativas posteriores (la relación de pareja), dejarían de ser introyectos para convertirse en esquemas asimilados, e incluso, expectativas autocumplidoras.

Es importante hacer énfasis en el apego creado con los padres, ya que de él depende cómo el individuo se relacionará no sólo en un ambiente escolar, laboral, o social sino también con la

pareja, siendo éste un factor determinante en el pronóstico de la relación, con la pareja misma y con los hijos que engendren (Hazan & Shaver, 1987). Así como se aprendió que el apego es bueno y funcional, pero el desapego es alejamiento y afecta el curso de las relaciones significativas, se tiene que trabajar arduamente para enseñar que el desapego es importante y sirve como mediador, precisamente del apego en sus extremos.

Luego entonces, aprender a relacionarnos implica también aprender a desapegarnos. Así como el apego es un vínculo en todas las relaciones significativas, pero que se adquiere; el desapego también se adquiere, solo que se debe enseñar en que dirección debe expresarse. Aprender a desapegarse y alejarse, daría por resultado un desapego con cercanía emocional y una lejanía para aprender y desarrollarnos sin ahogarnos, siendo un tú y un yo, pero con una versión más integrada y más cercana a lo que somos en esencia sin nuestros apegos aprendidos o introyectos.

Para lograr un desapego o una deconstrucción de lo aprendido, en una sucesión de conductas y patrones ya establecidos, muchas veces por generaciones, puestas en práctica como tradiciones familiares. Entonces primero habría que entender esas relaciones en lo individual, en mi experiencia terapéutica, como seguramente en la de otros terapeutas, esos modelos aprendidos, esas formas de apego, no son conscientes, pero siempre se logra cumplir con expectativas de los padres o figuras de apego, pero no con las propias.

Habría que llevar a la persona a que tome conciencia de qué y cómo aprendió a relacionarse y de la forma en la que repite con los demás estas formas, principalmente al interior de la pareja, entonces poder deconstruir para construir lo propio. No se trata de desechar lo aprendido, se trata de entender lo que sirve y funciona en lo personal y de adquirir herramientas que permitan a la persona funcionar desde su propio yo, sin cubrir expectativas ajenas, que nunca cumplirá, pero tampoco buscar que el otro, sea quien sea, cubra expectativas para las cuales tal vez no esté preparado o no tena las herramientas para lograrlo.

6.5 Por metodología de Grounded Theory en función de seguir construyendo el Modelo Teórico del Ciclo de la relación de Pareja de Díaz-Loving (1999).

Considerando que el Modelo Teórico que fungió como base del presente estudio fue el Ciclo de Vida de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999) y que más adelante fue revisado y ampliado por la Dra. Sánchez (2000), es que a continuación se creó una tabla comparativa en la que se agrega una tercera columna con los hallazgos reportados para en este estudio.

Tabla 7.- Tabla comparativa entre las características iniciales del ciclo de vida de la relación de pareja de Díaz Loving (1999), Sánchez (2000) y el presente estudio.

MANTENIMIENTO		
Díaz-Loving (1999)	Sánchez Aragón (2000)	El presente estudio
Es... compartir espacios y recrear con actividades a rutina.	Va más allá...es luchar contra obstáculos, crecer desde aceptar al otro, perder la imagen idealizada del otro, prever conflictos, manifestar emociones cíclicas, convivir en función de obligaciones y responsabilidades	<p>El apego es el reflejo de la comunicación que se tiene con la pareja. Cuando ésta fluye, al relación se vive con deseo de estar, cercana, con seguridad, con gusto de permanecer y mantenerse próximo. Es sentirse amado o amada. Se alimenta la relación en colateralidad del tiempo, su presencia es necesaria para darle vida a la relación y facilitar la planeación de matas en pareja futuras.</p> <p>El desapego se vive como poner distanciamiento físico, buscar ser independiente, con la finalidad de hacer cosas diferentes de aquellas aprendidas en relaciones previas a la que se vive en el momento presente y</p>

		<p>en la familia de origen. Ayuda para aprender y crecer en lo individual y en pareja. Permite añorar al otro, las dudas e incertidumbres durante este proceso son indicadores de que algo anda mal y que hay que mejorar, pero no son señales de falta de amor sino de necesidad de espacio personal. Aquí hay reminiscencias y recuerdos de los introyectos aprendidos en la familia de origen, que si no se trabajan se puede empezar a vivir en función de buscar satisfacerlos y hacer que el ciclo de vida en pareja avance hacia la etapa de conflicto, pues empiezan a expresarse más los intereses personales, no sucede así con el vínculos afectivo; éstos existen en la relación.</p>
CONFLICTO		
<p>Es... el periodo en el que se observan las manifestaciones de apego a través de verbalizar demandas y exigencias hacia la otra persona</p>	<p>Va más allá... es llegar a acuerdos o tiene dificultad para conciliar intereses personales, dada esta problemática, no se desea estar con la persona, se pierde el interés en ella, se desea vencer al otro y</p>	<p>Es una etapa en la que los problemas se dan precisamente por las expectativas no cumplidas generadas al inicio de la relación. Dónde el apego se vive como el reflejo de la comunicación, es el hilo conductor de aquello que permite y hace que la relación fluya: el disfrute, los no-problemas, la compañía del otro, el</p>

	lastimarlo.	<p>gusto por estar juntos. No obstante, cuando hay problemas, también en esta etapa el apego puede darse por costumbre, por modelo familiar aprendido, al grado de estar por dependencia emocional, lo que podría provocar inmovilidad y parálisis para actuar.</p> <p>El desapego se vive como la parte oscura dónde hay violencia pasiva, agresiones, culpas, enojos, pero por la falta de comunicación y entendimiento, no existe la posibilidad de enfrentar los conflictos; o que a su vez generan resentimientos y distanciamiento emocional. Hasta evitarse para ya no herirse más.</p> <p>Es en nombre del apego que se aprende a poner límites a través de negociar los problemas. Su punto de referencia lo son los modelos familiares, ya sea como parámetros de resolución o de evitación.</p>
ALEJAMIENTO		
Es...el resultado del dolor causado por las situaciones difíciles y no resueltas que han	Más allá... del dolor que se causan uno al otro, del distanciamiento físico-emocional que ello	<p>El apego se diluye a consecuencia de las heridas que se han acumulado a lo largo de la relación.</p> <p>El apego no es amor, sino amor filial,</p>

<p>herido a la relación y sus integrantes, hace que desaparezca el gusto por interactuar, optando por la estrategia de evitar el contacto cotidiano.</p>	<p>genera y del desinterés por convivir, esta etapa se caracteriza por la pérdida del compromiso hacia la relación y se cae como en estancamiento y un “como si” de la relación”, es decir, funciona en automático, hay tristeza, depresión y miedo por terminar la misma.</p>	<p>como respuesta al cariño que se puede sentir por cualquier persona con la que se ha tenido un vínculo significativo, pero sin ser amor. Y el desapego influye para hacer más firme el suelo, el espacio y forjar el camino que separa a sus integrantes. Es la no dependencia con el otro. La no sexualidad e intimidad aflora considerablemente; así como los esquemas mentales aprendidos de casa, pues buscan una respuesta a tanto alejamiento. De tal suerte que los modelos de trabajo que integran el vínculo afectivo de apego entre los miembros de la relación sean los de origen, e incluso, exista la probabilidad de que su influencia perdure y conduzca a la relación a la siguiente etapa, en la de divorcio.</p>
--	--	--

DESAMOR

<p>Es... la etapa en la que predominan los sentimientos de frustración y temor al interactuar, en dónde todo aquello que parecía unir a la</p>	<p>Más allá de... que exista falta de amor, desinterés, escasez de ilusiones, pérdida de la atracción física, en esta etapa se junta la idea de que se fracasó, repercutiendo en</p>	<p>El apego se vive en nombre del tiempo de conocerse, de estar juntos. Se vive como algo malo para la relación, pues te atrapa, se intensifican sentimientos como el rencor y el enojo, la persona se cuestiona: “por qué siempre sedo yo”.</p>
--	--	--

<p>pareja, ahora parece alejarla, hay una serie de sentimientos encontrados, positivos y negativos.</p>	<p>la autoestima de la persona, la relación se enfría, se olvidan los detalles, crecen los sentimientos negativos hacia la relación, la pareja no se siente correspondida, hay arrepentimientos, desesperanza, enojo, rencor, odio, desconfianza, alejamiento, indiferencia, faltas de respeto, de comunicación y lágrimas.</p>	<p>El desapego se experimenta como consecuencia de los problemas de comunicación a través de reclamos que suplican separación, poner distancia entre ellos, evitarse. Es consecuencia de las traiciones y malos comportamientos de cada integrante, situación que puede orillar a un “callejón sin salida” al integrante con culpas, lo que también lo o la conlleva a aguantarse y callarse, por lo que cada vez se frustran más, pues el silencio para uno es agresión para el otro. Los modelos familiares invitan a buscar resolución pero como lo hacían los padres.</p> <p>Desapegarse invita a la separación, pero al mismo tiempo a perdonarse, escucharse y recuperar lo que les atrajo del otro, principalmente, la comunicación.</p>
---	---	---

SEPARACIÓN

<p>Es... se torna insoportable e inmediatamente se vuelven más atractivas otras alternativas, el compromiso se es</p>	<p>Más allá de... hay indiferencia, agresiones, pérdida de comunicación, faltas de respeto, confusión de pensamientos y sentimientos...</p>	<p>El apego es la claridad de la relación en cuanto a distinguir todo aquello que le produce insalubridad y la imposibilidad de ser libre ante la inminente separación. Se vive con el modelo cognoscitivo que se formó en las etapas iniciales del ciclo de vida</p>
---	---	---

<p>observado como una meta personal.</p>	<p>observa una ruptura inminente, deja de haber interés, se establecer límites para evitar el dolor, se busca una separación sana pero necesaria, producto de conflictos, desacuerdos, incompatibilidades o infidelidad.</p>	<p>en pareja, como sí solo se escucharan a ellos mismos. Se reclaman cada uno el no haberse escuchado o respetado sus sentimientos iniciales; cuya decisión de casarse fue demasiado rápido. Al hacer reflexiones en retrospectiva de la vida que llevaron juntos permite ver que el apego fue alimentado por la educación, la familia de origen y los esquemas mentales creados socialmente acerca de se debe vivir en pareja y para toda la vida.</p> <p>El desapego es la salud, es la posibilidad de transformar la relación, a partir de entender qué pasó para llegar hasta el punto en que se encuentra la relación.</p>
--	--	---

DIVORCIO/OLVIDO

<p>Es... la etapa en la cual la persona se promete manejar el duelo emocional de las pérdidas o mejor dicho, desapego, no obstante, en esta etapa se puede reintentar una reintegración de pareja, sobretodo, sí se compara la</p>	<p>Más allá de... intentar arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, buscando ubicarla en el pasado, existe desilusión y sentimientos encontrados, se desea al otro pero a la vez no, se le recuerda mal.</p>	<p>El apego se vive desde la necesidad no cubierta de compañía o empatía, pero en la realidad solo se vive en la fantasía. Es falta de identidad. Promueve la necesidad de recobrar la confianza y la felicidad por haber perdido parte de uno mismo y haber cedido tanto en la relación. Invita a reflexionar desde la elección de pareja, las expectativas preconcebidas al momento de casarse, los valores</p>
---	---	---

<p>situación de soledad o la nueva relación, contra la relación antigua.</p>		<p>aprendidos en ella y las necesidades aprendidas que no se encontraron en la relación. Esta etapa se mantiene a consecuencia de pasar por alto las cosas que molestan del otro. El apego es más individual, pues cada quien interpreta su manera de amar y en nombre de ese amor se callan cosas. Por lo que el desapego se vive a consecuencia de algunas características intrínsecas a la relación (por ejemplo, de educación, clase, nivel socioeconómico, etc.) y se le da un gran peso a los valores familiares, independientemente si estos son muy diferentes a los de la pareja, lo que seguramente hace que ese vínculo afectivo se diluya, pues al parecer la falta de vínculo emocional (apego) es el factor de separación real.</p> <p>El desapego es indiferencia, egoísmo, interesarse solo por lo propio, es ponerse a salvo.</p> <p>Se retoman y se adoptan roles socialmente establecidos, no hay compatibilidad de valores familiares y sobretodo cada uno tiene una visión distinta y experiencia de la relación, como si hubieran vivido dos relaciones en paralelo.</p>
--	--	--

De tal suerte que con lo expuesto hasta ahorita se puede decir que en el interior de cada etapa, cada pareja vive un lado luminoso y otro oscuro, al grado de que visualmente su ciclo particular se vería de la siguiente manera (Ver figura 8):



No obstante, cabe aclarar que, en absoluto, que los ciclos de apego-desapego/claridad-oscuridad que a continuación se describen visualmente (ver de la figura 9 a la figura 14) para cada etapa no son determinantes, son un intento de explicación teórico, construida a partir del análisis fenomenológico de las entrevistas realizadas por pareja y etapa, en un esfuerzo de enriquecer el Modelo Teórico de Díaz-Loving (1999) sobre el ciclo de vida de la relación de pareja en su enfoque de acercamiento-alejamiento:

Figura 9. Etapa de *Mantenimiento* vista desde la función de Apego y Desapego

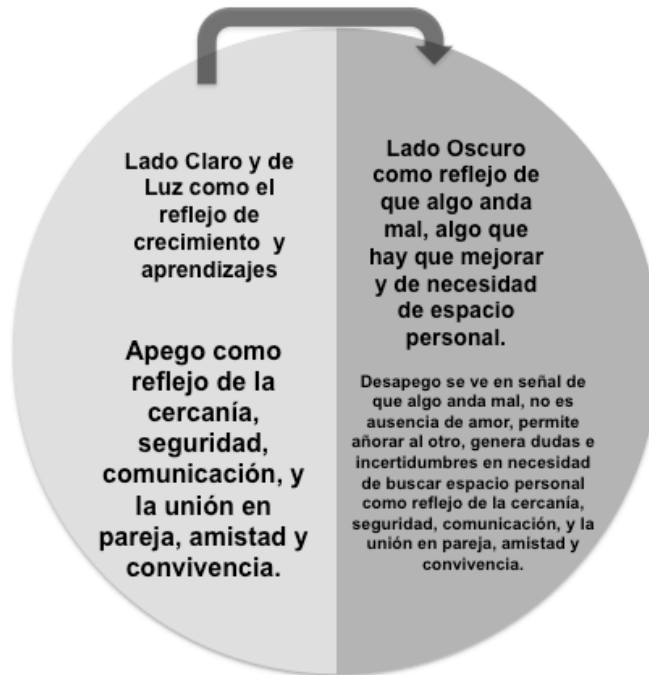


Figura 10. Etapa de *Conflicto* vista desde la función de Apego y Desapego

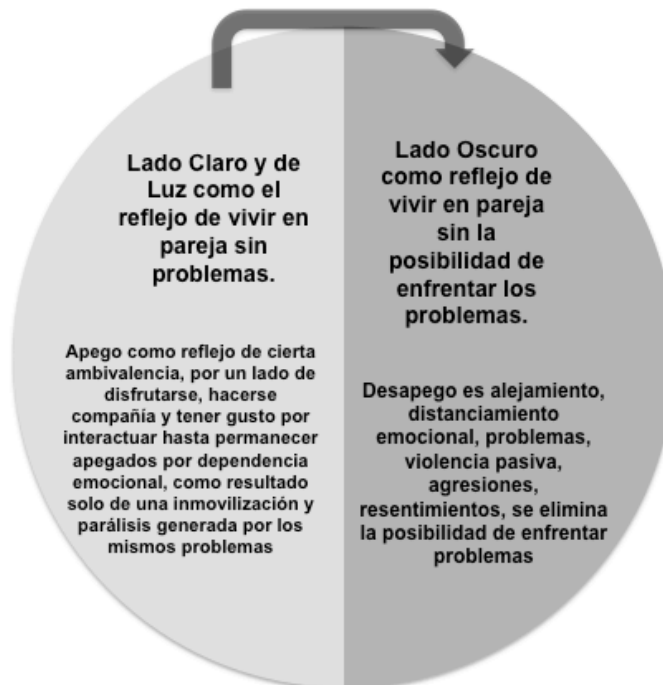


Figura 11. Etapa de *Alejamiento* vista desde la función de Apego y Desapego

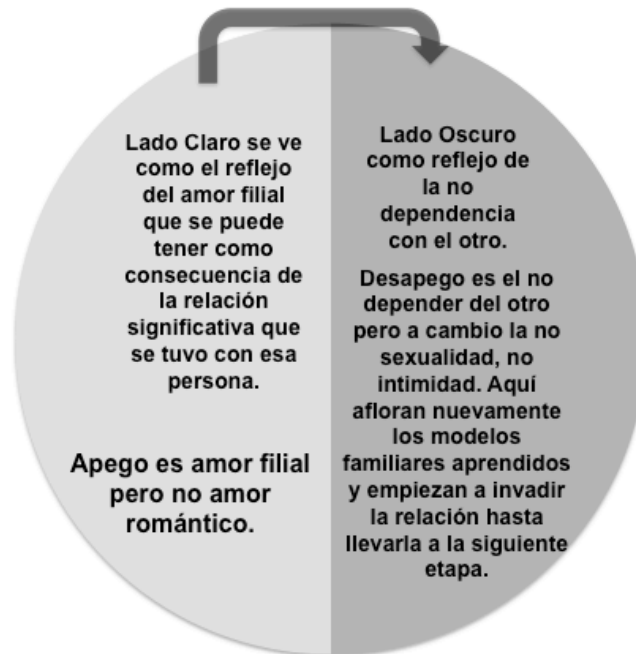


Figura 12. Etapa de *Desamor* vista desde la función de Apego y Desapego

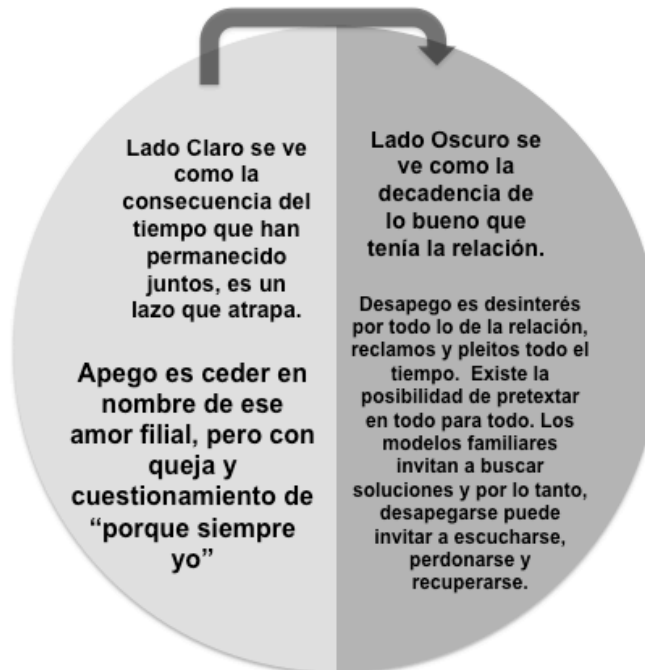


Figura 13. Etapa de Separación vista desde la función de Apego y Desapego

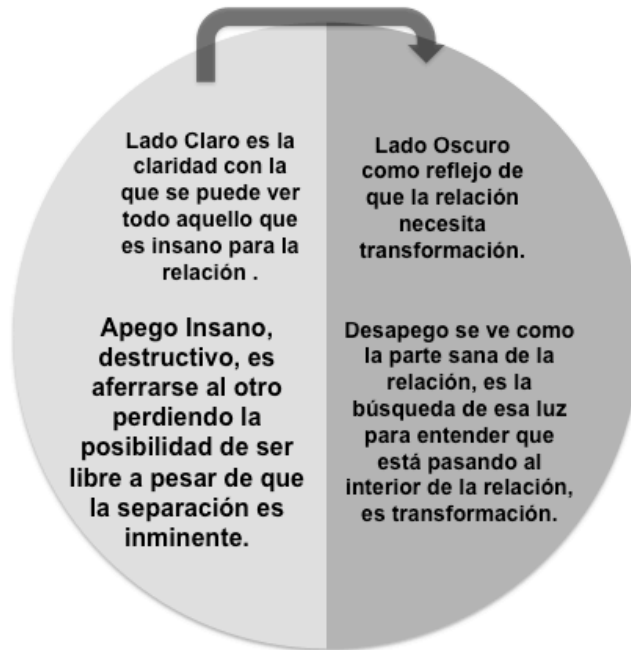
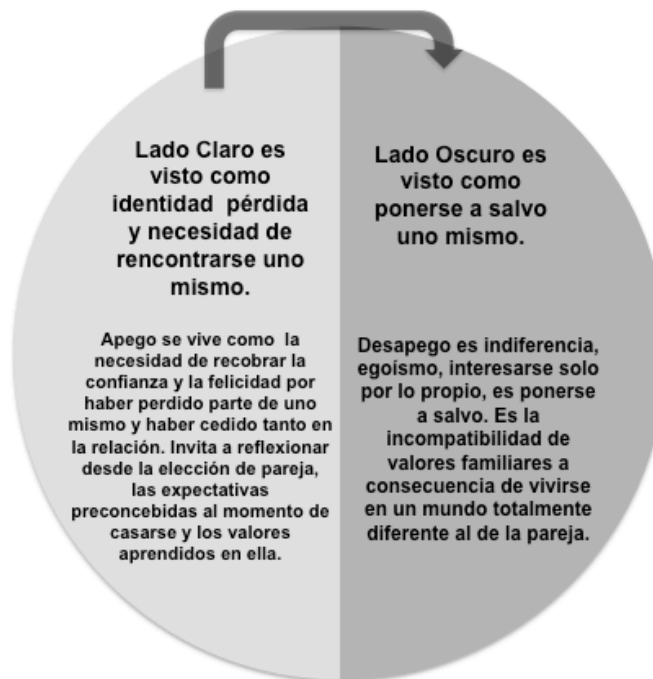


Figura 14. Etapa de Divorcio/Olvido vista desde la función de Apego y Desapego



El ciclo de la relación vista por apego y desapego nos permite confirmar que a pesar de ser dos constructos independientes se dan por ciclo dentro de las relaciones de pareja, de tal suerte que en caso del apego sano que abarca hasta la fase de mantenimiento se ve libre de los modelos familiares, bajo la premisa de formar una relación distinta a las de sus padres, sin embargo en las fases siguientes el tiempo en la relación, los modelos familiares y la presencia de la familia en la relación la van deteriorando al paso del tiempo (Figuras 15 y 16):

Figura 15. Ciclo de la relación de pareja obtenido de este estudio como un reflejo del ciclo de Acercamiento-Alejamiento para el Apego



Por otro lado, y a manera de propuesta, si ese apego sano que abarca hasta la fase de mantenimiento se trabaja con las personas para mantener su esencia y su individualidad, su Yo permitiendo otro, en la relación, que es un Yo también, la relación puede transitar sin modelos familiares nocivos alimentando la transformación personal, del otro y de la relación, permitiendo la autonomía y la ruptura de los introyectos o modelos familiares de los que hemos venido hablando.

Figura 16. Ciclo de la relación de pareja como propuesta en función de los datos obtenidos de este estudio para el ciclo de Apego Sano-Desapego Sano



7 Discusión.

Cabe aclarar que como fueron varias perspectivas de análisis las que se tomaron para analizar el contenido de los datos obtenidos: por pareja, por constructo, por categoría, fenomenológicamente (en función de la guía para entrevista y la lista de cotejo) y por etapa, por ser ésta la línea directriz del estudio el modelo de la relación de pareja de Díaz-Loving de este estudio, tal como se indicó en los objetivos.

De tal suerte que la discusión se hizo en respuesta a los objetivos del estudio y siguiendo el orden que marcan las etapas que integran el lado oscuro de dicho modelo e integrando: el valor como relación significativa, la experiencia abstraída por categoría y constructo, su reinterpretación fenomenológicamente en función de la influencia de la familia de origen y los modelos familiares hasta su aportación al modelo teórico de base.

Más adelante se discute la propuesta generada a partir de los hallazgos encontrados; mismos que buscan dar respuesta al tercer objetivo de responder si es posible llegar a un desapego sano en este tipo de pareja por etapa del lado oscuro de su ciclo de vida como tal.

Ahora bien, los objetivos de este estudio, principalmente, buscaron entender el proceso de construcción y experiencia vivida del vínculo afectivo de apego/desapego en parejas heterosexuales, por lo menos con 1 año de vivir bajo el mismo techo y que estuvieran atravesando por alguna de las etapas que componen el lado oscuro del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja-alejamiento de Díaz-Loving. Objetivo que a su vez integra el segundo objetivo referente a encontrar otros hallazgos (por cada etapa).

En respuesta a estos objetivos en este estudio se encontró que tanto el apego como el desapego son hilos conductores que enlazan el estilo de apego aprendido en etapas y relaciones anteriores a la presente con los modelos familiares que se traen por educación a la relación; así como los sentimientos que se viven en la etapa de la relación de pareja. Para lo cual Sternberg (1995) refiere que el vínculo de apego tiene una función intrínseca de tipo social, su valor emocional permite a su vez hacer una conexión entre lo sentimental, lo cognitivo y lo espiritual.

Así encontramos **que el apego** en mantenimiento se vive como el reflejo de aprendizajes y crecimiento tanto en lo individual como en pareja; en conflicto como el transcurrir la vida en pareja sin problemas; en alejamiento como el amor filial; en desamor como el estar juntos a consecuencia del tiempo que llevan como pareja; en separación como el reflejo de todo lo insano de la relación; en divorcio como la pérdida de identidad y la necesidad de rencontrar la confianza y la felicidad perdida.

En el caso del desapego en mantenimiento se vive como el reflejo de que algo anda mal, que debe mejorarse y la necesidad de buscar espacio personal; en conflicto como vivir en pareja sin la posibilidad de enfrentar los problemas; en alejamiento como reflejo de la no-dependencia; en el desamor como la decadencia de la relación; en la separación como el reflejo de que la relación necesita transformación; en divorcio como el ponerse a salvo uno mismo.

De tal suerte que aunque ambos formarían otra manera de percibir el ciclo de la relación de pareja; cada constructo por separado parece que cumple **su propio ciclo**. En el caso de **Apego** que va de crecimiento, cercanía y luz hacia un fin de ciclo de falta de identidad, pérdidas, apego no sano y, otro de **Desapego**, que abarca del Desapego va de percibir algo que anda mal, incomunicación, no dependencia pero pérdidas de muchas cosas hasta la transformación y posibilidad de ponerse a salvo. Lo que dio pie a suponer que en cada etapa se vive un lado claro y uno oscuro, como un reflejo de que el apego es la capacidad que se tiene para entregarse en una relación interpersonal, en términos de dar y recibir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Son todas aquellas dinámicas emocionales que conducen al amor romántico (Milling & Walsh, 2009). Concluyéndose que el apego sano no solo está presente en el lado luminoso del ciclo de vida de la relación de pareja, sino cuando es sano continua su presencia y función en la etapa de Mantenimiento del lado oscuro; en el resto de las etapas de esta lado del ciclo pasa a ser un apego insano y provoca un desapego insano también.

A partir de que se describe en la literatura al apego como un agente activo con respecto a su mundo físico y social, cuya tendencia se dirige a establecer lazos emocionales íntimos en diferentes calidades, intensidades o direcciones (Kenny et, al., 2006) y tiene una influencia determinante en la reactividad de sus integrantes (Parker, Johnson & Ketring, 2011). En este

estudio se encontró su presencia diferenciada por cada una de las etapas por las que atraviesa la relación de pareja. Sin embargo, en cuanto a que el apego se manifiesta en base a 3 de los estilos reportados en la literatura, como son:

El apego inseguro que es el que genera cualquier reclamo ante la ausencia de la figura de apego. Tienden a desarrollar modelos mentales un tanto suspicaz, lejano y de escepticismo, por lo que sus relaciones llegan a ser muy pobres, en cuanto a la intensidad y profundidad de su nivel de intimidad (Fuller & Fincham, 1995); así como expresa miedo a la separación, al abandono, desconfianza y sobre apreciación, un tanto irreal de las circunstancias que lo o la favorecen. El **apego evitante** que es el que se experimenta como estresante, doloroso y de rechazo, angustia, pasividad y tristeza, exhiben un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus cuidadores, cuando éste regresa simplemente evita el contacto y rechaza al mismo, como una forma de responder defensivamente y autoprotgerse (Tzeng, 1992). Prefieren mantenerse distantes de los otros, además, poseen miedo a la intimidad y muestran tener dificultades para depender de las otras personas (Mikulincer, 1998). Y el **apego seguro** como aquel que está libre de miedo y ansiedad, mantienen la tranquilidad y comportamientos que expresan accesibilidad, confianza y seguridad, soportan relativamente altos niveles de confianza, interdependencia, compromiso y satisfacción (Simpson, 1990), son tolerantes ante los desacuerdos con el otro miembro de la relación (Remshard, 1998), tienden a desarrollar modelos mentales bien intencionados, realistas y confiables, describen sus relaciones de amor, como felices, amistosas y de confianza (Fuller & Finchman, 1995). En este estudio solo para la **etapa de conflicto** se pudo observar un estilo de **apego evitante** entre sus integrantes.

En el **análisis por etapa**, se pudo observar que en todas ellas la influencia de la familia fue determinante, en todas las etapas los modelos familiares marcaron su presencia, pues su función es diferente, por ejemplo: en la etapa de mantenimiento tales reminiscencias la efectan sí se busca satisfacerlos y por consiguiente, vivir en pareja en función de tales modelos; en la de conflicto se utilizan como opciones de encontrar soluciones o estrategias de resolución de problemas; en la de alejamiento son marcan determinantemente un distanciamiento emocional y de valores entre sus integrantes; en la de desamor buscan resolver las diferencias como lo hacían los padres (no solo estratégico como en el caso de la etapa anterior); en la de separación los utilizan para encontrar

explicaciones a su situación de vida en pareja actual y, en la de divorcio los utilizan para encontrarse, reconstruir su identidad personal, recobrar la confianza y quizás la felicidad. Al respecto, la literatura es muy clara y constantemente refiere que el apego es producto de la relación entre el padre/madre o cuidador primario y el hijo, como resultado de la experiencia temprana, del contexto de la familia nuclear y los cuidados recibidos en la misma, siendo el enfoque clínico el que más lo ha abordado, ya que es el que se encarga de explicar cómo se manifiesta el apego en las relaciones interpersonales del niño. De tal suerte que son estas primeras relaciones, las que dejan “huella” y marcan pautas para el establecimiento de relaciones interpersonales adultas (como son las de pareja) son las significativas (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969). Hay una serie de analogías entre el apego con su pareja y la influencia de percepciones de la familia de origen (Wawple, et al. 2003).

De acuerdo con Sternberg (1984) el hogar es responsable del desarrollo socio-emocional y psicológico, en él es moldeada la conducta adulta y las formas de aprendizajes. De tal modo que **el apego** es creado por la relación que se establece con los padres durante la primera infancia. Sus relaciones están predisuestas a responder de la misma forma en que lo hizo el infante con sus padres. Es decir, de ellos depende cómo el individuo se relacionará no sólo en un ambiente escolar, laboral, o social sino también con la pareja, siendo éste un factor determinante en el pronóstico de la relación y con la pareja misma (Hazan & Shaver, 1987).

Lo que también nos llevo a observar **que el tiempo es un factor** que interviene en la construcción del apego y desapego, pues en la etapa de mantenimiento el tiempo influye para que el apego se alimente a través de la convivencia, del tiempo que se pasa con la pareja, se interactúa y se es amigo del otro. En cambio en la etapa de alejamiento el tiempo empieza a ir en contra del crecimiento de la relación, pues a mayor presencia en esta etapa es más seguro que se continúe el ciclo de vida de la relación de pareja hacia el desamor. Pero ya en las últimas 2 etapas, la de separación y divorcio, el tiempo favorece el entendimiento de lo sucedido dentro de la relación y reubica a la persona en una nueva identidad y posición de rol social dentro de la relación. El tiempo en las relaciones de pareja tiene un efecto de U en lo que a satisfacción marital se refiere, y parece que en caso del apego y desapego también. Con esto, parece indicar que en eso de transformarnos, reconstruir nuestra identidad y reacomodar modelos de relación interpersonal,

solo en aquellas **relaciones significativas** para la persona, son las que marcan, dan sentido a la vida y crecemos junto con ellas (Ainsworth, 1989; como cita Daniels, 2005; Bartholomew et al., 1991; Bowlby, 1969). Conforme el ser humano va creciendo, la importancia de sus relaciones afectivas va cambiando, al principio será importante lograr un apego con los padres, como figuras primarias de afecto, sin embargo, las relaciones afectivas más importantes, son los lazos que se crean con una pareja o con un amigo. En fin, en la edad adulta el ciclo se vuelve a repetir a lo largo del proceso de socialización que dura toda la vida.

Ahora bien, si una relación significativa por el conocimiento y la compatibilidad, en términos de llegar a acuerdos en formas de sentir, expresar, pensar, funcionar y mantener un tú y un yo, sin llegar a la separación y terminación de la relación (olvido y divorcio/Díaz-Loving, 1999), para saber cuándo estamos en una relación significativa, es cuando tenemos **modelos de trabajo** o esquemas positivos en función de la relación que construimos con el otro de la relación.

Un “modelo internos de trabajo” o también conocido como “esquemas mentales” son la base que guían el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales significativas en cuanto a las maneras de responder al ambiente, organizan el desarrollo de la personalidad, las guías de conducta social y el establecimiento de las relaciones interpersonales a lo largo de la vida (Bowlby 1969;), (Bowlby, 1973; Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Hazan & Shaver, 1987; Sroufe & Waters, 1977). Estos modelos son de estructuras cognoscitivas y por lo general tienden a ser duraderos.

De tal suerte que se puede ver que dentro de la relación, ambos integrantes intercambian roles constantemente de cuidador-recibidor de cuidados (Millings & Walsh, 2009) e integrar ambos puntos de vista (los de ambos integrantes de la relación significativa) es necesaria, como parte de esa interdependencia e influencia mutua que hay entre ellos (Kenny, et al., 2006).

La segunda tendencia refiere que el apego es resultado de una relación romántica adulta (Rubin, 1974) este estudio no lo encuentra así; sino es producto de la socialización y maduración que se va obteniendo al paso del tiempo en la vivencia de la relación.

Y la tercera tendencia es que debido a su bipolaridad: apego-desapego, sensibilidad-insensibilidad, proximidad-distancia, cooperación-control y compulsividad-no compulsividad, ha llamado la atención y se le ha abordado desde una perspectiva eminentemente clínica (Kunze & Shaver, 1994).

Desde este primer abordaje dual de **salud-enfermedad** refieren que así como el apego es salud y vínculo emocional; el desapego provocará una desvinculación emocional, muchas veces originada por algún trauma, situación estresante o miedos (Schlüter, 2012). Los resultados de este estudio reportan que son las heridas no resueltas y los sucesos que pasan dentro de la vida en pareja lo que provoca cierta separación y distanciamiento emocional entre los miembros de una pareja, peor al mismo tiempo son una oportunidad de transformación para la misma y sus integrantes.

En lo que se refiere que al apego puede llegar a ser extremo y conducir a determinadas conductas que alejan a los miembros de la relación de pareja (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990), este estudio no encuentra que sea el apego el responsable, sino por el contrario es el desapego (descrito así c por los entrevistados) y referido como el que provoca:

- Dependencia como la habilidad para depender de otros y la expresión de constantes dudas sobre el amor de pareja, sobre el compromiso y la sinceridad de la relación (Collins & Feeney, 2000; Kunze & Shaver, 1994, Kunze & Shaver, 1994; Carnelley et al., 1996) y miedos (Collins & Read, 1994) en la etapa de Mantenimiento.
- Falta de comunicación entre sus integrantes (Kobak and Hazan, 1991), escasez de autodivulgación (Wawpler, 2003) y conflictos verbales (Heyman, 2001); atribución de conductas negativas a la pareja (Sumer & Cozzarelli, 2004) en la etapa de Conflicto.
- Distanciamiento progresivo y desapego (Shaver & Milkulincer, 2002) en la etapa de Alejamiento y Separación.
- Por lo que existen estudios que refieren que el apego mal manejado puede llevar a extremos y generar dependencia emocional (Castelló, 2007) la cual en la etapa de Conflicto se observe fuertemente.

La propuesta de intervención clínica, creada en este estudio a partir de los datos observados, apunta hacia crear en las parejas y sus integrantes una ecuación continua de Apego Sano hacia Crear un Desapego Sano también y para ello, se coincide con lo dicho por Johnson y Whiffen (2003) en cuanto a que se debe enseñar a las parejas a:

- Crear una relación positiva y apego seguro.
- Conceptualizar el control de los problemas basados en el apego.
- Enfatizar habilidades de soporte y resolución de conflictos.
- Reducir el miedo al abandono e incrementa confort e intimidad en la relación marital.
- Enfocar los procesos de interacción más que en las cualidades individuales de cada miembro.
- Analizar los patrones de conducta conflictivos y su efecto en la percepción de la satisfacción marital y la estabilidad marital. Muchos comportamientos basados en castigos y disfuncionalidad marital.
- Retomar su funcionamiento con sus figuras de apego infantiles. Y,
- Trabajar introyectos que son los esquemas mentales aprendidos de la familia de origen.

Los cambios e intervenciones en el sistema de apego, se pueden observar en la conducta: actitud de mayor apertura, empatía, regulación emocional, esquemas mentales que guían el comportamiento del *self* hacia la pareja (figura de amor). Un factor que se han encontrado predecible para generar el cambio en su estilo de apego es la confianza lograda por las experiencias vividas a lo largo en sus relaciones significativas.

Y fue precisamente Bowlby, quien en 1969 fundamentó que los seres humanos sanos tienden a mostrar un mayor apego a sus relaciones en momentos donde están expuestos a algún tipo de peligro, alguna situación vulnerable o ante alguna enfermedad.

No obstante, desde una perspectiva Oriental, el desapego es visto como liberación, libertad, crecimiento y desarrollo (Alonso, 2010; Perls, 1979) e implica progresivamente a niveles más

profundos de nuestro ser, para encontrar el camino de la auto realización (Patanjali como cita Vairagya, 2011).

Visto como la segunda parte del ciclo de Acercamiento-Alejamiento de Díaz-Loving (1999) y con lo dicho hasta aquí podría hacerse un símil como el ciclo de Apego-Desapego pero considerando a éste último desde la perspectiva Oriental, la Filosofía Zen y de autonomía emocional (Lanzagorta, et al. 2011).

Desde la Cuarta Verdad del Budismo que dice: Que existe una manera de entender y terminar con el deseo y el apego dependiente emocional, para centrarse en el autoconocimiento y la autorregulación siendo su fin principal el desarrollo de la conciencia tanto propia como del resto de las cosas y, la relación entre éstas (Michalon, 2001).

Deepak (2004) lo refiere como la sexta ley para alcanzar el éxito espiritual, la cual asevera que para obtener cualquier cosa en el universo físico, debemos renunciar a nuestro apego a ella, esto no significa que renunciemos a la intención de cumplir nuestro deseo.

El apego va de un apego sano a un apego insano y lo mismo pasa con el desapego, por lo tanto el apego-desapego son elementos importantes para crecer dentro de las relaciones humanas. Las coincidencias entre ambas aproximaciones es el apego seguro y desapego sano (Molino, 1998).

8 Conclusiones.

Con lo dicho hasta aquí quisiera hacer algunas puntualizaciones. La relación de pareja se construye a partir de esquemas completamente inconscientes que facilitan encontrar aquella persona que “cumplirá” una serie de expectativas que en un inicio son personales y que después son más cercanas a los apegos aprendidos, cuando esto empieza a surgir si el otro integrante no se engancha la relación no fructifica, sin embargo si los dos inician esta danza de cumplimiento de expectativas, la relación se transforma en algo que no es un tú y un yo, en una serie de expectativas tácitas que el otro no entiende o no adivina y que da primeramente paso a la incomunicación, en la experiencia de cualquier persona, sin ser terapeuta, siempre están presentes clichés como “lo que le di a entender”, “lo que él o ella debería de entender” “esperaba que fuera de tal forma” etc.

El apego es la construcción de las 3 (apegos, cogniciones y comunicación) no es una u otra pues es emocional es la sucesión de las cogniciones aprendidas de lo que es “bueno o malo” pero también la actitud que se tiene ante las figuras de apego y las formas en las que en general nos desenvolvemos en el mundo y con los otros, en suma es el amor filial llevado a las relaciones interpersonales, lo que dará como resultante una pareja que se asemeje a una de las figuras de apego, aunque no necesariamente sea la más sana o por la que más apego se sintiera.

El desapego no está en la misma línea del apego como en un mismo continuo, en realidad el desapego se vive en la relación como parte de la sucesión de eventos que van llevando a la relación a destruirse, no importa que sigan juntos, la relación puede estar destruida pero no se atreven a enfrentarlo por miedo, por soledad o por costumbre, incluso como parte de esos apegos en los cuales se aprende que el matrimonio o la pareja es para toda la vida, pero nadie nos enseña a qué es para toda la vida y eso llega a sonar como una condena si no se tiene claro que para construir una relación cada integrante debe conservar su individualidad, “amarnos por lo que somos y vimos en un inicio” y no por “lo que puedo transformarte aunque al final no me guste lo que hice de tí”.

Tanto el Apego como el Desapego cumplen un ciclo de vida y a la vez forman un ciclo que le

dan claridad o luminosidad y oscuridad a cada una de las etapas del lado oscuro del modelo del ciclo de vida de la relación de pareja de Díaz-Loving (1999). Los datos de este estudio ayudan ampliar las características que describe el modelo y a explicar la funcionalidad de la relación de pareja.

No comunicar da paso a guardar una serie de enojos o malos entendidos por no ser aclarados en su momento y que darán paso a más incomunicación. En el ciclo de acercamiento-alejamiento, las personas avanzan irremediamente a una sucesión de pasos fase a fase, pero no a la reversión de una fase a otra, por ejemplo de la separación al mantenimiento nuevamente, las parejas van pasando de una a otra fase del ciclo hasta terminar la relación. Entonces en realidad no construyen, poco a poco van destruyendo la relación.

Creo que no respetamos nuestra individualidad, no aprendemos desde el momento en que nuestras figuras de apego nos enseñan a cubrir expectativas para ser queridos o aceptados, entonces damos paso a personas frustradas o insatisfechas con su propia vida, ahora sumemos la experiencia de vida del otro y sus propios apegos, pongámoslo todo en un barril de pólvora y cerillos para que jueguen, seguramente no será lo que esperaban, “me casé para ser feliz” “me casé para formar una familia” “me casé para tener hijos” pero casi nadie dice me casé para construir una relación con mi pareja y envejecer creciendo juntos, acompañándonos en nuestras vidas.

Los modelos familiares son determinantes en el funcionamiento de las relaciones de pareja, sobre todo en las etapas del lado oscuro del modelo Acercamiento-Alejamiento de Díaz-Loving (1999). Y con ello el tiempo también juega un factor importante en esto de establecer el vínculo de apego y/o desapego en la relación de pareja por etapa.

Todo esto da como consecuencia que si la tendencia padre-hijo es de alejamiento o rechazo, al llegar a la vida de pareja, no necesariamente de adulto, este rechazo quedará implícito en la forma en que se comporte el individuo con los demás no solo con la pareja, la resultante es enojo, falta de comunicación y una serie de proyecciones sobre esa persona que de forma inconsciente se encuentra a esta persona rechazada.

9 Referencias

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Objects relations, dependency and attachment: A theoretical reviews of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the Strange Situation*. Hilldale, N.J.: Erlbaum.
- Ainsworth, M. I. S., & Wittig, B. A. (1969). Attachment and the exploratory behaviour of one-year-olds in a strange situation. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour*, 4,113-136.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1994). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Beattie, M. (1991). *Ya no seas codependiente: cómo dejar a los demás y empezar a ocuparte de ti mismo*. México: Promexa.
- Berman, W. & Sperling, B. (1994). *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives*. Nueva York: Guilford Press.
- Bifulco, A., Moran, P., Bal, C., & Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry*, 37, 50-59.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: attachment*. Nueva York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: attachment*. Nueva York: Basic Books.
- Brennan, K., Clark, C. & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. (Eds), *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press.
- Cann, A., Norman, M., Welbourne, J., & Calhoun, L. (2008). Attachment styles, conflict styles, and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Castanedo, C. (2002). *Terapia Gestalt enfoque centrado en el aquí y el ahora*, Madrid: Herder.
- Castelló, J. (2007). *Dependencia emocional. características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.

- Collins, N. & Read, S. (1994). Cognitive representations of attachments: The structure and function of working models. *Attachment processes in adulthood*, 5(2), 53-90. London: Jessica Kingsley.
- Collins, N., Guichard, A., Ford, M. & Feeney, B. (2006). Responding to need in intimate relationships: Normative processes and individual differences. (Eds), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving and sex*. New York: Guilford.
- Daniels, S. (2006). Adult attachment patterns and individual psychotherapy: A review. *Clinical Psychology Review*, 26, 968–984.
- Davila, J., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 783-802.
- Davis y Havighusts, (1947), *Father of the man*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Deepak, C. (2004). *Las siete leyes espirituales del yoga: una guía práctica para la salud del cuerpo, la mente y el espíritu*. Barcelona: Granica.
- Díaz Loving, R. (2010). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, (Eds), *Antología Social de la Pareja. Clásicos y Contemporáneos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México y Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R., (1998). *Cultura y personalidad: rasgos universales e UNAM*, en Alcaraz y Bouzas (Coordinadores). *Las aportaciones mexicanas a la psicología*. México: UNAM y U. de Guadalajara.
- Feeney, J. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationships attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 457-468.
- Fraley, R., Waller, N. & Brennan, K. (2000). An item response theory of analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Fuller, T. L. & Finchman, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationship*, 2, 17-34.

- Hankin, B., Kassel, J. & Abela, J. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136-151.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. (2003). The essential nature of couple relationships. En S. Johnson, & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment Processes in Couple and Family Therapy* (pp. 18-42). Nueva York: Guilford Press.
- Johnson, S., & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Kenny, D., Kashy, D., & Cook, W. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford.
- Kerr L. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research Group*, 1, 110-111.
- Klein, M. (1958). On the development of mental functioning. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 84-90.
- Kobak, R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.
- Kunce, L. J. & Shaver, P. (1994). An attachment theoretical approach to caregiving in romantic relationships. En K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood*, 5, 205-23. London: Kingsley.
- Lanzagorta, E., & Valdovinos, A. (2011). *Apego Vs. Desapego*. Reporte de investigación no publicado. Universidad Iberoamericana, México.
- Linn, S., Reznick, J., Kagan, S., Jerome, H., (1979). Silence of visual patterns in the human infant. *Developmental Psychology*, 18, 651-657.
- Mallinckrodt, B. (2007). A call to broaden and build Mikulincer and Shaver's work on the benefits of priming attachment security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 168-172.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.

- Milling, A. & Walsh, J. (2009). A dyadic exploration of attachment and caregiving in long-term couples. *Personal Relationships*, *16*, 437-453.
- Molino, A., (1998). *El árbol y el diván: diálogo entre Psicoanálisis y Budismo*. Nueva York: Farrar.
- Mondor, J., Mcduff, P., Lussier, Y., & Writht, J. (2011). Couples in therapy: Actor-Partner analyses of the relationships between adult romantic attachment and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, *39*, 112-123. doi: 10.1080/01926187.2010.530163.
- Noller, P. & White, A. (1990). The validity of the communication patterns questionnaire. *Psychological Assessment*, *2*, 478-482.
- Parker, M. L., Johnson, L., Ketring, S. (2011). Assessing attachment of couples in therapy: A factor analysis of the experiences in close relationships scale. *Contemporary Family Therapy*, *33*, 37-48. doi: 10.1007/s105991-011-9142-x.
- Pearce, Z. & Halford, K. (2008). Do attributions mediate the association between attachment and negative couple communications? *Personal Relationships*, *15*, 155–170.
- Pierce, T. & Lydon, J. (2001). Global and specific relational models in the experience of social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 613-631.
- Remshard, R. (1998). Adult attachment styles, love styles, sexual attitudes and sexual behaviors of college students. USA: Temple University Graduate Board.
- Sanders, M., Halford, W., & Behrens, B. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*, *1*, 60-74.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 971-980.
- Spitz, R. (1965). The first year of life: A psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations. Oxford: International Universities Press
- Sternberg, R. (1995). Historias de amor. *Revista Psicología Contemporánea*, *3*(1), 4-18.
- Sternberg, R., & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 312-329.
- Sumer, N. & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationships quality. *Personal Relationships*, *11*, 355-371.
- Susuki, D. (2006). *Introducción al Budismo Zen*. Buenos Aires: Kier.
- Tzeng, O. (1992). *Theories of Love Development, Maintenance, and Dissolution: Octogonal*

Cycle and Differential Perspectives. Nueva York.

Vinyasa, A. (2011). *Conciencia. La práctica y el desapego*. Buenos Aires, Argentina.

Recuperado de: <http://yogaconciencia.blogspot.com/2011/06/abhyasa-y-vairagya-la-practica-y-el-11.html>

Wampler, K., Shi, L., Nelson, B., Kimball, T. (2003). The Adult attachment interview and observed couple interaction: Implications for an intergenerational perspective on couple therapy. *Family Process*, 42, 497-515.

Wampler, M., Vogel, D., Ku, T. & Zakalik, R. (2005). The adult attachment interview and observed couple interaction: Implications for an intergenerational perspective on couple therapy. *Family Process*, 42(4), 497-515.

Wei, M., Russell, D., Mallinckrodt, B & Vogel, D. (2007). The experiences in close relationships scale (ECR)-short form: Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204.

Wei, M., Vogel, D., Ku, T. & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.

Werner-Wilson, R. J. & davenport, B. (2003). Distinguishing between conceptualizations of attachment: clinical implications in marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 25(2), 179-193.

10 ANEXOS

10.1 GUÍA DE TÓPICOS DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

Buena(o)s _____ mi nombre es Jorge Estévez y soy estudiante del doctorado en investigación en la Universidad Iberoamericana. Me encuentro haciendo mi trabajo de investigación con parejas, me recomendó _____

Antes que nada quiero agradecerle por esta entrevista, le recuerdo que sus datos son confidenciales y que serán utilizados sólo para este trabajo, le pido me firme esta hoja de consentimiento y le reitero mi compromiso de que su identidad, su nombre, dirección, etc. quedará borrada de esta investigación sólo usaré la platica para hacer mi trabajo.

Asimismo le comento que su pareja no tendrá acceso a ella, como usted no tendrá acceso a la entrevista que le realice a su pareja y al respecto a ninguno de los dos les resolveré dudas respecto a las respuestas o conductas del otro, ¿está usted de acuerdo? **SI NO**

Para iniciar necesito pedirle que me autorice grabar la entrevista para no perder detalle de nuestra conversación, voy a prender la grabadora y mi ipad como respaldo por si alguna de las dos fallara: **SI de acuerdo NO en descuerdo**

Seguramente a lo largo de la entrevista escuchará que le hago preguntas que tal vez no las considere pertinentes, están pensadas para todas las parejas que voy a entrevistar y sólo le pido que me las conteste según sea el caso.

Finalmente quiero pedirle que, de ser necesario, me permita tener otra reunión con usted, previa cita, como lo hicimos en ésta entrevista, sólo en caso de que al momento de transcribir o analizar los datos, alguno de los tópicos no haya quedado lo suficientemente claro para fines de la investigación, ¿está usted de acuerdo?

PRIMERO, vamos a realizar una prueba de sonido para asegurarnos que los dispositivos funcionan correctamente.

Para iniciar me gustaría que piense en un nombre con el cual le gustaría que le hable, que no sea su nombre real, y me diga su edad y estado civil o el estatus en el cual se encuentra en este momento con la pareja a la cual también entrevistaré (separados, en luna de miel, divorciados, etc.)

Firma y Fecha del Entrevistado

Firma y Fecha del Entrevistador

10.2 Versión Participantes

Acercamiento-Alejamiento vs Apego-desapego

- Para iniciar le pediría que me hablé de su vida en pareja. ¿cómo es para usted la experiencia de vida con su pareja? Aun cuando están _____, me gustaría saber su experiencia.
- ¿Cómo entiende usted la cercanía o la lejanía con su pareja?. (Aún cuando no se encuentren JUNTOS EN ESTE MOMENTO), podría decirme cómo se siente y cómo entiende estos conceptos de cercanía y lejanía de su pareja?
- Ya me habló de lejanía y cercanía con la pareja. Para efectos de esta investigación, quisiera saber cómo entiende estos conceptos en general y cómo se siente con ellos:
 - **Cercano**, cómo lo vive usted, cómo lo identifica, qué sensación tiene usted ante la cercanía de su pareja.
 - **Lejano**, cómo lo vive usted, cómo lo identifica, qué sensación tiene usted ante la lejanía de su pareja.
 - **Apegado**, cómo lo vive usted, cómo lo identifica, qué sensación tiene usted ante el apego de su pareja.
 - **Desapegado**, cómo lo vive usted, cómo lo identifica, qué sensación tiene usted ante el desapego de su pareja.
- Ahora me gustaría entender que es para usted el apego y el desapego con la pareja

Pareja. Aun cuando en éste momento _____ de su pareja.

- Me gustaría saber cómo se conocieron usted y su pareja y cuánto tiempo tienen de conocerse.
- ¿En este tiempo que características de su pareja fueron las que le atrajeron para formar una relación?

- Estas características que menciona ¿le recordaban a alguien o alguna otra relación previa?
- ¿Cómo transcurrió la relación hasta antes de vivir juntos?
- ¿Después de cuánto tiempo de conocerse decidieron vivir juntos?
- ¿Cuánto tiempo tiene viviendo con su pareja? / ¿Cuánto tiempo vivió con su pareja?
- En sus palabras ¿En qué momento cree que se encuentra su relación en este momento?
- En este momento _____ que me dice que se encuentra su relación ¿Qué sentimientos tiene hacia su pareja?, ¿Estos sentimientos son iguales, menores o mayores a los que tenía cuando entabló la relación?
- En este momento que están **separados** ¿Los sentimientos que tiene a su pareja son iguales, menores o mayores a los que tenía cuando DECIDIERON SEPARARSE?
- ¿Había alguna expectativa que tuviera que esperaba que su pareja cubriera? ¿se logró?
- ¿Cambió en algo la relación y la imagen de su pareja con la expectativa cumplida o no?
- Algunas parejas buscan seguridad, confianza, etc. De su pareja, algunas se sienten o no en confianza con su pareja para platicar, obtener su punto de vista, etc. ¿podría contarme cómo es su relación de pareja, en este sentido, en este momento aún cuando están separados?
- Cuando tienen problemas, ¿cómo son, de qué índole y cómo los resuelven?
- Cual fue el motivo que los llevó a separarse.

En su experiencia, en cuanto a la resolución de conflictos, si tuviera que aconsejar a otras personas respecto al tema, que les diría respecto a:

- ¿Cómo es que se solucionan/solucionaban los conflictos en pareja?
- Cómo cree que se puedan solucionar los problemas entre usted y su pareja. Aún estando separados.
- Las personas tienen distintos tipos de resolución de conflictos, algunos prefieren no enfrentar los conflictos, otros prefieren solucionarlo en el momento, otros son agresivos, amorosos etc. ¿Cuál diría que es su forma de resolver los conflictos y cuál la de su pareja?

- ¿Tiene miedo de que la relación termine? O ¿temía que su relación terminara?
- Casi en todas las relaciones existen acuerdos, algunos dichos explícitamente y otros son dados de forma tácita (sobreentendidos) ¿podría contarme de los acuerdos que a lo largo del tiempo han hecho usted y su pareja? Y si es que éstos se han cumplido por ambos a lo largo de la relación.
- Pensando en los problemas y las situaciones de las que hemos venido platicando ¿cómo se siente respecto a su relación de pareja? ¿ve usted desde otra perspectiva la separación con su pareja?
- Cree que con el paso de los años han aprendido a saber de que platican y de que cosas mejor no, en que momentos deben poner distancia entre ustedes?
- ¿Alguna vez han tomado terapia de pareja, o han pensado en tomarla, y si no es de pareja en terapia individual?

Modelos familiares.

Un poco para entender cómo fue su infancia y cómo aprendió, como todos lo hacemos, a relacionarse con los demás, por favor cuénteme de su familia.

- Cómo era la relación de sus padres.
- Cómo fue su relación con sus padres en su infancia.
- Quién cuidó de usted en su infancia.
- Quién le educó en su infancia.
- Si tiene usted hermanos, ¿cómo fue su relación con cada uno de ellos?
- ¿Qué número de hijo (a) es usted?
- Con quién vivió hasta entablar una relación con su pareja.
- Considera que el estilo de llevar su pareja es parecido o no a la de sus padres.
- Cómo resolvía los problemas con sus padres y cómo lo hace con la pareja.
- ¿Hay algo de lo que no hayamos hablado que quisiera agregar?

Muchas gracias.

10.3 Guía de Observación

CUESTIONES A CONSIDERAR DURANTE LA ENTREVISTA

1. LLEVAR LA IPAD, GRABADORA DIGITAL.
2. VERIFICAR ANTES DE SALIR QUE LA GRABADORA Y LA IPAD ESTEN CARGADAS Y LLEVAR PILAS PARA EMERGENCIAS AL IGUAL QUE LOS CARGADORES.
3. LLEVAR:
 - a. PLUMAS.
 - b. HOJA DE CONSENTIMIENTO.
 - c. HOJA DE REDES SEMANTICAS.
 - d. TABLA DE APOYO.
 - e. PAÑUELOS DESECHABLES.
4. HACER PRUEBAS DE GRABACIÓN ANTES DE INICIAR LA ENTREVISTA, POR LO QUE PLANEAR LA CITA 15 MINUTOS ANTES Y ACLARARLO CON EL ENTREVISTADO.

Orden de Observación según la Guía para Entrevista

- CÓMO CONCEPTUALIZAN Y ENTIENDEN, CERCANÍA, LEJANÍA, APEGO Y DESAPEGO.
- PAREJA

Si no lo menciona explorar:

1. EN CUANTO APEGO-DEAPEGO: cómo se vive y, si hay conflictos, cómo son los conflictos.
2. Qué le atrajo de su pareja. (explorar si se parece a alguno de sus padres)

3. La relación la pensó para corto mediano o largo plazo, checar si coincide con lo respondido anteriormente.
 4. Qué siente, en este momento, hacia su pareja.
 5. En este momento o punto de la relación, sigue pensando en seguir adelante en la relación.
 6. En este momento de la relación, lo que siente por su pareja es igual, mayor o menor que cuando decidió entablar una relación viviendo bajo el mismo techo.
 7. En qué ha cambiado la relación a partir de vivir bajo el mismo techo.
 8. Cómo se siente con su pareja, se han o no cubierto sus expectativas, se siente segura (o) con confianza, etc.
- EN CASO DE HABER CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA
 1. Han considerado tomar terapia de pareja.
 2. En caso de ser afirmativo, por que han considerado que un experto los ayude a superar sus conflictos. ¿tienen idea de la clase de terapia que les ayudaría?
 3. Alguna vez alguno de los dos, o ambos, han tomado terapia individual de qué corriente y si la concluyó o sigue en terapia.
 4. Cuáles son sus diferencias más comunes y los estilos de resolver amoroso, evitante, culpígeno, etc..
 5. Cómo solucionan de manera cotidiana sus diferencias.
 6. Cómo se dan los arreglos internos en la pareja.
 7. El apego o el desapego se da por acuerdo.
 - LA FAMILIA (tomando en cuenta que la familia es el modelo de apego que se aprende en ella)
 1. Cómo era la relación de sus padres.
 2. Cómo fue su relación con los padres en su infancia.
 3. Quién cuidó de la persona en su infancia.
 4. Quién educó a la persona en su infancia.

5. Con quién vivió hasta entablar una relación con su pareja.
6. Considera que el estilo de llevar su pareja es parecido o no a la de sus padres.

- MODELOS FAMILIARES

10.4 Formato para vaciado de los datos por etapa, constructo y categoría.

Etapas del Ciclo de Pareja del lado oscuro	Concepto Apego	Concepto Desapego	Concepto Cercanía	Concepto Lejanía	Otros temas relevantes y conceptualización de la Etapa
MANTENIMIENTO					
CONFLICTO					
ALEJAMIENTO					
DESAMOR					
SEPARACIÓN					
OLVIDO/DIVORCIO					