

DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA DEL  
DESENVOLUPAMENT I DE L'EDUCACIÓ

LAS RELACIONES DE AMOR A LO LARGO DEL CICLO  
VITAL: CAMBIOS GENERACIONALES

M<sup>a</sup> PAZ CALATAYUD ARENES

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
Servei de Publicacions  
2009

Aquesta Tesi Doctoral va ser presentada a València el dia 10 de març de 2009 davant un tribunal format per:

- Dra. Carmen Triadó Tur
- Dra. Sacramento Pinazo Hernandis
- Dr. Jorge Juan Gómez Gude
- Dr. Joaquín García Alandete
- Dr. Juan José Zacarés González

Va ser dirigida per:  
Dra. Emilia Serra Desfilis

©Copyright: Servei de Publicacions  
M<sup>a</sup> Paz Calatayud Arenes

---

Dipòsit legal: V-1031-2010

I.S.B.N.: 978-84-370-7568-6

Edita: Universitat de València  
Servei de Publicacions  
C/ Arts Gràfiques, 13 baix  
46010 València  
Spain  
Telèfon:(0034)963864115



VNIVERSITATIS VALÈNCIAE

Departament de Psicologia Evolutiva  
i de l'Educació

# LAS RELACIONES DE AMOR A LO LARGO DEL CICLO VITAL: CAMBIOS GENERACIONALES

TESIS DOCTORAL

Presentada por:  
Mari Paz Calatayud Arenes

Dirigida por:  
Dra. Emilia Serra Desfilis  
Catedrática de Psicología Evolutiva  
Departamento de Psicología  
Evolutiva y de la Educación  
Facultad de Psicología  
Universidad de Valencia

Valencia, septiembre de 2008



A mi padre,  
quien siempre creyó en mí.  
Gracias por todo lo que me  
has enseñado.



*“Agradece a la llama su luz, pero no olvides el pie del candil que, constante y paciente la sostiene en la sombra.”*

Rabindranath Tagore (1861-1941)

Desearía agradecer a la profesora Emilia Serra su inestimable ayuda en la realización de este trabajo, sin su guía y comprensión nada de esto hubiera sido posible. Los buenos profesores son los que, además de saber llenar de sabiduría la mente de sus alumnos, tienen la capacidad de dar un rumbo y un sentido a esos conocimientos, a esas vidas. Gracias por ser mi brújula.

No puedo olvidar al profesor Juan José Zacarés, quien me ha prestado siempre su comprensión, su paciencia y amabilidad. Gracias por conseguir hacer fáciles las cosas difíciles.

También he de agradecer especialmente la colaboración desinteresada de las instituciones de *“La Nau Gran”* (programa “para mayores” de la Universidad de Valencia) y de las *Aulas de la Tercera Edad* situadas en la calle Burriana, en las personas de sus directores (Sacramento Pinazo y Javier Bendicho, respectivamente), que me abrieron sus puertas y me dieron toda clase de facilidades para poder llevar a cabo esta investigación.

Conservaré para siempre en mi memoria todas las entrevistas con las personas mayores que, salvando los posibles miedos, vergüenzas o dudas, han compartido conmigo sus experiencias de vida en un tema tan íntimo e importante como las relaciones de pareja. En la mayoría de ocasiones, he llegado a sentirme como la persona a la que narraban su historia para transmitirle una experiencia de vida, para dejarle un legado.

En el análisis estadístico de los datos, entre toda la maraña de números que parecían no tener sentido, fue fundamental el asesoramiento y la profesionalidad del profesor José Manuel Tomás.

Finalmente, a mi familia y amigos les agradezco su paciencia en los momentos difíciles, y que compartieran conmigo la alegría en los instantes felices. A mi madre, que se ha ocupado de suplirme en el cuidado de mi hijo. A mi niño, que, a su corta edad, ha comprendido que “no hay que molestar a mamá, está escribiendo algo muy importante”. Y, especialmente, a Carlos, mi marido, por todos los años que me ha regalado.

A todos ellos, gracias. De vosotros es también este trabajo.





## ÍNDICE GENERAL

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A modo de presentación..... | 15 |
|-----------------------------|----|

### *PARTE TEÓRICA*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES DEL ESTUDIO DEL DESARROLLO HUMANO. ....</b> | <b>25</b> |
|---|-----------|

|                      |    |
|----------------------|----|
| I. INTRODUCCIÓN..... | 27 |
|----------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| II. EL CICLO VITAL COMO OBJETO DE ESTUDIO: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS. .... | 27 |
|--|----|

|  |  |
|--|--|
| 2.1. El concepto de desarrollo según la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital. 28 |  |
|--|--|

|  |    |
|--|----|
| 2.1.1. El desarrollo como un proceso de continuidad y discontinuidad que dura toda la vida. .... | 28 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.1.2. El desarrollo como cambio selectivo en capacidad adaptativa. .... | 32 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.1.3. El desarrollo como dinámica entre ganancias y pérdidas. .... | 34 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.1.4. Múltiples sistemas de influencias: el contextualismo ontogenético e histórico como paradigma. .... | 36 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.1.5. La plasticidad y la posibilidad de intervención en el desarrollo humano. .... | 39 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| III. LAS APORTACIONES DE LA TEORÍA SOCIOLÓGICA DEL CURSO VITAL. .... | 40 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| 3.1. Visión general de la teoría del curso vital. .... | 40 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 3.2. Vidas en “espacio y tiempo históricos”. .... | 41 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 3.3. El impacto del “timing” sobre las vidas vinculadas. .... | 42 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 3.4. Propositividad humana y desarrollo. .... | 43 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| IV. CONTINUIDAD Y DISCONTINUIDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL: TRAYECTORIAS EVOLUTIVAS, TRANSICIONES Y CRISIS. .... | 44 |
|---|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 4.1. Conceptos transicionales..... | 45 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>CAPÍTULO II. LOS VÍNCULOS AFECTIVOS. INICIOS DEL ESTUDIO CIENTÍFICO DEL AMOR.</b> .....                         | 51 |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 53 |
| II. EL VÍNCULO DEL APEGO. ....   | 54 |
| 2.1. El concepto de apego y sus componentes. ....  | 58 |
| 2.2. Evolución del apego a lo largo del ciclo vital. ....  | 62 |
| 2.2.1. Similitudes y diferencias entre el apego infantil y el apego adulto.  | 65 |
| 2.3. Diferencias individuales en apego. ....   | 69 |
| 2.3.1. Patrones de apego infantil y sus orígenes. ....   | 69 |
| 2.3.2. Patrones de apego adulto. ....  | 75 |
| 2.3.2.1. El apego adulto: Resultados de la investigación de George, Kaplan y Main.....                             | 75 |
| 2.3.2.2. El apego adulto según Hazan y Shaver. ....  | 77 |
| 2.3.2.3. El modelo de apego adulto de Bartholomew.....   | 79 |
| 2.3.2.4. El apego adulto según Mayselless. ....  | 81 |
| III. EL VÍNCULO MATERNO/PATERNAL – FILIAL. ....  | 84 |
| 3.1. Aspectos conceptuales del vínculo materno/paterno – filial.....   | 84 |
| 3.2. Evolución del vínculo de los padres hacia el hijo. ....   | 86 |
| IV. EL VÍNCULO DE AMISTAD.....   | 89 |
| 4.1. El concepto de amistad. ....  | 89 |
| 4.2. Evolución de la amistad a lo largo el ciclo vital. ....   | 90 |
| 4.3. Las funciones del vínculo de amistad.....   | 92 |
| V. LOS VÍNCULOS DE NATURALEZA SEXUAL: EL AMOR ROMÁNTICO Y EL ENAMORAMIENTO. ....                                   | 95 |
| 5.1. El concepto de amor. ....   | 95 |
| 5.2. Los diferentes tipos, estilos o formas de amar.....   | 96 |
| 5.3. El curso temporal del amor. ....  | 97 |
| 5.3.1. El enamoramiento como primera fase del fenómeno amoroso. ....   | 98 |
| 5.3.2. Las fases del amor romántico pasional y amor compañero (apego definido y postromance, respectivamente)..... | 99 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>CAPÍTULO III. EL AMOR DESDE UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA:<br/>DIFERENTES APORTACIONES.....</b>        | <b>101</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 103        |
| II. LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEL AMOR. REVISIÓN DE LAS<br>PRINCIPALES APORTACIONES SOBRE EL TEMA. .... | 103        |
| 2.1. Enfoque de la diferencia cuantitativa. El amor como “más” que cariño.....                         | 105        |
| 2.2. Enfoque de la diferencia cualitativa.....   | 110        |
| 2.2.1. Cariño y Amor como entidades distintas.....   | 110        |
| 2.2.2. Cariño y Amor como entidades entrelazadas. ....   | 114        |
| 2.2.3. El Cariño como un tipo de Amor. ....  | 118        |
| III. LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE ROBERT J. STERNBERG....  | 123        |
| <br><b>CAPÍTULO IV. EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE STENBERG: EL<br/>AMOR COMO UNA HISTORIA.....</b>   | <b>141</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 143        |
| II. LA PERSPECTIVA NARRATIVA DEL AMOR. ....  | 144        |
| III. CLASIFICACIÓN DE LAS HISTORIAS DE AMOR.....   | 148        |
| 3.1. Historias asimétricas. ....   | 148        |
| 3.1.1. Historia profesor-estudiante.....   | 149        |
| 3.1.2. Historia de sacrificio. ....  | 151        |
| 3.1.3. Historia de gobierno. ....  | 152        |
| 3.1.4. Historia policíaca.....   | 154        |
| 3.1.5. Historia pornográfica.....  | 155        |
| 3.1.6. Historia de terror.....   | 156        |
| 3.2. Historias objeto. ....  | 157        |
| 3.2.1. La persona como objeto.....   | 158        |
| 3.2.1.1. Historia de ciencia ficción.....  | 158        |
| 3.2.1.2. Historia de la colección. ....  | 159        |
| 3.2.1.3. Historia de arte.....   | 160        |
| 3.2.2. La relación como objeto.....  | 161        |
| 3.2.2.1. Historia de casa y hogar.....   | 162        |
| 3.2.2.2. Historia de recuperación.....   | 163        |
| 3.2.2.3. Historia religiosa. ....  | 164        |
| 3.2.2.4. Historia de juego.....  | 165        |

|  |            |
|--|------------|
| 3.3. Historias de coordinación.....  | 166        |
| 3.3.1. Historia viajera.....   | 167        |
| 3.3.2. Historia de coser y tejer.....  | 168        |
| 3.3.3. Historia del jardín.....  | 169        |
| 3.3.4. Historia de negocios.....   | 170        |
| 3.3.5. Historia de adicción.....   | 171        |
| 3.4. Historias narrativas.....   | 172        |
| 3.4.1. Historia fantástica.....  | 173        |
| 3.4.2. Historia histórica.....   | 173        |
| 3.4.3. Historia científica.....  | 174        |
| 3.4.4. Historia del libro de cocina.....   | 175        |
| 3.5. Historias de género.....  | 176        |
| 3.5.1. Historia bélica.....  | 177        |
| 3.5.2. Historia teatral.....   | 178        |
| 3.5.3. Historia de humor.....  | 179        |
| 3.5.4. Historia misteriosa.....  | 180        |
| <br>   |            |
| IV. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TEORÍA NARRATIVA DEL AMOR..                                | 183        |
| <br>   |            |
| <b>CAPÍTULO V. APROXIMACIÓN A LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.</b>                             | <b>185</b> |
| <br>   |            |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 187        |
| <br>   |            |
| II. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.                                  | 188        |
| 2.1. Definición del concepto de memoria autobiográfica.....                              | 188        |
| 2.2. La memoria autobiográfica en la historia de la Psicología como ciencia.....         | 188        |
| 2.3. Finalidad de la memoria autobiográfica.....   | 191        |
| <br>   |            |
| III. UN PUNTO DE VISTA CLÁSICO EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.....                         | 192        |
| 3.1. Historia de la memoria autobiográfica.....  | 192        |
| 3.2. Modelos teóricos en la memoria autobiográfica.....                                  | 195        |
| 3.3. Conceptualización de la memoria autobiográfica.....                                 | 197        |
| <br>   |            |
| IV. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN ACTUAL.....                            | 200        |
| 4.1. Concepción del conocimiento autobiográfico base y estructuras que lo conforman..... | 201        |
| 4.2. El self y la memoria autobiográfica.....  | 203        |
| 4.3. Construcción de la memoria: aspectos a destacar.....                                | 206        |
| 4.4. Neuroanatomía de la memoria autobiográfica.....                                     | 207        |

|  |            |
|--|------------|
| 4.5. Aplicación del modelo a fenómenos de memoria autobiográfica. ....   | 207        |
| V. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN CON HISTORIAS DE VIDA Y DE AMOR.....  | 210        |
| <b>CAPÍTULO VI. LA HISTORIA DE VIDA COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO HUMANO.....</b>  | <b>225</b> |
| I. INTRODUCCIÓN: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS. ....  | 227        |
| II. APROXIMACIÓN HISTÓRICA A LA HISTORIA DE VIDA. ....   | 228        |
| 2.1. Antecedentes y orígenes. ....   | 228        |
| 2.2. Reconocimiento y desarrollo. ....   | 230        |
| 2.3. Situación actual. ....  | 230        |
| III. LA HISTORIA DE VIDA COMO TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.....   | 232        |
| 3.1. Marco conceptual de las Historias de Vida.....  | 232        |
| 3.2. Proceso de elaboración de una Historia de Vida. ....  | 241        |
| 3.2. Análisis de datos en la Historia de Vida. ....  | 244        |
| <b>CAPÍTULO VII. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ACTUALIZADA ACERCA DE LA TEMÁTICA DE LAS RELACIONES DE AMOR A LO LARGO DEL CICLO VITAL. ....</b> | <b>247</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 249        |
| II. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN PsycINFO.....  | 250        |
| 2.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital. ....  | 250        |
| 2.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....                                      | 251        |
| 2.2.1. La perspectiva psicoanalítica sobre las relaciones de amor.....   | 252        |
| 2.2.2. La perspectiva psicoterapéutica sobre las relaciones de amor.....   | 253        |
| 2.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....                                       | 254        |
| 2.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.....  | 254        |
| 2.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg. ....  | 255        |
| 2.4. Relaciones de amor desajustadas y problemáticas. ....   | 256        |
| 2.5. Las relaciones afectivas desde una perspectiva antropológica y cultural.....  | 257        |

|   |     |
|---|-----|
| 2.6. Aplicaciones educativas de la temática de las relaciones de amor.....  | 257 |
| III. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN ISOC, ICYT E IME.....  | 262 |
| 3.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital. ....                           | 263 |
| 3.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....                 | 264 |
| 3.2.1. El enfoque psicoanalítico. ....  | 264 |
| 3.2.2. El enfoque de la teoría humanista. ....  | 264 |
| 3.2.3. Otros enfoques. ....   | 265 |
| 3.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....                  | 266 |
| 3.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.....   | 266 |
| 3.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg. ....   | 266 |
| 3.4. La perspectiva antropológica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....           | 267 |
| 3.5. La perspectiva histórica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....               | 267 |
| 3.6. La perspectiva de la Psicología Social en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 267 |
| 3.7. Las relaciones de amor en diferentes etapas del ciclo vital. ....  | 267 |
| 3.8. Aproximación al estudio científico del amor desde algunos puntos de vista psicológicos. ....                   | 269 |

## *PARTE EMPÍRICA*

|  |            |
|--|------------|
| <b>CAPÍTULO VIII. INVESTIGACIÓN REALIZADA: DISEÑO UTILIZADO, MUESTRA ESTUDIADA E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....</b> | <b>279</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 281        |
| II. DISEÑO UTILIZADO. ....   | 281        |
| 2.1. Objetivos de la investigación realizada. ....   | 282        |
| 2.2. Hipótesis generales planteadas.....   | 283        |
| 2.2.1. Hipótesis con respecto a la descripción narrativa de las entrevistas. ....                                | 283        |
| 2.2.2. Hipótesis con respecto a la descripción de la relación de pareja como una historia. ....                  | 285        |
| 2.2.3. Hipótesis con respecto a la evolución de los componentes de la relación a lo largo del tiempo.....        | 286        |

|  |            |
|--|------------|
| III. MUESTRA ESTUDIADA.....  | 287        |
| 3.1. Variables socio-demográficas relevantes.....  | 289        |
| IV. INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....  | 295        |
| 4.1. Datos de Identificación y Descripción Narrativa.....  | 295        |
| 4.2. Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).....  | 298        |
| 4.3. Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).....   | 319        |
| <br>   |            |
| <b>CAPÍTULO IX. RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>325</b> |
| <br>   |            |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 327        |
| <br>   |            |
| II. RESULTADOS RESPECTO A LA DESCRIPCIÓN NARRATIVA DE LAS ENTREVISTAS.....   | 327        |
| 2.1. En relación al número de historias relatadas en la entrevista.....  | 327        |
| 2.2. Con respecto al inicio de la relación amorosa.....  | 331        |
| 2.3. Acerca de la duración de la relación de amor.....   | 335        |
| 2.4. En relación a los hitos más importantes destacados en la relación amorosa.....  | 335        |
| 2.5. Con respecto a los sueños e ilusiones experimentados en el inicio de la relación, y a los desengaños y frustraciones vividos a lo largo de la relación de pareja..... | 336        |
| 2.6. Acerca de las conexiones entre la descripción narrativa de las entrevistas y otras variables a considerar.....  | 339        |
| <br>   |            |
| III. RESULTADOS RESPECTO AL CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR (STERNBERG, 1999). .....   | 339        |
| 3.1. En relación a la existencia de Historias de Amor más y menos elegidas.....  | 339        |
| 3.2. Con respecto a la existencia de diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor.....                                   | 343        |
| 3.3. Acerca de la existencia de grupos de Historias de Amor. ....  | 349        |
| IV. RESULTADOS RESPECTO A LA ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR (STERNBERG, 1989, 2000). .....   | 372        |
| 4.1. En relación a la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo. ....  | 372        |
| 4.2. Con respecto a la existencia de diferencias en cuanto al sexo en la evolución de los componentes de la relación amorosa. ....   | 375        |
| 4.3. Acerca de las tendencias de respuesta de los sujetos. ....  | 375        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>CAPÍTULO X. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>  | <b>385</b> |
| I. INTRODUCCIÓN. ....   | 387        |
| II. REFLEXIONES ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA. ....  | 387        |
| III. PRINCIPALES CONCLUSIONES.....  | 390        |
| 3.1. Conclusiones sobre la descripción narrativa de las entrevistas.....  | 390        |
| 3.2. Conclusiones al respecto del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999). ....                       | 390        |
| 3.3. Conclusiones sobre la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).....                                | 394        |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>  | <b>399</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>   | <b>429</b> |
| <b>Anexo I.</b> Transcripción de dos de las entrevistas realizadas durante la investigación .....                 | 431        |
| <b>Anexo II.</b> Instrumentos empleados en la investigación (copia de un ejemplar tal y como fue utilizado) ..... | 465        |



## A MODO DE PRESENTACIÓN

Llegados a este punto del camino, al volver la vista atrás, resulta incluso emocionante recordar cómo nos embarcamos en este proyecto. Durante los cursos del Programa de Doctorado "*Nuevas Perspectivas en Psicología del Desarrollo y de la Educación*", nos interesó especialmente la temática de las relaciones de amor. Nos parecía un campo relativamente inexplorado en nuestro contexto cultural, al menos desde un punto de vista científico.

En este sentido, se combinaban dos circunstancias básicas, que nos motivaban hacia su estudio. Por una parte, el hecho de que el tema nos atraía y nos resultaba interesante, incluso desde un punto de vista personal, y no estrictamente profesional. Por otra parte, la posibilidad de extraer conclusiones enriquecedoras para el avance científico de la Psicología del Desarrollo.

Así pues, emprendimos el camino centrándonos en el estudio de las relaciones de amor en la etapa de la adolescencia. Intuíamos que los adolescentes de nuestros días mostrarían, en sus relaciones de pareja, unas características particulares, condicionadas por el momento histórico en el que se estaban desarrollando (fundamentalmente, por los cambios generacionales observados en este momento de auge de los valores del postmodernismo). Los resultados de aquel estudio, que constituyó nuestro *Trabajo de Investigación* de los cursos del Programa de Doctorado, fueron recogidos en la obra publicada en 2002 por la editorial Octaedro, con el título "*Las relaciones de amor en los adolescentes de hoy*", firmada por Calatayud y Serra.

Una vez finalizada esta primera etapa de estudio, y animados por los resultados obtenidos, nos planteamos la necesidad de abordar el análisis de las relaciones de amor en una etapa más avanzada del ciclo vital, concretamente en la etapa de la adultez tardía y la vejez. Consideramos de gran interés estudiar las características de las relaciones de pareja de personas de edades más avanzadas, con el objetivo de comparar sus vivencias con las de personas más jóvenes (como los adolescentes que ya habíamos explorado).

En este sentido, iniciamos la investigación que en esta *Tesis Doctoral* presentamos con la intención de combinar tanto metodología cuantitativa como cualitativa, buscando aprovechar las ventajas que ambas presentan e intentando minimizar los posibles inconvenientes. Para el estudio de las relaciones de amor en generaciones mayores, decidimos llevar a cabo entrevistas individuales durante las cuales, además de explorar las características distintivas de las experiencias de relaciones de pareja que cada persona hubiera experimentado, se aplicaran algunos instrumentos, ya validados por otros autores, de manera personalizada. Así pues, los sujetos estudiados no han rellenado por sí mismos los instrumentos utilizados, sino que se han respondido en el marco de una entrevista semi-estructurada.

Los resultados obtenidos han confirmado, en parte, nuestras hipótesis de trabajo. Sin embargo, lo más determinante, en nuestra opinión, ha resultado ser lo que esperábamos observar, y no se ha producido (debido, fundamentalmente, a las características de la muestra estudiada).

En el momento de la exposición de todas las tareas realizadas, percibimos que, como en la metáfora del viaje a Ítaca, de Kavafis, ha sido muy importante llegar a nuestro destino, pero más importante aún se revela el camino que hemos recorrido, junto a las personas que nos han acompañado, guiado y animado. Recordamos especialmente a aquellas que ya no están junto a nosotros físicamente, aunque nunca dejarán de caminar a nuestro lado. Cuando iniciamos este estudio, manteníamos la creencia de que una Tesis Doctoral era una gran investigación, “la gran investigación” de nuestra vida. Sin embargo, al llegar a este momento, somos conscientes de que éste ha sido sólo un paso en un largo camino que el porvenir nos depara. Y esta percepción nos llena de esperanza. Al fin y al cabo, como suele decirse, el camino más largo empieza con un solo paso.

# *PARTE TEÓRICA*



**CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES DEL ESTUDIO DEL DESARROLLO HUMANO. ....25**

**I. INTRODUCCIÓN.....27**

**II. EL CICLO VITAL COMO OBJETO DE ESTUDIO: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS.....27**

- 2.1. El concepto de desarrollo según la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital. 28
  - 2.1.1. El desarrollo como un proceso de continuidad y discontinuidad que dura toda la vida. ....28
  - 2.1.2. El desarrollo como cambio selectivo en capacidad adaptativa.....32
  - 2.1.3. El desarrollo como dinámica entre ganancias y pérdidas. ....34
  - 2.1.4. Múltiples sistemas de influencias: el contextualismo ontogenético e histórico como paradigma.....36
  - 2.1.5. La plasticidad y la posibilidad de intervención en el desarrollo humano. ....39

**III. LAS APORTACIONES DE LA TEORÍA SOCIOLÓGICA DEL CURSO VITAL.....40**

- 3.1. Visión general de la teoría del curso vital. ....40
- 3.2. Vidas en “espacio y tiempo históricos”. ....41
- 3.3. El impacto del “timing” sobre las vidas vinculadas.....42
- 3.4. Propositividad humana y desarrollo. ....43

**IV. CONTINUIDAD Y DISCONTINUIDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL: TRAYECTORIAS EVOLUTIVAS, TRANSICIONES Y CRISIS.....44**

- 4.1. Conceptos transicionales.....45

**CAPÍTULO II. LOS VÍNCULOS AFECTIVOS. INICIOS DEL ESTUDIO CIENTÍFICO DEL AMOR. ....51**

**I. INTRODUCCIÓN.....53**

**II. EL VÍNCULO DEL APEGO. ....54**

- 2.1. El concepto de apego y sus componentes. ....58
- 2.2. Evolución del apego a lo largo del ciclo vital. ....62
  - 2.2.1. Similitudes y diferencias entre el apego infantil y el apego adulto.65
- 2.3. Diferencias individuales en apego. ....69
  - 2.3.1. Patrones de apego infantil y sus orígenes. ....69
  - 2.3.2. Patrones de apego adulto. ....75

|  |            |
|--|------------|
| 2.3.2.1. El apego adulto: Resultados de la investigación de George, Kaplan y Main.....                             | 75         |
| 2.3.2.2. El apego adulto según Hazan y Shaver. ....  | 77         |
| 2.3.2.3. El modelo de apego adulto de Bartholomew.....   | 79         |
| 2.3.2.4. El apego adulto según Maysseless. ....  | 81         |
| <br>   |            |
| III. EL VÍNCULO MATERNO/PATerno – FILIAL. ....   | 84         |
| 3.1. Aspectos conceptuales del vínculo materno/paterno – filial.....   | 84         |
| 3.2. Evolución del vínculo de los padres hacia el hijo. ....   | 86         |
| <br>   |            |
| IV. EL VÍNCULO DE AMISTAD.....   | 89         |
| 4.1. El concepto de amistad. ....  | 89         |
| 4.2. Evolución de la amistad a lo largo el ciclo vital. ....   | 90         |
| 4.3. Las funciones del vínculo de amistad.....   | 92         |
| <br>   |            |
| V. LOS VÍNCULOS DE NATURALEZA SEXUAL: EL AMOR ROMÁNTICO Y EL ENAMORAMIENTO. ....                                   | 95         |
| 5.1. El concepto de amor. ....   | 95         |
| 5.2. Los diferentes tipos, estilos o formas de amar.....   | 96         |
| 5.3. El curso temporal del amor. ....  | 97         |
| 5.3.1. El enamoramiento como primera fase del fenómeno amoroso. ....   | 98         |
| 5.3.2. Las fases del amor romántico pasional y amor compañero (apego definido y postromance, respectivamente)..... | 99         |
| <br>   |            |
| <b>CAPÍTULO III. EL AMOR DESDE UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA: DIFERENTES APORTACIONES.....</b>                        | <b>101</b> |
| <br>   |            |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 103        |
| <br>   |            |
| II. LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEL AMOR. REVISIÓN DE LAS PRINCIPALES APORTACIONES SOBRE EL TEMA. ....                | 103        |
| 2.1. Enfoque de la diferencia cuantitativa. El amor como “más” que cariño.....                                     | 105        |
| 2.2. Enfoque de la diferencia cualitativa. ....  | 110        |
| 2.2.1. Cariño y Amor como entidades distintas.....   | 110        |
| 2.2.2. Cariño y Amor como entidades entrelazadas. ....   | 114        |
| 2.2.3. El Cariño como un tipo de Amor. ....  | 118        |
| <br>   |            |
| III. LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE ROBERT J. STERNBERG....  | 123        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>CAPÍTULO IV. EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE STENBERG: EL AMOR COMO UNA HISTORIA.....</b> | <b>141</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 143        |
| II. LA PERSPECTIVA NARRATIVA DEL AMOR. ....  | 144        |
| III. CLASIFICACIÓN DE LAS HISTORIAS DE AMOR.....   | 148        |
| 3.1. Historias asimétricas. ....   | 148        |
| 3.1.1. Historia profesor-estudiante. ....  | 149        |
| 3.1.2. Historia de sacrificio. ....  | 151        |
| 3.1.3. Historia de gobierno. ....  | 152        |
| 3.1.4. Historia policíaca. ....  | 154        |
| 3.1.5. Historia pornográfica. ....   | 155        |
| 3.1.6. Historia de terror. ....  | 156        |
| 3.2. Historias objeto. ....  | 157        |
| 3.2.1. La persona como objeto. ....  | 158        |
| 3.2.1.1. Historia de ciencia ficción. ....   | 158        |
| 3.2.1.2. Historia de la colección. ....  | 159        |
| 3.2.1.3. Historia de arte. ....  | 160        |
| 3.2.2. La relación como objeto. ....   | 161        |
| 3.2.2.1. Historia de casa y hogar. ....  | 162        |
| 3.2.2.2. Historia de recuperación. ....  | 163        |
| 3.2.2.3. Historia religiosa. ....  | 164        |
| 3.2.2.4. Historia de juego. ....   | 165        |
| 3.3. Historias de coordinación. ....   | 166        |
| 3.3.1. Historia viajera. ....  | 167        |
| 3.3.2. Historia de coser y tejer. ....   | 168        |
| 3.3.3. Historia del jardín. ....   | 169        |
| 3.3.4. Historia de negocios. ....  | 170        |
| 3.3.5. Historia de adicción. ....  | 171        |
| 3.4. Historias narrativas. ....  | 172        |
| 3.4.1. Historia fantástica. ....   | 173        |
| 3.4.2. Historia histórica. ....  | 173        |
| 3.4.3. Historia científica. ....   | 174        |
| 3.4.4. Historia del libro de cocina. ....  | 175        |
| 3.5. Historias de género. ....   | 176        |
| 3.5.1. Historia bélica. ....   | 177        |
| 3.5.2. Historia teatral. ....  | 178        |
| 3.5.3. Historia de humor. ....   | 179        |
| 3.5.4. Historia misteriosa. ....   | 180        |

IV. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TEORÍA NARRATIVA DEL AMOR..183

**CAPÍTULO V. APROXIMACIÓN A LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.185**

I. INTRODUCCIÓN.....187

II. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA. 188

2.1. Definición del concepto de memoria autobiográfica.....188

2.2. La memoria autobiográfica en la historia de la Psicología como ciencia.....188

2.3. Finalidad de la memoria autobiográfica.....191

III. UN PUNTO DE VISTA CLÁSICO EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.....192

3.1. Historia de la memoria autobiográfica.....192

3.2. Modelos teóricos en la memoria autobiográfica.....195

3.3. Conceptualización de la memoria autobiográfica.....197

IV. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN ACTUAL.....200

4.1. Concepción del conocimiento autobiográfico base y estructuras que lo conforman.....201

4.2. El self y la memoria autobiográfica.....203

4.3. Construcción de la memoria: aspectos a destacar.....206

4.4. Neuroanatomía de la memoria autobiográfica.....207

4.5. Aplicación del modelo a fenómenos de memoria autobiográfica.....207

V. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN CON HISTORIAS DE VIDA Y DE AMOR.....210

**CAPÍTULO VI. LA HISTORIA DE VIDA COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO HUMANO.....225**

I. INTRODUCCIÓN: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS.....227

II. APROXIMACIÓN HISTÓRICA A LA HISTORIA DE VIDA.....228

2.1. Antecedentes y orígenes.....228

2.2. Reconocimiento y desarrollo.....230

2.3. Situación actual.....230



|  |     |
|--|-----|
| III. LA HISTORIA DE VIDA COMO TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO..... | 232 |
| 3.1. Marco conceptual de las Historias de Vida.....                                      | 232 |
| 3.2. Proceso de elaboración de una Historia de Vida. ....                                | 241 |
| 3.2. Análisis de datos en la Historia de Vida. ....                                      | 244 |

**CAPÍTULO VII. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ACTUALIZADA ACERCA DE LA TEMÁTICA DE LAS RELACIONES DE AMOR A LO LARGO DEL CICLO VITAL. ....247**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| I. INTRODUCCIÓN..... | 249 |
|----------------------|-----|

|   |     |
|---|-----|
| II. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN PsycINFO..... | 250 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 2.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital. .... | 250 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 2.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 251 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2.2.1. La perspectiva psicoanalítica sobre las relaciones de amor..... | 252 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2.2.2. La perspectiva psicoterapéutica sobre las relaciones de amor..... | 253 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 254 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 2.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego..... | 254 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 2.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg. .... | 255 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2.4. Relaciones de amor desajustadas y problemáticas. .... | 256 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 2.5. Las relaciones afectivas desde una perspectiva antropológica y cultural..... | 257 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2.6. Aplicaciones educativas de la temática de las relaciones de amor..... | 257 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| III. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN ISOC, ICYT E IME..... | 262 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital. .... | 263 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 264 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 3.2.1. El enfoque psicoanalítico. .... | 264 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 3.2.2. El enfoque de la teoría humanista. .... | 264 |
|--|-----|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 3.2.3. Otros enfoques. .... | 265 |
|-----------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 3.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 266 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego..... | 266 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg. .... | 266 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.4. La perspectiva antropológica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 267 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3.5. La perspectiva histórica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.....               | 267 |
| 3.6. La perspectiva de la Psicología Social en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital..... | 267 |
| 3.7. Las relaciones de amor en diferentes etapas del ciclo vital. ....  | 267 |
| 3.8. Aproximación al estudio científico del amor desde algunos puntos de vista psicológicos. ....                   | 269 |

**CAPÍTULO PRIMERO.**  
**FUNDAMENTOS CONCEPTUALES**  
**DEL ESTUDIO DEL DESARROLLO HUMANO.**

I. INTRODUCCIÓN.

II. EL CICLO VITAL COMO OBJETO DE ESTUDIO: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS.

- 2.1. El concepto de desarrollo según la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital.
  - 2.1.1. El desarrollo como un proceso de continuidad y discontinuidad que dura toda la vida.
  - 2.1.2. El desarrollo como cambio selectivo en capacidad adaptativa.
  - 2.1.3. El desarrollo como dinámica entre ganancias y pérdidas.
  - 2.1.4. Múltiples sistemas de influencias: el contextualismo ontogenético e histórico como paradigma.
  - 2.1.5. La plasticidad y la posibilidad de intervención en el desarrollo humano.

III. LAS APORTACIONES DE LA TEORÍA SOCIOLÓGICA DEL CURSO VITAL.

- 3.1. Visión general de la teoría del curso vital.
- 3.2. Vidas en “espacio y tiempo históricos”.
- 3.3. El impacto del “timing” sobre las vidas vinculadas.
- 3.4. Propositividad humana y desarrollo.

IV. CONTINUIDAD Y DISCONTINUIDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL: TRAYECTORIAS EVOLUTIVAS, TRANSICIONES Y CRISIS.

- 4.1. Conceptos transicionales.



## FUNDAMENTOS CONCEPTUALES DEL ESTUDIO DEL DESARROLLO HUMANO.

*“Lo único permanente es el cambio.”*

Heráclito (ca. 540 – ca. 476 a.C.)

### I. INTRODUCCIÓN.

Como apartado fundamental en el origen, desarrollo y exposición de cualquier investigación, como elemento clave para entender la base de su trabajo, hemos de hacer referencia a los fundamentos conceptuales en los que se apoya. En este sentido, nuestro punto de partida ha de ser, necesariamente, la **Psicología Evolutiva del Ciclo Vital**, es decir, la psicología que asume el desarrollo como el estudio de los cambios ocurridos durante todo el ciclo vital (desde la concepción hasta la muerte).

Esta perspectiva teórica supone un campo de interés relativamente reciente, puesto que, desde los inicios de la psicología como ciencia, la inmensa mayoría de los estudios sobre el desarrollo humano se habían concentrado en la infancia y la adolescencia (manteniendo que, en etapas posteriores, eran escasos los sucesos que generaban desarrollo). Sin embargo, durante las décadas de los años sesenta y setenta, los trabajos de autores como Reese, Schaie, Willis y Baltes (algunos de los cuales comentaremos posteriormente), revelaron la importancia de los cambios que ocurren en todas las etapas de la vida, haciendo especial hincapié en que los cambios que ocurren en la etapa adulta y en la vejez son equivalentes en magnitud a los que acontecen en los períodos anteriores del desarrollo. Consecuentemente, el ser humano evoluciona durante toda la vida, no deteniéndose su desarrollo con el inicio de la etapa adulta.

### II. EL CICLO VITAL COMO OBJETO DE ESTUDIO: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS.

Tal y como hemos avanzado en la introducción anterior, en la actualidad, cualquier psicólogo evolutivo asume que el objeto de estudio de su disciplina es el estudio del cambio a lo largo de todo el ciclo vital, como resultado de un lento proceso histórico en el que la perspectiva dominante fue mecanicista, organicista o contextual-dialéctica, por este orden, y cuya exposición excede de

los objetivos de esta investigación (estando recogida en cualquier manual de Psicología del Desarrollo publicado desde los años 90).

Obviamente, y como destacaremos a lo largo del presente capítulo, el foco primordial de la teoría se halla en el estudio de *"la estructura, secuencia y dinámica del curso vital entero en una sociedad cambiante"*, según las palabras del propio Baltes (Baltes, Staudinger y Lindenberger, 1999, p. 474). En otras palabras, la importancia del contexto será determinante para comprender ese continuo desarrollo humano.

### *2.1. El concepto de desarrollo según la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital.*

Adoptar como unidad de estudio todo el ciclo vital supone una serie de **consideraciones epistemológicas** de gran calado. Siguiendo a Baltes (Baltes, Lindenberger y Staundinger, 1998; y Baltes, Staudinger y Lindenberger, 1999), implicaría entender el desarrollo:

- Como un proceso que dura toda la vida y que abarca tanto aspectos continuos como discontinuos.
- Como selección y optimización selectiva en capacidad adaptativa.
- Como dinámica entre ganancias y pérdidas.
- Bajo la influencia de múltiples factores contextuales.
- Con cambios asociados a la edad en los niveles de plasticidad.

Dada la importancia de estas consideraciones, pasamos a exponerlas a continuación con mayor detalle.

#### 2.1.1. El desarrollo como proceso de continuidad y discontinuidad que dura toda la vida.

Los procesos de cambio comportamental que podemos calificar como "evolutivos" pueden suceder en cualquier punto del ciclo vital desde la concepción hasta la muerte. Ningún período de edad es más importante que otro como regulador de la naturaleza y curso del desarrollo, pudiendo iniciarse procesos de cambio en momentos posteriores al nacimiento y/o a la infancia.

Para Baltes (1987, p. 613), el desarrollo a lo largo del ciclo vital, tomado en conjunto, *"es un sistema de diversos patrones de cambio que difieren, por ejemplo, en términos de "timing" (comienzo, duración, finalización), dirección y orden"*.

Según Zacarés (1999), siguiendo a Hinde y Bateson (1984) en Pérez-Pereira (1995), la cuestión se complica si consideramos los distintos sentidos en que se puede hablar de discontinuidad, alteración o cambio, distinguiendo, al menos, 5 tipos:

- Como *aparición de un nuevo patrón de conducta* o *desaparición* de uno anterior (pudiendo suponer, o no, cambios estructurales internos). Dentro de esta tipología podría incluirse la aparición de la conducta del uso de drogas a lo largo de la adolescencia.
- Como *cambio en la frecuencia de una conducta*, especialmente cuando este cambio se produce de manera brusca (por ejemplo, el descenso en actividades de vinculación social que puede producirse tras la vivencia de la jubilación en varones o el “nido vacío” en mujeres, como sugieren Serra, Dato y Leal, 1988).
- Como *cambios (aumentos o disminuciones) de las correlaciones* entre diferentes tipos de conducta o variables. Podríamos ejemplificar esta tipología con los cambios en las configuraciones factoriales de las variables de personalidad en diferentes etapas de la vida.
- Como *cambio en la frecuencia relativa*, o en otra dimensión de la misma, con que se dan ciertas conductas comparadas con otras en un *mismo individuo* a lo largo del tiempo (que se suele denominar cambio ipsativo). Como ejemplo comentamos las alteraciones en la frecuencia de interacción en la familia con hijos adolescentes.
- Como *cambio normativo*, referido al rango o posición que ocupa una persona, en cierto atributo o conducta en relación con el grupo de referencia (por ejemplo, un adolescente puede cambiar, a lo largo de la Educación Secundaria, su posición respecto al grupo de compañeros de clase).

Es evidente que no siempre se diferencian claramente estas acepciones, por lo que resulta difícil saber a qué se están refiriendo los investigadores cuando hablan de discontinuidad o cambio. Quizás la distinción más básica y que más nos interesa aquí es la que se produce entre *estabilidad/inestabilidad de las diferencias individuales* y *continuidad/discontinuidad intraindividual* (Zacarés, 1999).

Con **estabilidad/inestabilidad de las diferencias individuales**, nos referimos a la posición (estable o inestable) en una determinada característica

física o psicológica, que ocupa un individuo en relación a los demás individuos de su grupo de referencia.

Con **continuidad/discontinuidad intraindividual**, nos referimos al cambio en un cierto atributo en un mismo individuo, evaluado en al menos dos momentos temporales diferentes.

La estabilidad podría darse, por tanto, en conjunción tanto con la continuidad como con la discontinuidad en el individuo, siempre que no se alterase la distribución de las diferencias individuales alrededor del sujeto (Zacarés, 1999).

En consecuencia, los cambios intraindividuales que se reconocen en cualquier etapa del ciclo vital son tanto continuos (acumulativos-cuantitativos) como discontinuos (innovaciones cualitativas).

En este sentido, bajo la etiqueta de "**cambio evolutivo**", es posible distinguir dos tipos generales de cambio que van más allá de la distinción cualitativo-cuantitativo (Overton, 1998):

- *Cambio como transformación* (o cambio transformacional), que se refiere al cambio en forma, patrón u organización. Es una suerte de cambio "morfológico" que permite la aparición de la novedad. En la medida en que cambia la forma se incrementa la complejidad del patrón; se trata de una *complejidad holística*, más que una mera adición de elementos. Como ejemplo, podríamos citar todos los cambios embriológicos que se producen durante el proceso de gestación del ser humano en el vientre materno, o el paso de la etapa de desarrollo cognitivo sensoriomotor al pensamiento simbólico.
- *Cambio como variación* (o cambio variacional), que se refiere al grado en que un cambio produce una variación respecto al estándar asumido. El cambio variacional puede considerarse tanto de naturaleza cuantitativa (un incremento o decremento desde un cierto nivel estándar) como cualitativa (diferencias específicas entre variantes). Normalmente la *complejidad* derivada del cambio variacional se considera de tipo *aditivo o sumativo*. Como ejemplo, citaríamos los cambios según el tipo de estilo de pensamiento adoptado (analítico o sintético, interno o externo, etc.)

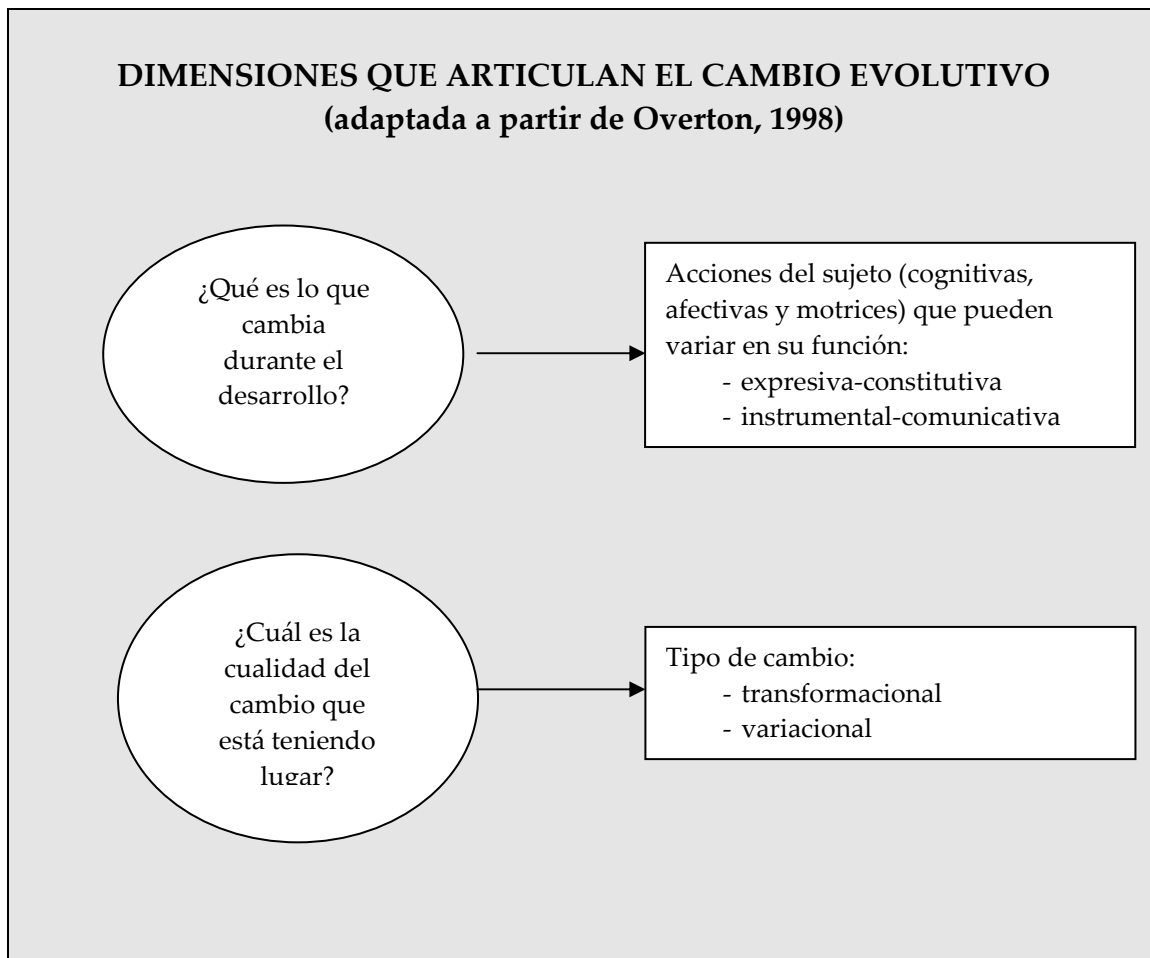


Evidentemente, si aplicamos esta distinción al ser humano, si pretendemos estudiar en la conducta humana cambios transformacionales o variacionales, hemos de cuestionarnos, previamente, si es posible observar la conducta directamente (sin una reflexión previa). En este sentido, Overton (1998), señala que la conducta, la acción o el comportamiento observado reflejarían dos funciones:

- La *función expresiva-constitutiva*, que se refiere a la elaboración de nuevas conductas, intenciones y significados (es decir, a la función creativa de la acción humana, como puede ser la conducta cognitiva).
- La *función instrumental-comunicativa*, que se refiere a la acción dirigida a conseguir alguna cosa (en otras palabras, la dimensión pragmática de la acción, intentar resolver un problema práctico utilizando la cognición).

Como es lógico, ninguna de las dos funciones aparecen claramente en la observación directa, sino que ambas son extraídas a partir de una comprensión racional (Overton, 1998).

Por tanto, el desarrollo se entiende así como aquellos “*cambios formales (transformacionales) y funcionales (variacionales) en los rasgos de conducta expresivos-constitutivos e instrumentales-comunicativos*” (Overton, 1998, p. 113), tal y como intenta mostrarse en la tabla que presentamos a continuación.



### 2.1.2. El desarrollo como cambio selectivo en capacidad adaptativa.

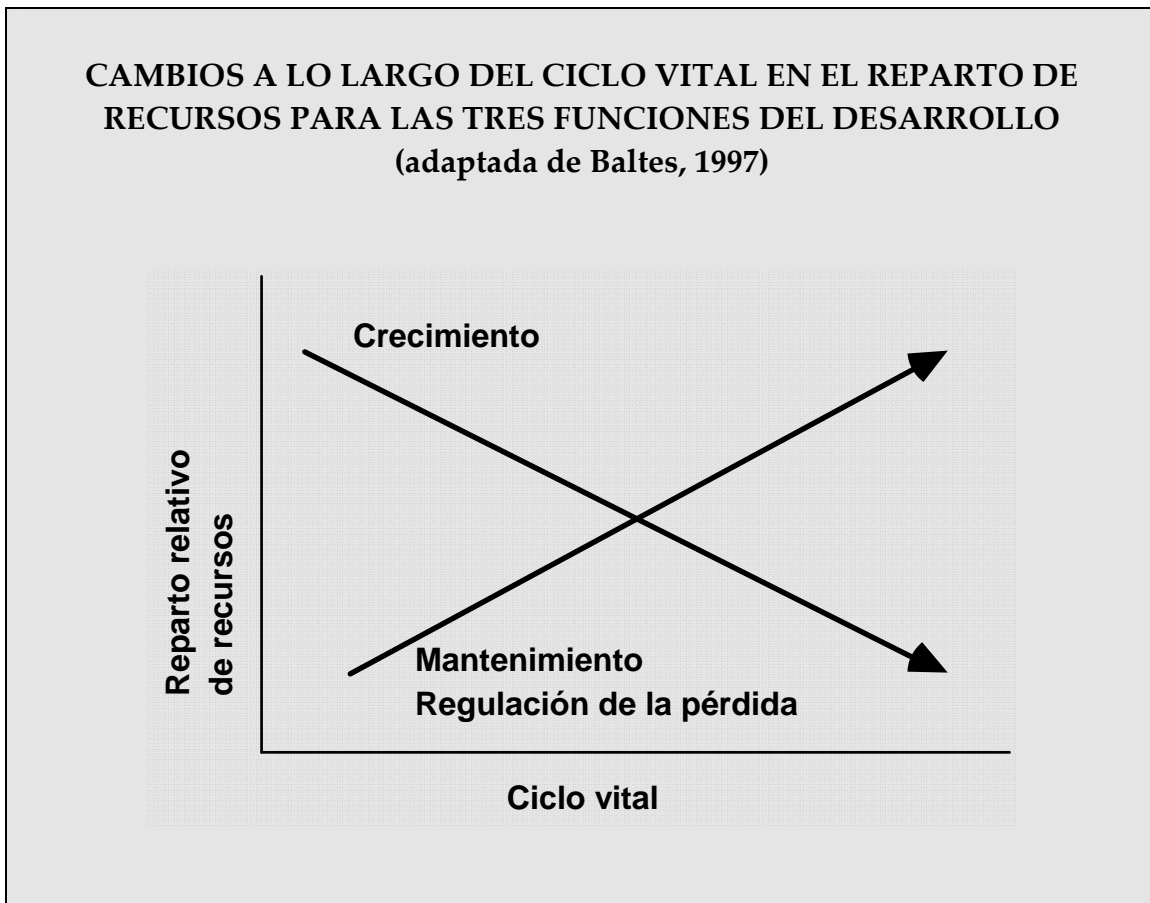
Para la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital, el desarrollo ontogenético implica el reparto competitivo, pero coordinado, de recursos biopsicosociales en tres metas o funciones distintas (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger y Staundinger, 1998):

- *La función de crecimiento*, que se refiere a aquellas conductas que se dirigen hacia el logro de niveles superiores de funcionamiento o capacidad adaptativa.
- *La función de mantenimiento y recuperación-resistencia*, que agrupa todas aquellas acciones del sujeto dirigidas a mantener los niveles de funcionamiento frente a importantes retos del entorno, o a volver a los niveles previos tras una pérdida.

- *La función de regulación de las pérdidas*, es decir, aquellas conductas que organizan el funcionamiento individual adecuado en los niveles más bajos, cuando ya el mantenimiento o la recuperación no es posible.

El crecimiento, el mantenimiento y la regulación de las pérdidas son importantes en todos los períodos del ciclo vital. Sin embargo, podríamos afirmar que hay un cambio sistemático a lo largo del ciclo vital en el reparto relativo de recursos funcionales (Baltes, 1997).

En este sentido, durante la infancia y la niñez, los recursos se dirigen básicamente hacia la función de crecimiento. Durante la adultez, predomina el reparto de recursos hacia la función de mantenimiento y recuperación. En la vejez, y a medida que se avanza en edad, se dedican cada vez más y más recursos directamente hacia la regulación o manejo de las pérdidas, mientras que quedan pocos disponibles para el crecimiento. Así pues, podríamos hablar de un perfil típico en ese reparto de recursos a lo largo del ciclo vital (tal y como presentamos en la siguiente tabla).



Como resultará evidente, los *sucesos, transiciones y crisis* a lo largo del desarrollo se convierten en momentos privilegiados para observar la interacción entre las tres funciones, especialmente la de resistencia y mantenimiento (Pérez-Blasco, 1998; Serra, González y Oller, 1989).

A partir de esa observación, se comprueba cómo la ocurrencia y dominio efectivo de las crisis y conflictos representa no sólo riesgos sino oportunidad para nuevos desarrollos.

Además, la consideración de las tres funciones de manera simultánea a lo largo del ciclo vital implica el abandono de una visión del desarrollo como avance unidimensional (en cantidad y calidad en el funcionamiento), y abre el camino a una concepción alternativa de *desarrollo* de carácter funcionalista y contextual *como selección y adaptación selectiva* (Baltes, 1997; Lerner, 1991, 1998; Magnusson, 1996). En palabras de Baltes, el desarrollo, más que "despliegue" de un organismo, es "*la selección ontogenética a partir de un conjunto de potencialidades más o menos constreñidas y la optimización selectiva posterior de los caminos en los que se ha entrado*" (Baltes, Lindenberger y Staundinger, 1998, p. 1045).

En la medida en que se elige y optimiza una vía de desarrollo, otras se ignoran o suprimen. La selección se debe a una amplia variedad de factores biológicos, psicológicos, culturales y contextuales que extienden o limitan las posibilidades. Como el desarrollo implica siempre selección, la compensación entre avances funcionales logrados y la existencia de discontinuidades entre períodos del ciclo vital constituyen la regla más que la excepción.

Consecuentemente, el desarrollo es multidimensional (existen diferentes niveles de cambio individual con la edad: inteligencia, lenguaje, relaciones interpersonales, etc.), multidireccional (cada uno de ellos puede cambiar en una dirección diferente) y contempla la equifinalidad (en el sentido de que el mismo resultado evolutivo puede alcanzarse por diferentes caminos).

### 2.1.3. El desarrollo como dinámica entre ganancias y pérdidas.

En relación directa con ese concepto alternativo de desarrollo, la teoría del ciclo vital ha resaltado que el desarrollo siempre está constituido por ganancias y pérdidas (Baltes, 1987; Uttal y Perlmutter, 1989).

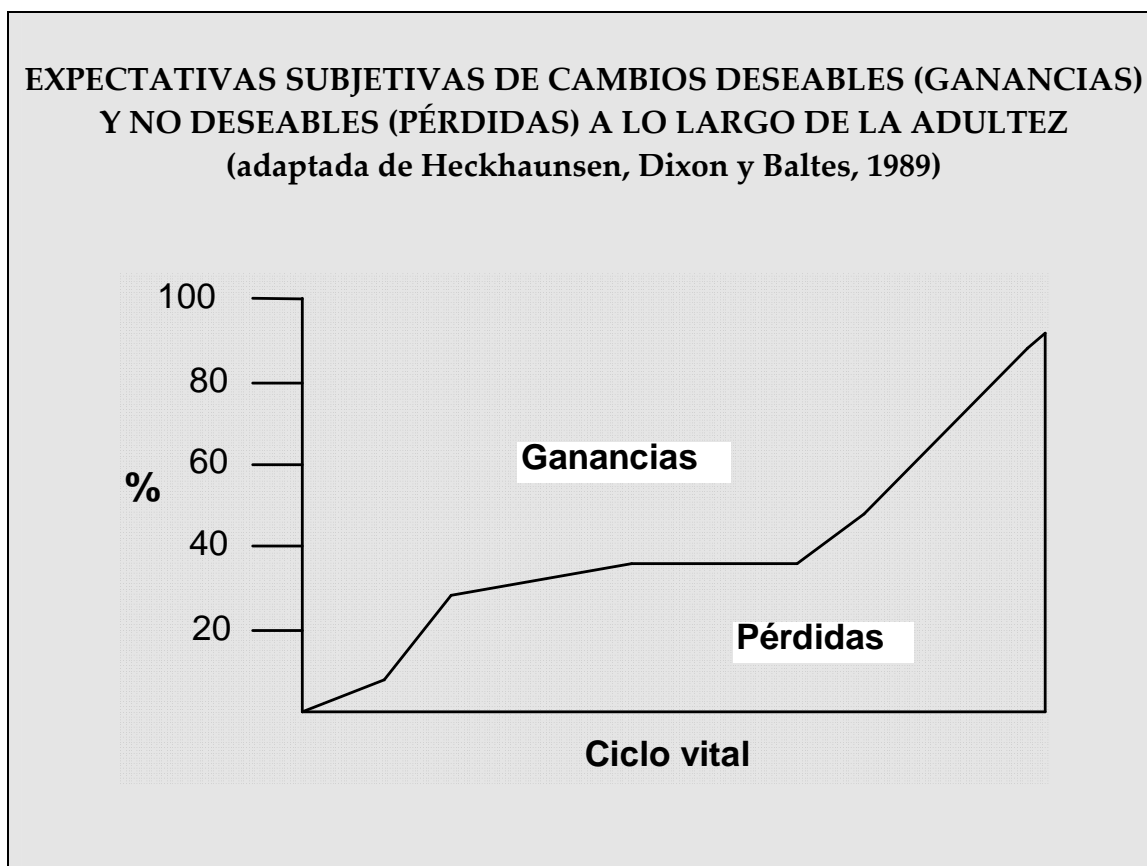
La ontogénesis, desde este punto de vista, consiste en un sistema continuo, cambiante e interactivo de ganancias y pérdidas en la capacidad adaptativa. Cualquier progreso evolutivo conlleva al mismo tiempo una nueva capacidad adaptativa así como la pérdida de la capacidad previamente

existente. No hay etapas en las que sólo existan ganancias o sólo deterioro y pérdidas.

En este sentido, podemos observar cambios en la ratio entre ganancias y pérdidas en función de la edad. En otras palabras, la cantidad relativa de ganancias y pérdidas cambia proporcionalmente a medida que se avanza en edad, de tal modo que, en la infancia y la niñez, las ganancias superan a las pérdidas, mientras que, en la vejez, la situación se invierte.

Esta tendencia universal se refleja en las concepciones subjetivas (es decir, en las creencias) que los propios adultos tienen sobre la trayectoria evolutiva de los cambios a través del ciclo vital (como reflejan los estudios de Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989; y los de Triadó y Villar, 1997 en contexto español).

Seguidamente, ofrecemos una gráfica (adaptada de la obra de Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989) que ilustra la anterior afirmación.



#### 2.1.4. Múltiples sistemas de influencias: el contextualismo ontogenético e histórico como paradigma.

Si reflexionamos acerca de la visión del desarrollo que estamos presentando, es evidente que la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital asume como paradigma el **contextualismo ontogenético e histórico**.

Según esta visión contextualista, las personas se desarrollan en contextos que ofrecen oportunidades y/o crean limitaciones para las trayectorias evolutivas individuales. Por tanto, el desarrollo se llevará a cabo bajo un sistema complejo y multicausal de influencias: las condiciones culturales e históricas interrelacionan con los determinantes biológicos, de manera que el desarrollo varía ampliamente según esos factores sociohistóricos.

Consecuentemente, hemos de hacer referencia al modelo del *triple sistema de influencias* que originan los contextos de desarrollo (tal y como fue formulado por Baltes, Reese y Lipsitt, 1980).

Este modelo clasifica las influencias sobre el desarrollo en tres fuentes de variación evolutiva, que pasaremos seguidamente a desarrollar por separado: las influencias normativas relacionadas con la edad, las influencias normativas relacionadas con la historia y las influencias no normativas (Baltes, 1979; Baltes, Reese y Lipsitt, 1980; Baltes 1987).

Con el término de **influencias normativas relacionadas con la edad**, nos referimos a los determinantes biológicos y ambientales que muestran una alta relación con la edad cronológica, y que, por tanto, determinan el desarrollo individual de una manera relativamente normativa para todos los individuos (independientemente de las generaciones o de las culturas en que se detecten). Así pues, estas influencias normativas relacionadas con la edad son altamente predecibles en su secuenciación temporal (comienzo, duración, terminación, etc.). Como ejemplos típicos de estas influencias, se destaca la maduración biológica, los cambios asociados a la pubertad y la menopausia, etc. En definitiva, hablamos de los sucesos que Serra, González y Oller (1989) califican de “evolutivos” y con un alto poder explicativo del cambio, que pueden ser consultados en la siguiente tabla.

**SUCESOS VITALES IDENTIFICADOS COMO EVOLUTIVOS  
(Serra, González y Oller, 1989)**

*Niñez y adolescencia*

- Primeras acampadas/viajes con los iguales/cambio de centro escolar
- Primer enamoramiento, noviazgo y posible ruptura del mismo

*Juventud adulta*

- Servicio militar
- Inicio de carrera
- Matrimonio y primera paternidad/maternidad
- Primer empleo

*Mediana Edad*

- Estructuración de la vida laboral y consolidación económica

*Vejez*

- Jubilación, "nido vacío" y ser abuelo
- Muerte del cónyuge y muerte de amigos cercanos

En lo relativo a las **influencias normativas relacionadas con la historia**, están constituidas por aquellos factores biológicos y ambientales que originan un desarrollo ontogenético diferente en las distintas generaciones y períodos históricos (Mc Cluskey y Reese, 1984). Estos factores son los que definen el cambiante contexto en el que se desarrollan las personas, y los que llegan a marcar de una manera única el desarrollo de aquellos sujetos pertenecientes a una generación concreta.

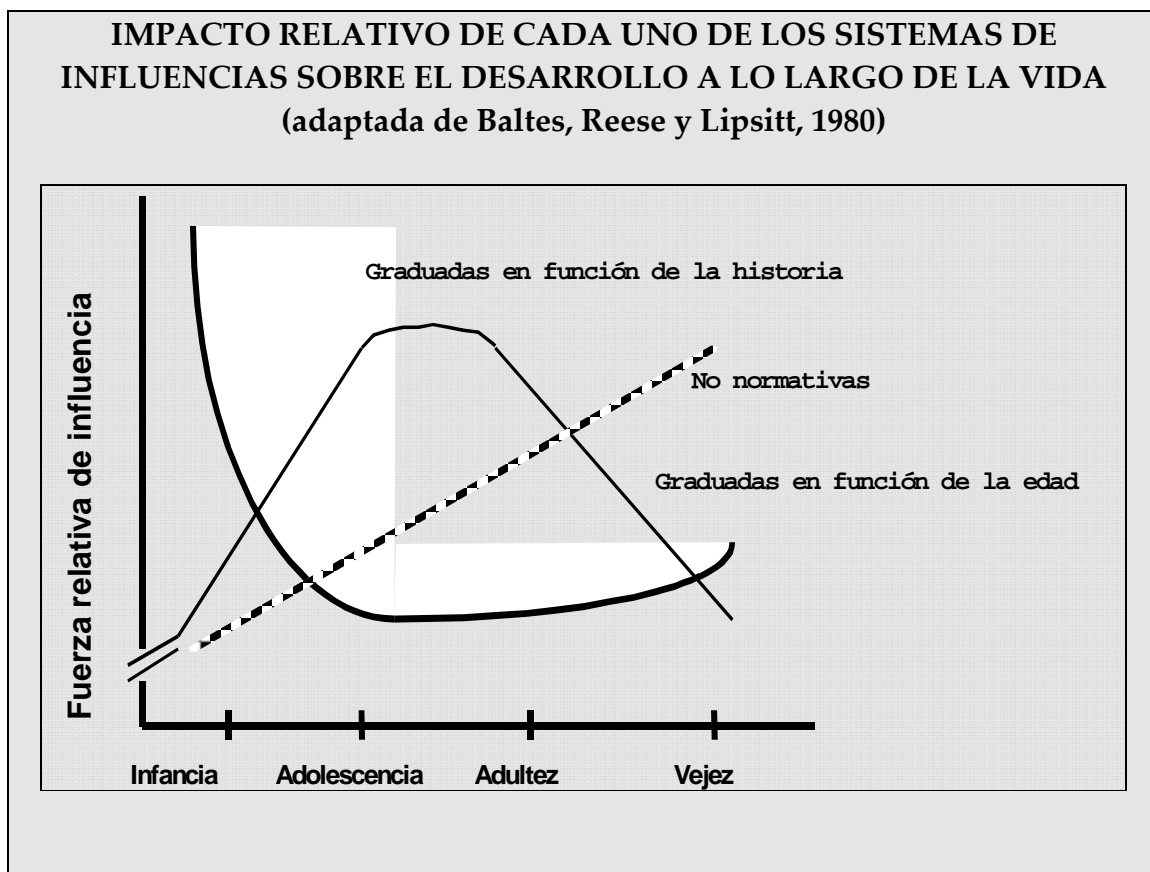
Se distinguen habitualmente dos tipos de influencias normativas históricas (Baltes, 1987): las que muestran efectos continuos y duraderos a largo plazo (como, por ejemplo, la evolución del sistema educativo o laboral, la industrialización y modernización de un país, etc.); y las que son más específicas y puntuales como una guerra (como, por ejemplo, la Guerra Civil Española, que afectó diferencialmente al desarrollo de varias generaciones).

Y, por último, con respecto a las **influencias no normativas**, podemos decir que serían todos aquellos determinantes biológicos y ambientales que afectan de manera aleatoria a algunas personas, por lo que resultan altamente idiosincrásicas e individualizantes (Hultsch y Plemons, 1979).

Se califican como no normativas porque no inciden en toda una generación o grupo cultural, ni se asocian con la edad cronológica. Entre estos acontecimientos se encuentran los períodos de desempleo, los accidentes, el ganar un premio de azar o la muerte de una persona cercana fuera del momento "esperado" (como, por ejemplo, que los hijos fallezcan antes que los padres).

La influencia de estos sucesos vitales no normativos es especialmente poderosa porque generan condiciones que son menos predecibles y menos favorables para el apoyo social y, por tanto, podrían llegar a constituirse en situaciones con un alto potencial tanto para la maduración psicológica como para la generación de patologías.

A lo largo del ciclo vital, estos tres tipos de influencias tienen una incidencia diferente, tal y como se refleja en la siguiente gráfica.





De la observación de esta gráfica, podemos deducir que las influencias relacionadas con la edad tienen un peso mayor en la infancia, en la adolescencia temprana y durante el proceso de envejecimiento, mientras que las influencias relacionadas con la historia van cobrando fuerza más allá de la niñez, a lo largo de los años adolescentes y de la adultez temprana. Además, las influencias debidas a sucesos no normativos son particularmente significativas durante la mediana edad y vejez, reflejando el incremento de variabilidad interindividual producida por la experimentación de sucesos únicos por parte de cada persona.

Concluyendo este apartado, diremos que el desarrollo individual avanza dentro de estos contextos de influencias reguladas por la edad, reguladas por la historia y de sucesos no normativos.

Ninguno de estos patrones de influencias de base biológica y cultural actúan independientemente uno de otro y sus efectos se acumulan con el tiempo. Baltes (1987) advierte además que no se trata de un modelo estático, es decir, que la propia dinámica entre los tres sistemas está sometida al cambio histórico.

Este marco ayuda a comprender un curso vital dado y las diferencias interindividuales en las trayectorias evolutivas. También contribuye a generar similitudes en el desarrollo, y variaciones sistemáticas dentro de subgrupos específicos de personas que se producen en cada categoría de influencias (según clase social, sexo o grupo étnico, etc.). Además, también nos hace conscientes de la necesidad de un enfoque multidisciplinar: del desarrollo comportamental no puede ocuparse únicamente la Psicología del Desarrollo, sino que necesitamos la colaboración de otras disciplinas que aborden el estudio del ser humano.

#### 2.1.5. La plasticidad y la posibilidad de intervención en el desarrollo humano.

Los estudios que se han ocupado de estudiar el ciclo vital han remarcado la plasticidad o maleabilidad del desarrollo humano. En otras palabras, las personas tienen una gran potencialidad para cambiar desde su nivel actual a diferentes formas de conducta, en lo que conocemos como variabilidad intraindividual (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980).

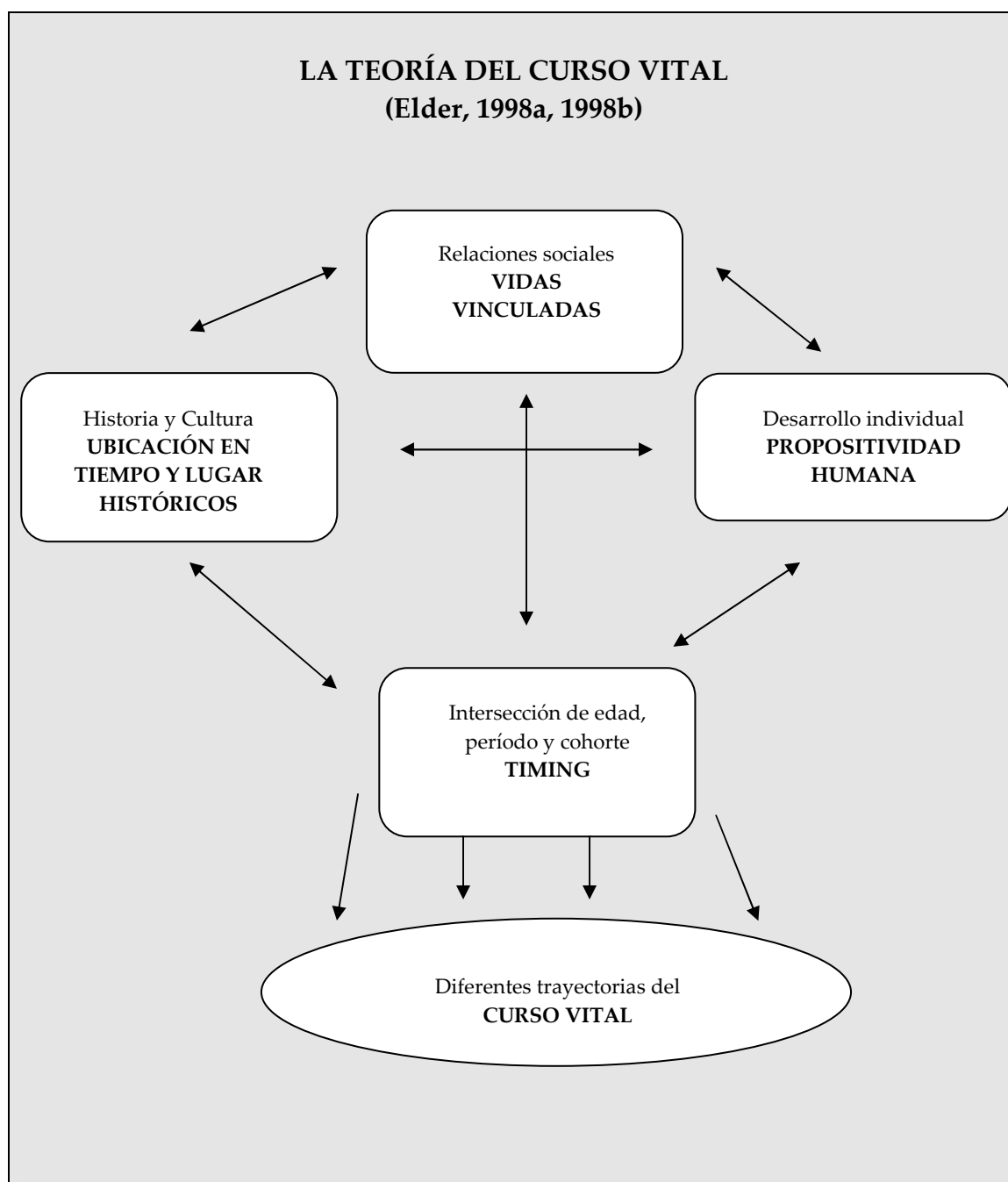
Por tanto, es posible diseñar políticas y programas optimizadores del desarrollo humano, puesto que el cambio es posible en cualquier período del curso vital.

### III. LAS APORTACIONES DE LA TEORÍA SOCIOLÓGICA DEL CURSO VITAL.

#### *3.1. Visión general de la teoría del curso vital.*

Como ya hemos mencionado, el desarrollo humano se produce en un contexto cambiante determinado por las influencias normativas históricas (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980) o por lo que Bronfenbrenner denomina el cronosistema (Bronfenbrenner y Morris, 1998). En otras palabras, las personas, dentro de la generación particular en la que se desarrollan, se insertan en una sociedad que también cambia.

Por tanto, necesitamos de un punto de vista que combine los principios de la psicología con los de la sociología, y, como síntesis de ambos, destacamos la **Teoría del Curso Vital** (Elder, 1998a, 1998b). Los principales postulados de este paradigma aparecen en la siguiente figura, y serán comentados con mayor detalle en los siguientes apartados.



### *3.2. Vidas en “espacio y tiempo históricos”.*

Atendiendo al espacio y tiempo históricos, es indudable que hay que situar a los sujetos en desarrollo en la generación en la que se incluyen, con el objetivo de distinguir los elementos del desarrollo más o menos normativo, de aquellos otros que reflejan cambios sociohistóricos.

En este sentido, las investigaciones suelen comparar los patrones vitales en un área determinada de generaciones o cohortes sucesivas, suponiendo que se verán afectadas por el cambio social de alguna manera. En otras palabras, se persigue identificar los llamados **efectos de cohorte o generación** (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980; Bueno y Vega, 1994).

### *3.3. El impacto del "timing" sobre las vidas vinculadas.*

Si reflexionamos acerca de la estratificación de la sociedad según la edad, y acerca de cómo influye esa estratificación en el desarrollo humano, llegamos a otros dos principios de la Teoría del Curso Vital (Elder, 1998a, 1998b): el impacto del timing y las vidas vinculadas.

Con respecto al **timing**, es indudable la necesidad de sincronización temporal de unos cursos vitales con otros. Es decir, que la persona, en su desarrollo, experimente las mismas influencias, los mismos sucesos, que el resto de miembros de su generación. Por ejemplo, el embarazo de una hija se valora y repercute de manera muy distinta según el momento temporal del curso vital en el que ocurra (tanto para la futura madre, como para los futuros abuelos).

Por otra parte, las personas mantenemos relaciones sociales muy significativas en nuestro desarrollo, con lo que podríamos considerar que nuestras **vidas** están **vinculadas**, por lo que los sucesos que ocurren a los otros significativos nos afectarán también en nuestras trayectorias evolutivas (al igual que nosotros tenemos influencias sobre las suyas).

Así pues, tenemos que considerar que cada suceso o transición tiene un impacto diferente en cada grupo de edad; y que, además, existen unas normas de edad de origen social, que configuran una serie de expectativas generales sobre el curso vital. En otras palabras, esperamos que, a determinada edad, nos ocurran una serie de acontecimientos concretos, y no que se retrasen o que se adelanten excesivamente. En este sentido, cada sociedad propone un calendario que fija y organiza el orden habitual de los acontecimientos de la vida, como una especie de reloj social.

Por tanto, si los sucesos no llegan en el timing correcto, no tendrán las consecuencias esperadas, sino que, como el foco del impacto del suceso varía, se convertirán en influencias no normativas.

Seguidamente, presentamos una tabla donde se relaciona el período de edad en el que se experimenta un suceso con el foco de impacto donde repercute.

**RELACIÓN ENTRE DESARROLLO INDIVIDUAL  
Y SUCESOS DEL CONTEXTO HISTÓRICO  
(Stewart y Healy, 1989)**

| <i>Período temporal en el que se experimenta el suceso</i> | <i>Foco de impacto del suceso</i>   |
|--|---|
| Niñez y adolescencia temprana                              | Valores y expectativas fundamentales (valores familiares, marcos de referencia, etc.) |
| Adolescencia tardía y juventud adulta                      | Oportunidades y elecciones vitales, identidad (identidad vocacional)                  |
| Mediana edad   | Conducta (insertarse en el mercado laboral)   |
| Adulthood tardía   | Nuevas oportunidades y elecciones, revisión de la identidad                           |

*3.4. Propositividad humana y desarrollo.*

Para finalizar la exposición de esta Teoría del Curso Vital (Elder, 1998a, 1998b), hemos de comentar el principio de propositividad humana, que defiende la idea de que **las personas construyen su propio curso vital** a través de decisiones e iniciativas conductuales secuenciadas, y vinculadas entre sí a lo largo del tiempo. En este sentido, incluso no tomar una decisión o no iniciar un plan es equivalente a una decisión.

Este proceso ocurre, según Elder (1998a), a través de la selección de roles sociales y situaciones, y también a partir de la elaboración de un relato o versión narrativa de la propia experiencia vivida.

#### IV. CONTINUIDAD Y DISCONTINUIDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL: TRAYECTORIAS EVOLUTIVAS, TRANSICIONES Y CRISIS.

En el estudio del desarrollo humano a lo largo del ciclo vital, resulta muy complejo abordar el problema del cambio y de la estabilidad. En otras palabras, es complicado explicar por qué se cambia y por qué se permanece estable.

Además de las necesarias herramientas metodológicas, el investigador debe clarificar una serie de conceptos que tratan de captar cómo la discontinuidad y la continuidad se manifiestan en las vidas individuales. Estos constructos han recibido el nombre de conceptos transicionales. Previamente a su tratamiento individualizado, ofrecemos un esquema-resumen de los mismos en la siguiente tabla (desde el nivel 1, el más amplio, al nivel 4, el más reducido).

| <b>CONCEPTOS TRANSICIONALES</b><br><b>(tomado de Zacarés, 1999)</b> |   |
|---|---|
| <i>Nivel 1</i>  | Curso vital<br>Ciclo vital  |
| <i>Nivel 2</i>  | Trayectorias evolutivas<br>Períodos transicionales  |
| <i>Nivel 3</i>  | Transiciones<br>- evolutivas<br>- circunstanciales<br><br>Momentos decisivos / Encrucijadas (puntos de giro)<br>Tareas evolutivas |
| <i>Nivel 4</i>  | Sucesos<br>- evolutivos<br>- vitales no normativos<br><br>Crisis<br>Microtransiciones   |

#### 4.1. Conceptos transicionales.

Siguiendo los trabajos de Serra sobre sucesos evolutivos (Serra, Dato y Leal, 1988; Serra, González y Oller, 1989), podemos distinguir entre varios conceptos transicionales, que podemos clasificar según su ámbito temporal de influencia (tal y como puede observarse en la tabla anterior).

Empezando por el **nivel 1**, el de amplitud temporal máxima, destacamos las nociones de *ciclo vital* y de *curso vital*, que ya hemos desarrollado a lo largo de este capítulo. Así pues, sólo queremos recordar que ambos conceptos hacen referencia a la totalidad de los cambios y continuidades en la vida de una persona desde su principio hasta su final. Esos cambios y continuidades serían configurados por el triple sistema de influencias que hemos comentado: normativas de edad, normativas históricas y no normativas (Baltes, Lindenberger y Staundinger, 1998).

Aunque estos dos conceptos de ciclo vital y de curso vital puedan parecer equivalentes, poseen algunos matices que les diferencian (Zacarés, 1999). En este sentido, el ciclo vital parece tener un final (un cierre), mientras que el curso vital transmite una idea de variabilidad y dinámica máximas (con la metáfora del curso de los ríos). En otras palabras, el ciclo vital entiende la totalidad de los cambios que se producen en cada persona desde el principio de su vida hasta el final de la misma, mientras que el curso vital implica los cambios que se producen en un ser humano desde el principio de su vida hasta el final de la misma (con sus accidentes, su contexto, sus itinerarios alternativos, su supervivencia, etc.).

En segundo lugar, en el **nivel 2**, nos encontramos con los períodos del ciclo vital, una serie de constructos que se refieren a amplios períodos temporales del ciclo vital que no coinciden, exactamente, con las divisiones clásicas de niñez, adolescencia o adultez.

Dentro de estos períodos del ciclo vital, destacamos el término de *trayectorias evolutivas*, que pueden definirse como "*patrones de cambio estructurado a través del tiempo y que podrían incorporar varias transiciones evolutivas para un individuo dado o grupo de individuos*" (Schulenberg, Maggs, y Hurrelmann, 1997, p.6).

Por tanto, dentro del ciclo vital o curso vital de cada persona, podríamos distinguir varias trayectorias evolutivas que nos ayudarían a comprender la dirección de su cambio individual a través del tiempo (en el sentido de que sería posible observar una tendencia al movimiento en una dirección

especificada). Por ejemplo, hombres y mujeres siguen trayectorias evolutivas diferentes, las personas de vida consagrada (sacerdotes, monjas), etc.

Además, también tenemos que hacer referencia a los *períodos transicionales*, que son períodos de varios años de duración en los que se producen cambios en la estructura de vida (por ejemplo, los años de maternidad con hijos pequeños, la “adultez emergente” como período entre la adolescencia y las responsabilidades adultas).

En lo referente al **nivel 3** de amplitud temporal, podemos distinguir procesos de cambio de duración intermedia, es decir, que no son tan amplios como las trayectorias evolutivas, ni tan limitados como los sucesos.

En este nivel destaca el concepto de *transición*, un proceso acotado en el tiempo, integrado dentro de una trayectoria evolutiva individual, y que conlleva algún tipo de cambio que exige un esfuerzo adaptativo en el sujeto (Zacarés, 1999). Los cambios en respuesta a una transición pueden adoptar distintas formas:

- La aparición de nuevas conductas (como, por ejemplo, el cuidado parental al tener el primer hijo).
- La supresión o disminución de un determinado patrón conductual (siguiendo con el ejemplo, al tener un hijo suele disminuir la frecuencia de interacción con la pareja).
- La alteración de conductas (en algunos casos, la maternidad puede intensificar sentimientos depresivos).
- La reconfiguración de conductas (el hecho de ser padres puede llevar a replantearse la definición de otras áreas de la vida).

Con respecto al concepto de transición, hemos de distinguir entre transiciones evolutivas y transiciones circunstanciales del desarrollo.

Con el término de *transiciones evolutivas o del desarrollo*, nos referimos a aquellas transiciones “predecibles”, normativas (en cuanto que ocurren a todas las personas a unas edades similares), que se relacionan con el paso de una etapa a otra (como por ejemplo, la adolescencia, que se relaciona con el paso de la niñez a la adultez), que requieren un esfuerzo por parte del individuo (llevar a cabo algún tipo de cambio, como ya hemos mencionado), estresantes, que requieren la puesta en marcha de mecanismos de afrontamiento, y que se puede intervenir sobre ellas preparando al sujeto para aminorar el grado de estrés y de vulnerabilidad. Como ya hemos comentado, serían ejemplos de transiciones evolutivas o del desarrollo la adolescencia o la jubilación.



En cambio, las *transiciones circunstanciales del desarrollo o de la vida* serían las que no son predecibles ni normativas, dado que sólo ocurren excepcionalmente (y no a la mayoría de las personas de una edad o de una generación determinada), con lo cual, no es posible preparar al sujeto para su afrontamiento. Como ejemplo, podríamos citar el afrontamiento de una enfermedad como el cáncer.

Además, dentro de esta tipología de transiciones, Serra (2000) aporta el término de *transición histórica* para definir esos procesos de cambio que conllevan un esfuerzo adaptativo a las generaciones que les afectan, como el período de la Guerra Civil española.

Tanto las transiciones evolutivas como las transiciones circunstanciales del desarrollo pueden constituir verdaderas discontinuidades o alteraciones en las trayectorias evolutivas, con lo que nos encontraríamos ante un *momento decisivo*, ante una *encrucijada* en el camino de la vida en el que habría que elegir entre varias opciones, sin posibilidad de retorno. En estas situaciones, decimos que nos encontramos ante un *punto de giro*, un punto de desvío en la trayectoria evolutiva vital de las personas, que altera todas las vivencias posteriores. En otras palabras, en algunos momentos, los sujetos son conscientes de que se produce una discontinuidad en su trayectoria evolutiva. En esas situaciones, se percatan de que se produce un cambio conductual. En este sentido, se produce más un cambio interno que un cambio externo, dado que es probable que las personas que se relacionan con el sujeto que experimenta ese punto de giro no se percaten de ello.

Como ejemplos, podríamos citar algunas de las transiciones evolutivas típicas de la mediana edad (como la salida de un hijo del hogar, o los cambios de empleo), u otras transiciones circunstanciales (como el diagnóstico de una enfermedad grave, la pérdida de un ser querido), o sucesos más triviales (como la lectura de un libro, un encuentro con una persona significativa, una sesión terapéutica, etc.). En esos momentos de encrucijada psicológica, la persona puede reinterpretar sus experiencias pasadas, de manera que se vean afectados presupuestos fundamentales que se habían mantenido durante mucho tiempo.

En este sentido, Clausen (1995; en Elder, 1998a) ha encontrado cuatro tipos de momentos decisivos:

- Un cambio o reformulación en el compromiso con roles vitales importantes, con actividades en el rol principal o en la relación con otro significativo.
- Un cambio importante en relación con la perspectiva sobre la vida.
- Un cambio en metas vitales centrales.
- Un cambio en la visión hacia uno mismo.

Por último, en este nivel 3 de amplitud temporal, hemos de hacer referencia a las *tareas evolutivas* o tareas vitales normativas, es decir, a las tareas prescritas socioculturalmente que deberían realizarse durante períodos de edad específicos a lo largo del ciclo vital (Dittmann-Kohli, 1986; Havighurst, 1951; Oerter, 1986). Estas tareas, por tanto, dan dirección al desarrollo de la persona, y su afrontamiento puede reunirse en una transición evolutiva. Como ejemplos, podríamos citar la construcción de la identidad en la adolescencia, de la intimidad en la juventud, la generatividad en la adultez media y tardía, la integridad en la vejez, y la gerotranscendencia en la ancianidad (siguiendo la terminología de Erikson, que puede consultarse más ampliamente en su obra, Erikson, 1985).

En cuarto lugar, en el **nivel 4** de amplitud temporal se incluyen los procesos de cambio puntuales, es decir, los conceptos de cambio con menor amplitud temporal.

En este nivel, contamos con los *sucesos*, acontecimientos que actúan como marcadores, señales o indicadores de que una transición está ocurriendo (o de que se está impidiendo su ocurrencia), y que acontecen en un momento puntual, concreto de la vida de la persona. Por tanto, a diferencia de las transiciones, los sucesos son acontecimientos con una fecha determinada, que aumentan el estrés del sujeto (por ejemplo, una boda, un diagnóstico de cáncer, etc.). Su carácter de acontecimientos vitales supone que implican cambios importantes para la vida del sujeto.

Dentro de los sucesos, en función de su normatividad (de si son esperados, si son de acuerdo a la edad de la persona, si siguen una secuencia temporal, o no) distinguimos entre:

- *Sucesos evolutivos*, los que ocurren a la mayoría de las personas de una edad o de una generación determinada (como, por ejemplo, jubilarse a los 65 años)
- *Sucesos vitales no normativos*, los que no son predecibles porque no ocurren a la mayoría (sea porque se salen de la edad “esperada”, como prejubilarse a los 50 años, o porque no ocurren habitualmente a ninguna edad, como perder a los padres siendo niño).

Además, dentro de este nivel 4, Zacarés (1999), incluye un concepto que se presta a confusión, en cuanto que algunos autores lo adscribían a un nivel más superior de amplitud temporal: las *crisis*. Siguiendo a Slaikeu (1988), Zacarés define las crisis como un “estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el

*potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” (Slaikeu, 1988, p.11).*

Así pues, aplicando el modelo T de Kalish (1989), cuando la persona se enfrenta a los desafíos que suponen las nuevas tareas evolutivas a las que tiene que dar respuesta, si no se ve capacitada para afrontar los retos que conlleva una nueva transición, puede que experimente una crisis. En otras palabras, el que una transición o un suceso pueda desencadenar una crisis dependerá básicamente del impacto del hecho o de los hechos desencadenantes (por ejemplo, no sería lo mismo la muerte por enfermedad del padre que por un suicidio), de los recursos personales de que disponga el sujeto (tanto recursos materiales como habilidades cognitivas y sociales, nivel de madurez, etc.), y de los recursos sociales con los que cuente en ese momento de su vida (redes sociales, apoyo social, amigos, etc.). Por otra parte, también puede que la no ocurrencia de un evento esperado y deseado (como ser padres a la edad y en el momento en que todos nuestros amigos tienen hijos), también nos lleva a experimentar unos retos y unos desafíos que conlleven una transición y/o una crisis (Serra, González y Oller, 1989).

En este sentido, las crisis son constructos con una duración temporal limitada, que pueden derivarse del afrontamiento de las transiciones, pero que, evidentemente, duran menos tiempo que ellas. En otras palabras, sólo en algunos casos las transiciones se convierten en crisis, o aparecen momentos de crisis en el afrontamiento de determinadas transiciones (y, esa crisis, será más intensa y más corta que la transición en cuestión).

Para finalizar este nivel 4, hemos de referirnos a las *microtransiciones*, puntos de decisión que comporta la vivencia de una transición. En este sentido, las microtransiciones serían como cada uno de los momentos cruciales de una transición que nos llevan, paulatinamente, al cambio de estado (como, por ejemplo, en la transición del matrimonio al divorcio, el desencanto y la frustración inicial, el planteamiento de la posibilidad del divorcio, la separación final, y, finalmente, la tramitación legal del divorcio en los tribunales).



**CAPÍTULO SEGUNDO.**  
**LOS VÍNCULOS AFECTIVOS.**  
**INICIOS DEL ESTUDIO CIENTÍFICO DEL AMOR.**

I. INTRODUCCIÓN.

II. EL VÍNCULO DEL APEGO.

- 2.1. El concepto de apego y sus componentes.
- 2.2. Evolución del apego a lo largo del ciclo vital.
  - 2.2.1. Similitudes y diferencias entre el apego infantil y el apego adulto.
- 2.3. Diferencias individuales en apego.
  - 2.3.1. Patrones de apego infantil y sus orígenes.
  - 2.3.2. Patrones de apego adulto.
    - 2.3.2.1. El apego adulto: Resultados de la investigación de George, Kaplan y Main.
    - 2.3.2.2. El apego adulto según Hazan y Shaver.
    - 2.3.2.3. El modelo de apego adulto de Bartholomew.
    - 2.3.2.4. El apego adulto según Maysseless.

III. EL VÍNCULO MATERNO/PATerno – FILIAL.

- 3.1. Aspectos conceptuales del vínculo materno/paterno – filial.
- 3.2. Evolución del vínculo de los padres hacia el hijo.

IV. EL VÍNCULO DE AMISTAD.

- 4.1. El concepto de amistad.
- 4.2. Evolución de la amistad a lo largo el ciclo vital.
- 4.3. Las funciones del vínculo de amistad.

V. LOS VÍNCULOS DE NATURALEZA SEXUAL: EL AMOR ROMÁNTICO Y EL ENAMORAMIENTO.

- 5.1. El concepto de amor.
- 5.2. Los diferentes tipos, estilos o formas de amar.
- 5.3. El curso temporal del amor.
  - 5.3.1. El enamoramiento como primera fase del fenómeno amoroso.
  - 5.3.2. Las fases del amor romántico pasional y amor compañero (apego definido y postromance, respectivamente).



## LOS VÍNCULOS AFECTIVOS. INICIOS DEL ESTUDIO CIENTÍFICO DEL AMOR.

*“El hombre es consciente de sí mismo, de los demás, de su pasado y de sus posibilidades futuras. Es consciente de su autoderminación, de la brevedad de su vida, de que nace sin su consentimiento y perece en contra de su voluntad; consciente de que morirá antes que aquellos que ama, o de que aquellos que ama morirán antes que él. Es consciente de su carácter separado, de su impotencia ante las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad.*

*Todo esto hace de su existencia solitaria una prisión insoportable.*

*El hombre sabe que se volvería loco si no pudiera liberarse de esta prisión y unirse, de alguna manera, a otro ser humano.”*

Erich Fromm (1989)

### I. INTRODUCCIÓN.

Desde el inicio de los tiempos, el ser humano se ha mostrado interesado por conocer la naturaleza de los sentimientos que experimentaba, mostrándose especialmente atraído por la fuerza que le impelía a establecer **relaciones afectivas** con sus congéneres.

Este interés por las relaciones afectivas se ha reflejado claramente en la literatura universal de todas las épocas, siendo temática fundamental de muchas obras y autores.

Desde la psicología, en general, y desde la Psicología del Desarrollo, en particular, el estudio de las relaciones afectivas se ha dirigido, tradicionalmente, hacia la observación, descripción y explicación de lo que se ha denominado “**vínculos afectivos**” (centrándose, especialmente, en la relación establecida entre el niño/a y su cuidador principal, que suele ser la madre). Dentro de esta perspectiva del tema, destaca por su importancia la teoría del apego de John Bowlby (1986, 1989, 1993a, 1993b, 1993c, 1998), ampliada por Mary Ainsworth (1969, 1978, 1989, 1990). No ha sido hasta épocas históricas más recientes, cuando la atención de los estudiosos se ha dirigido hacia otro tipo de vínculos afectivos (concretamente, hacia el vínculo de amistad, y hacia los vínculos de naturaleza sexual, como el amor romántico).

Para nuestro interés particular, hemos de destacar la importancia de las investigaciones realizadas sobre el **concepto de amor**, los **diferentes tipos, estilos** y formas de amar, y el **curso temporal del amor**. Sin embargo, si deseamos tener una perspectiva completa de la temática que hemos de abordar en esta Tesis Doctoral, debemos de ser conscientes del amplio horizonte que supone ocuparse de las vinculaciones afectivas.

## II. EL VÍNCULO DEL APEGO.

Según numerosos investigadores, que recogen una línea de pensamiento existente desde los inicios de la filosofía moderna, el ser humano, desde el momento del nacimiento, necesita poder establecer vínculos afectivos con las personas de su entorno. Esta necesidad de vincularse con otros se caracteriza por un marcado componente **instintivo**, dado que no es aprendida y resulta tan básica y determinante para la supervivencia como la alimentación. No olvidemos la conocida afirmación de Rousseau, quien defendía que el hombre es un ser social por naturaleza.

Esta necesidad del ser humano de vincularse afectivamente con otros ha sido analizada desde el punto de vista filogenético, manteniendo que la naturaleza humana es un proyecto que sólo puede realizarse si nos vinculamos afectivamente con los demás (López, 1995). En otras palabras, el ser humano llega a ser propiamente humano porque se vincula afectivamente con otros seres humanos (en solitario, nunca llegaría a ser completamente humano, como parecen confirmar los casos conocidos de niños y niñas criados en aislamiento, o con graves déficits afectivos). En este sentido, el ser humano es un **ser social**, resultado de una larga historia filogenética en la que la tendencia a mantener relaciones interpersonales íntimas relativamente estables se convirtió en una conducta ambientalmente estable, dado que favorecía la adaptación de la especie a los posibles cambios que se produjeran en el entorno (participando en su prolongación a través del tiempo y del espacio). Como punto de apoyo de esta perspectiva, contamos con el hecho de que esa primera tendencia a vincularse afectivamente se encuentra presente, en la actualidad, en todas las sociedades conocidas.

A este respecto, la aparición de la reproducción sexual en la historia filogenética es uno de los saltos cualitativos más importantes en la evolución de las especies porque, entre otras cosas, conlleva la aparición de la necesidad de vinculación afectiva (López, 1995). La reproducción asexual permite una multiplicación rápida y sencilla de los miembros de una especie, pero, al mantener idéntica la dotación genética en los descendientes, no podemos hablar



de variabilidad individual, y por tanto, no hay diferencias sobre las que pueda actuar de forma selectiva los principios que rigen la evolución de las especies. Sin individualidad no puede hablarse de vinculaciones afectivas y sociales diferenciadas, y, consecuentemente, de relaciones íntimas entre los individuos. La aparición de la reproducción sexual en el curso de la filogenia supone una gran variabilidad individual y comporta una serie de cambios. En primer lugar, cambios corporales, es decir, el hecho de que se produzca un dimorfismo varón/hembra, hace posible el interés por el otro sexo y la reproducción. En segundo lugar, cambios psicológicos, la aparición de sensaciones y sentimientos como el deseo, la atracción, el enamoramiento y el apego para hacer posible la estabilidad necesaria para la crianza de los hijos. Y, en tercer lugar, cambios sexuales, el omnipresente tabú del incesto, la relación de sexualidad, la relación de pareja y de familia, para hacer posible la estabilidad dentro del grupo, así como los intercambios con otros grupos. Consecuentemente, los animales sexuados son individuales, tienen identidad sexual y social, motivaciones y refuerzos sexuales, y cierta organización social que afecta a la actividad sexual, la crianza y los roles sexuales. Obviamente, la sexualidad humana también llevará asociada la necesidad de contacto y vinculación que ya hemos comentado con anterioridad.

En otras palabras, los **vínculos afectivos** que mediatizan y dan sentido a las relaciones promueven la supervivencia respondiendo a **tres necesidades** básicas en las personas: la necesidad de **seguridad emocional** (con la que se relaciona el vínculo de apego), la necesidad de **pertenencia a una comunidad** (con la que se asocia el vínculo de amistad), y la necesidad **sexual** (con la que se vinculan el deseo, la atracción y el enamoramiento). Estas necesidades son claramente percibidas por los seres humanos, de tal forma que, si una persona no las satisface y permanece desvinculada en uno o varios de los tres niveles (emocional, social o sexual), sufre sentimientos de soledad y es menos apoyada socialmente. Por tanto, esa función adaptativa de las vinculaciones afectivas va acompañada por una necesidad subjetiva sentida por el sujeto, de tal modo que se garantiza que los individuos no se desentiendan de los intereses de la especie y de su grupo de pertenencia (López, 1995).

Consecuentemente, el ser humano necesita establecer unos *vínculos afectivos* que reúnan una serie de *características básicas*. Según Ainsworth (1989), estas características son cinco:

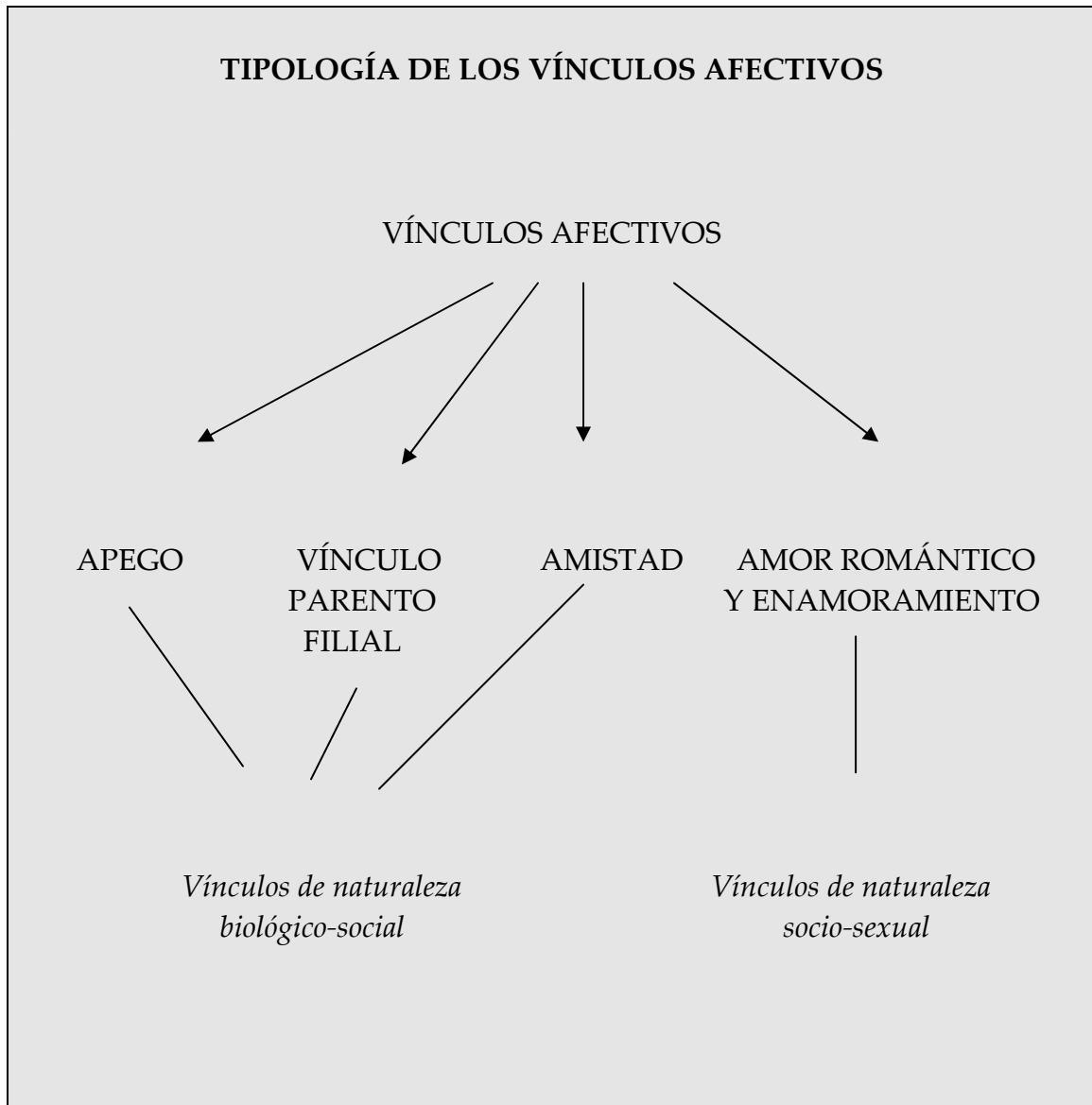
- son persistentes y duraderos
- implican a una persona en particular que es insustituible (de manera que no se puede reemplazar por otra persona)
- la relación es emocionalmente significativa para el sujeto vinculado
- el sujeto desea mantener proximidad y contacto con esa persona
- el individuo siente malestar ante una separación involuntaria

En palabras de López (1993), los vínculos afectivos son *“sentimientos positivos asociados de forma estable a determinadas personas. Estos sentimientos van acompañados de un sistema de interacción privilegiado que se manifiesta en conductas específicas, según la naturaleza del vínculo, y de representaciones mentales sobre el significado de la relación”* (p. 23).

Así pues, como primer paso de este trabajo, hemos de analizar los distintos tipos de vínculos afectivos, intentando delimitar las diferencias conceptuales entre ellos, y realizar un breve repaso sobre su evolución a lo largo del ciclo vital. En nuestra exposición, seguiremos la diferenciación propuesta por López (1993) entre **vínculos de naturaleza social** (el vínculo de apego y el de amistad, ambos muy mediatizados por procesos como la empatía, el conocimiento social y diferentes afectos positivos) y de **naturaleza sexual** (el enamoramiento, afectado por procesos como el deseo y la atracción). A esta diferenciación, deseamos aportar las matizaciones introducidas por Cantero (2001), centradas en tres apartados:

- Considerar el apego y la amistad como vínculos biológico-sociales, preprogramados por la especie pero afectados por circunstancias ambientales.
- Añadir un cuarto vínculo de naturaleza biológico-social, al que denomina “vínculo parento-filial” (de naturaleza biológica, en la medida en que se relaciona con los cuidados que padres y madres proporcionan a los hijos, con un importante componente instintivo, el denominado “instinto maternal”; y de naturaleza social, puesto que garantiza la supervivencia del bebé y, por ello, la de la especie, además de estar fuertemente condicionado por valores culturales acerca de las pautas correctas a seguir en la crianza y cuidado del bebé).
- Y, dentro de los vínculos de naturaleza sexual, considerar la relación amorosa en su conjunto, centrándose en el amor romántico y en el enamoramiento como inicio del fenómeno amoroso.

Como conclusión de esta introducción al primer epígrafe, ofrecemos un cuadro-resumen acerca de la tipología de los vínculos afectivos.



### 2.1. El concepto de apego y sus componentes.

A lo largo de nuestra vida, las personas formamos una amplia variedad de vínculos afectivos, pero no todos ellos pueden ser definidos como apegos. El vínculo de apego es el que, a las cinco características de los vínculos afectivos propuestas por Ainsworth (1989) y mencionadas anteriormente, añade un sexto criterio exclusivo: el hecho de que el sujeto busca seguridad y consuelo en la relación, la **búsqueda de seguridad**. Evidentemente, si se logra conseguir la seguridad deseada, el apego se definirá como *seguro* (y, por tanto, se definirá como *inseguro* si no se logra esa seguridad anhelada).

En palabras de Lafuente (1989), *“el apego es un vínculo afectivo duradero, de carácter singular, que forma un ser vivo con otro, generalmente de su misma especie, y que se desarrolla, prospera y consolida, por medio de la relación activa y recíproca de las partes implicadas. Dicha relación se pone de manifiesto a través de las interacciones en las que se acoplan e integran repertorios de conductas mutuamente dependientes, tendentes de forma estable a la búsqueda y mantenimiento de proximidad”* (p. 46).

Aunando estas dos propuestas, Cantero (2001) define el apego como: *“una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla entre dos personas, por medio de su interacción recíproca, y cuyo objetivo más inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en el logro de seguridad, consuelo y protección”* (p. 174).

De entre estas definiciones, destacamos varios aspectos. En primer lugar, **su naturaleza esencialmente afectiva**, dado que se trata de la necesidad íntima de otra persona, donde aparece un amplio espectro de emociones y sentimientos. En segundo lugar, su **perdurabilidad** a lo largo del tiempo, ya que no es una relación pasajera y de corta duración, sino que persiste durante bastante tiempo, a pesar de las separaciones. En tercer lugar, su **singularidad**, atendiendo a que se dirige hacia un núcleo reducido de personas, que desempeñan un papel central, y a las que se las trata de manera especial. En cuarto lugar, su **carácter no innato**, dado que es producto de la interacción (por tanto, si esa interacción es de mala calidad, el apego resultante también lo será). En quinto lugar, su objetivo básico de **búsqueda de seguridad**, que se conseguirá con la proximidad física y/o psicológica con la otra persona (esa sensación de seguridad será clave).

En el vínculo afectivo, podemos distinguir tres *componentes*: un componente conductual, las conductas de apego; un componente afectivo, los sentimientos asociados con la figura de apego; y un componente cognitivo, el modelo mental de la relación. A continuación, desarrollamos cada uno de estos componentes.

En cuanto a las **conductas de apego**, se trata de manifestaciones observables y cuantificables que el sujeto despliega para lograr y mantener proximidad, contacto y comunicación con sus figuras de apego. El repertorio de conductas que se pueden poner en juego es numeroso y flexible, y quedará definido por su función (atendiendo a que su objetivo será siempre lograr proximidad o contacto con la figura de apego). Para Bowlby (1993a, 1993b, 1993c y 1998), las conductas de apego se organizan en un sistema conductual del apego, muy sensible a los factores situacionales, cuya función es afianzar la seguridad y protección del individuo (aumentando, de este modo, las posibilidades de supervivencia). Ese sistema conductual del apego sería el responsable de seleccionar las conductas de apego específicas que se utilizan en cada situación concreta.

Es importante señalar que la ausencia de conductas de apego en un momento concreto no implica necesariamente que no exista un vínculo de apego, sino que dependerá del contexto (si el sujeto interpreta el contexto como amenazante, se activarán esas conductas de apego). Por lo tanto, las conductas de apego son intermitentes, y su aparición e intensidad dependerá de múltiples factores (historia personal del sujeto, temperamento, situación, persona con la que interactúa, estado de ánimo, etc.). Así pues, encontraremos numerosas diferencias interindividuales e intraindividuales, en función de lo que se considere amenazante para activar la conducta de apego, y en función de la conducta de apego seleccionada.

Por otra parte, hemos de tener en cuenta que, a través de las conductas de apego, se forma el vínculo, y, una vez éste formado, son las mediadoras en la relación. En otras palabras, las conductas innatas del bebé que induce a los adultos a ocuparse de él (llanto, sonrisa, reflejo de prensión, etc.) ayudan a que el bebé forme un vínculo con esos cuidadores; y, ya una vez formado, son la manifestación observable de que existe ese vínculo. Evidentemente, esas conductas de apego experimentarán transformaciones a lo largo de la vida (no siempre buscamos lograr y mantener a proximidad con el otro mediante el llanto), a medida que maduramos y nos desarrollamos, aumentando la tolerancia ante la separación y sustituyéndose las conductas presentes por las diferidas (como llamadas telefónicas, por ejemplo).

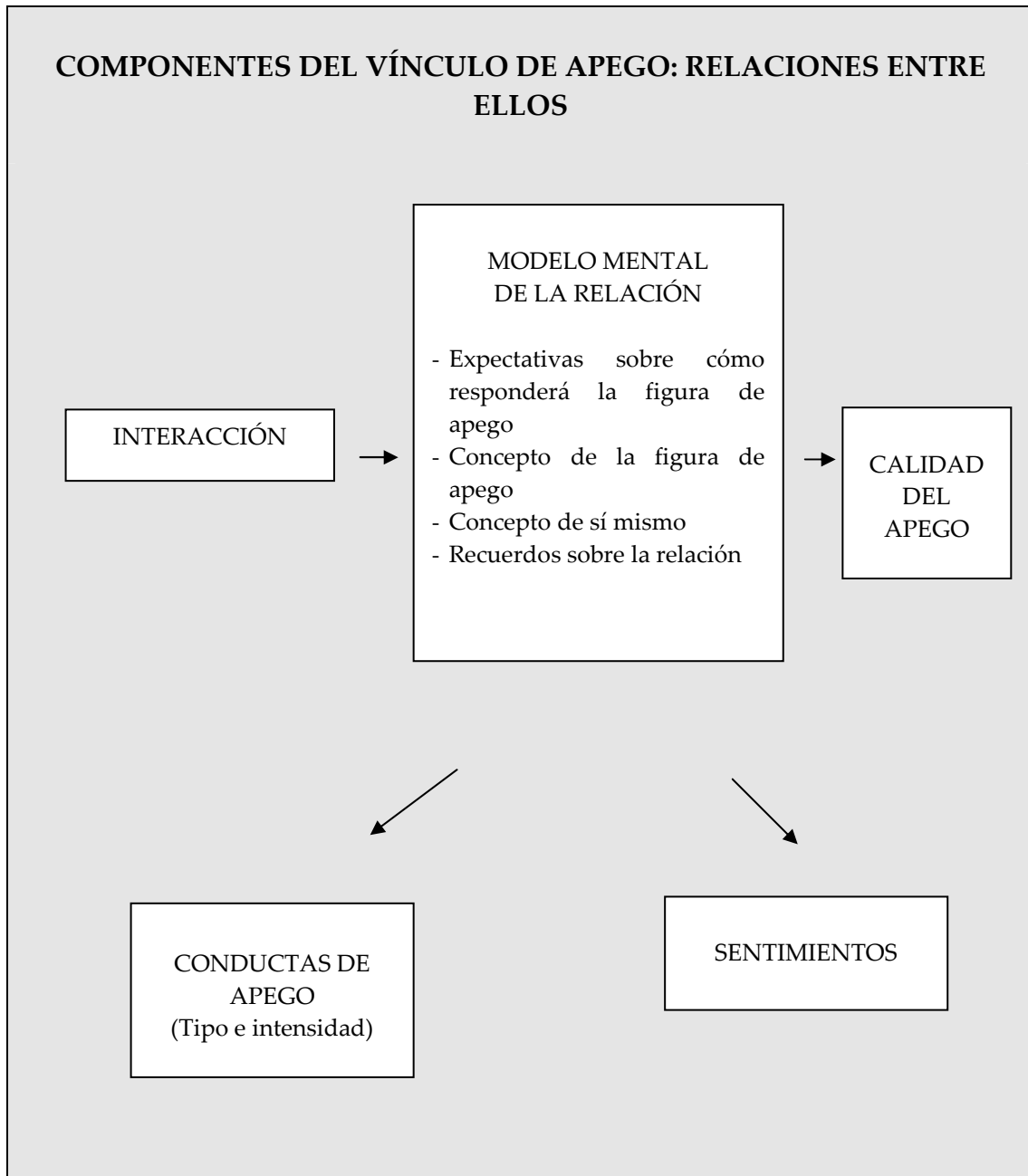
Con respecto a los **sentimientos asociados con la figura de apego**, esos sentimientos suelen ser la seguridad proporcionada por la proximidad de la figura de apego, y la angustia originada por su separación o pérdida. Junto a esos sentimientos centrales, pueden aparecer otros como cólera, temor, amor, pena, celos, etc. Para un óptimo desarrollo, el ser humano necesita estar seguro, entre otras cosas, de lo que puede esperar de sus figuras de apego (Cantero,

2001). Esta sensación de seguridad en el otro es subjetiva y dependerá del modelo mental desarrollado, y consecuentemente, de la calidad de la relación.

En lo referente al **modelo mental de la relación**, este concepto fue introducido por Bowlby (1993a, 1993b, 1993c y 1998) para entender las diferencias en las formas de relación existentes entre los sujetos. El modelo mental de la relación sería un esquema global o una abstracción organizada mediante la cual "se filtra" la información significativa en las relaciones de apego. Se trataría de una creación personal del sujeto, basada en sus experiencias de relación con sus figuras de apego, que hace referencia a la organización de la memoria, de los conocimientos, de las experiencias y de los afectos, englobados en un conjunto coherente que puede dirigir e influenciar las evaluaciones y las acciones. Según este autor, a partir de experiencias reales de interacción, el niño/a construye un modelo interno de la relación de apego que incluye expectativas, creencias y emociones complementarias sobre la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego y sobre la capacidad de uno mismo para promover protección y afecto. De la interpretación que el niño realice de su experiencia y de las expectativas que genere, dependerá la calidad del apego que desarrolle. Es decir, si la figura de apego ha sido sensible a sus señales, el niño formará un concepto de ella como sensible y accesible, y de sí mismo como competente a la hora de promover su respuesta, y consecuentemente, el niño desarrollará un apego seguro; si el cuidador no ha respondido a sus señales o lo ha hecho de forma inadecuada, el niño formará un modelo de su cuidador como incompetente a la hora de proporcionarle la respuesta deseada, y de sí mismo como ineficaz a la hora de obtener su cooperación, y por tanto, desarrollará un apego desadaptado.

Este modelo mental de la relación, en la medida que determina la calidad del vínculo, también afectará a los otros dos componentes del sistema de apego, determinando el tipo y la intensidad de las conductas de apego que el sujeto muestre y los sentimientos que la relación genere. Si el modelo mental es adecuado (la figura de apego es concebida como incondicional, disponible y eficaz y uno mismo como competente) el apego será seguro, las conductas de apego serán adaptativas y los sentimientos sobre la relación serán de seguridad y confianza. Por el contrario, si el modelo mental es inadecuado (el concepto de la figura de apego es de inaccesibilidad y escasa disponibilidad, y el concepto de sí mismo de incompetencia a la hora de promover la respuesta materna deseada), el apego será inseguro, las conductas de apego serán desadaptadas y los sentimientos sobre la relación serán, entre otros, de inseguridad, desconfianza y resentimiento. Esta relación entre los componentes del vínculo de apego aparece destacada en el siguiente gráfico:

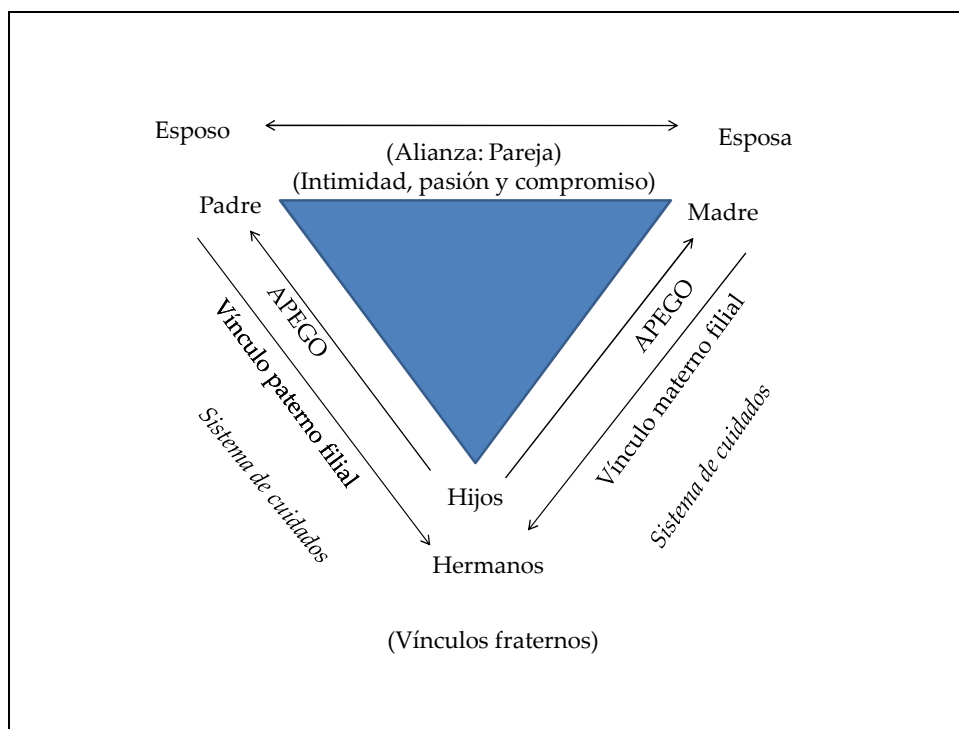
### COMPONENTES DEL VÍNCULO DE APEGO: RELACIONES ENTRE ELLOS



## 2.2. Evolución del vínculo de apego a lo largo del ciclo vital.

En una aproximación al vínculo de apego a lo largo del ciclo vital, hemos de tener en cuenta que este vínculo se suele establecer, mantener y consolidar dentro de la familia. Por tanto, forma parte del sistema familiar, en continuo cambio, dado que una modificación en cualquiera de los elementos que lo integran, acaba repercutiendo en el resto de sus miembros, y en el conjunto del sistema (López, 1999).

En nuestro sistema cultural occidental, la familia “normativa” ha evolucionado hacia una pareja formada por la unión de un hombre y de una mujer, independientes de sus familias de origen, que constituyen un nuevo hogar donde se desarrollan los hijos (relacionándose entre ellos como hermanos). Por tanto, la familia convencional sería la representada por la siguiente figura (tomada de López y Cantero, 1999):





Aunque cada sociedad organiza las familias de manera diferente, en todas ellas se establecen vínculos afectivos muy fuertes entre sus miembros que afectan tanto a las relaciones verticales como a las horizontales. Como puede observarse en la figura anterior, nos encontramos con vínculos asimétricos entre los adultos (los padres) y los menores (los hijos); el apego de los hijos hacia los padres y el sistema de cuidados de los padres hacia los hijos, y vínculos más simétricos entre los adultos (esposos) y entre los menores (hermanos). Los vínculos entre los esposos implican diferentes grados de pasión sexual, intimidad y compromiso, mientras el resto de los vínculos conllevan un rechazo de los contenidos sexuales, regulado con el tabú del incesto. No obstante, hemos de considerar que cada vez hay más personas con "ciclos vitales alternativos": divorcios, familias reconstituidas, familias monoparentales, parejas que deciden no tener hijos, parejas de homosexuales, etc, que no se ajustan a la estructura familiar normativa. En otras palabras, además de los cambios en cada uno de sus miembros, en cada uno de sus subsistemas y en el conjunto del propio sistema familiar, la familia actual está profundamente determinada por los cambios generacionales o históricos actuales (cambios en la legislación que regula las relaciones familiares, las costumbres, la economía, los valores, etc.), de tal modo que, hoy en día, resulta difícil definir qué entendemos por "familia". A pesar de todos estos cambios, o gracias a ellos, la familia continúa siendo el sistema básico desde el punto de vista emocional y social, ya que es en ella donde resolvemos nuestras necesidades de seguridad emocional, de contacto y de vinculación. Por ello, la historia de apego a lo largo del ciclo vital estará muy condicionada por los diferentes sistemas familiares y por los roles desempeñados dentro de ellos. En la siguiente tabla, adaptada de López y Cantero (1999), ofrecemos un esquema de cinco generaciones de sistemas familiares con los que cada persona puede relacionarse a lo largo de su ciclo vital (destacando el rol desempeñado en cada uno de ellos, y los vínculos que se establecen).

|                        | <b>SISTEMAS FAMILIARES</b>                                 | <b>ROL</b>  | <b>VÍNCULOS</b>                                       |                                  |
|------------------------|--|---|---|----------------------------------|
| 1. Cuando se es niño   |  | Sistema de los abuelos                                    | Nieto/a   | Vínculo de apego con el abuelo/a |
|                        |  | Sistema de los padres (familiar nuclear propia con hijos) | Hijo/a  | Vínculo de apego con los padres  |
|                        |  |   | Hermano/a   | Vínculo fraterno                 |
| 2. Cuando se es adulto | Sistema de los padres (familia nuclear con hijos)          | Hijo/a  | Vínculo de apego con los padres                       |                                  |
|                        |  | Hermano/a   | Vínculo fraterno o de apego con el hermano/a          |                                  |
|                        | Sistema familiar propio (familia nuclear propia sin hijos) | Esposo/a  | Vínculo de apego (amor) con la pareja                 |                                  |
|                        |  | Esposo/a  | Vínculo de apego (amor) con la pareja                 |                                  |
|                        | Sistema familiar propio (familia nuclear propia con hijos) | Padre/madre   | Vínculo paterno/materno filial                        |                                  |
| 3. Cuando se es viejo  | Sistema familiar propio (familia nuclear propia sin hijos) | Esposo/a  | Vínculo de apego (amor) con la pareja                 |                                  |
|                        |  | Padre/madre   | Vínculo de apego con hijos/as                         |                                  |
|                        | Sistema familiar de los hijos con hijos                    | Abuelo/a  | Vínculo abuelo/nieto (vínculo materno/paterno filial) |                                  |

Llegados a este punto, observando el complejo entramado de vínculos que pueden establecerse a lo largo del ciclo vital, hemos de abordar si existen similitudes y/o diferencias entre los apegos que formamos durante la infancia y la niñez, y los que formamos, posteriormente, durante la etapa adolescente, la adultez, la vejez y la senectud. En este sentido, constatamos que, como figuras de apego principales a lo largo de la vida, contabilizamos: durante la infancia, los padres, los abuelos y los hermanos (en el caso de que haya una importante diferencia de edad entre ellos); durante la adultez, la pareja o cónyuge, los hermanos y los padres; y, durante la vejez, la pareja, los hermanos y los propios hijos (Lafuente, 1992).

### 2.2.1. Similitudes y diferencias entre el apego infantil y el apego adulto.

Desde la teoría del apego, se mantiene que los componentes y las funciones esenciales del vínculo de apego permanecen a lo largo de todo el ciclo vital (Bowlby, 1986). A pesar de estas similitudes, es evidente que los contenidos del modelo mental, los sentimientos y las conductas de apego no son los mismos en todas las etapas de la vida, dado que los cambios motivados por el desarrollo en capacidades mentales, recursos para comunicarse, y aprendizajes realizados a lo largo de la vida, logran que, en la edad adulta, la búsqueda de proximidad, la protesta por la separación, el uso del otro como base de seguridad, y el propio concepto de disponibilidad y presencia del otro sean distintos (López, 1999).

Las **diferencias entre el apego infantil y el apego adulto** pueden ser resumidas en ocho puntos.

En primer lugar, el **apego entre un niño y un adulto** es una **relación asimétrica** y complementaria entre el vínculo del apego del niño y el sistema de cuidados y aceptación incondicional del adulto. Es decir, se trata de un vínculo no diádico (Ainsworth, 1989), en el que una persona puede estar apegada a otra, quien, a su vez, no lo está de ella (como ocurre, característicamente, con los niños respecto a sus padres). Por el contrario, el apego entre adultos tiende a ser (o incluso debería ser) recíproco y simétrico, ya que los dos miembros tienen el rol de proveedor y de dispensador de cuidados tanto físicos como emocionales, y los comportamientos de cada uno de los miembros de la díada son semejantes. Es más, en una relación sana la posición de cuidador ha de ir desplazándose de un miembro a otro en función de las necesidades de cada momento. Es decir, la complementariedad no es siempre en la misma dirección. Sin embargo, en la etapa adulta puede darse el caso de que un sujeto sea figura de apego de otro que, a su vez, no lo sea de él (por que no corresponde a su amor), o que no ocupen la misma posición en las respectivas jerarquías de las figuras de apego (porque se valoren de forma poco equivalente).

En segundo lugar, durante la **primera infancia**, el **apego** es el **vínculo afectivo más importante** que tiene el niño/a. Con la llegada de la adolescencia y de la vida adulta, el apego suele darse junto con otros vínculos como el de la amistad, los sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) y los asociados al sistema de cuidados. Así pues, el adulto se apega a otra persona adulta, que también se apega a ella, y con la que comparte el ser a la vez figuras de apego, amigas, amantes y cuidadoras la una de la otra.

En tercer lugar, las **formas de buscar y mantener la proximidad con la figura de apego** no son las mismas en la infancia y en la vida adulta, ya que con la edad se comprende mejor que ciertas distancias no conllevan lejanía ni pérdida de disponibilidad. En este sentido, los adultos necesitan un menor número de interacciones, no necesitan comprobar constantemente que hay alguien que les cuida y les protege, y saben que si lo necesitan pueden contar con él. Además, la tolerancia a las separaciones aumenta con la edad porque éstas son mejor comprendidas y más fácilmente superadas. Las formas de protesta por las separaciones no son tampoco las mismas, porque los adultos tienen más recursos para expresar sus quejas. En otras palabras, en la **adulthood** el **modelo mental** es **más estable y complejo**, como fruto de sus mayores experiencias en las interacciones.

En cuarto lugar, durante la vida adulta, las **conductas de apego** son **menos visibles** que en los períodos anteriores, ya que las situaciones que las activan son mucho menos frecuentes que en la etapa infantil, además de que el modo de poner fin a esa activación es mucho más amplio. Por otra parte, las conductas de apego que conllevan intimidad suelen depender más de códigos sociales en la vida adulta, de manera que tienden a evitarse en público.

En quinto lugar, la **protesta por la separación** y la **aflicción** se suele manifestar en menor medida durante la adultez, porque las normas sociales sobre la manifestación de las emociones, y la mayor capacidad de autocontrol emocional motivan que se tienda a ocultar las emociones o a buscar formas de expresión más convencionales.

En sexto lugar, las **diferencias interindividuales** en el apego adulto son mayores que en la infancia, porque la variabilidad entre las personas aumenta con la edad.

En séptimo lugar, durante la vida adulta **los padres dejan de ser las figuras principales de apego** (tal vez porque ya no percibimos que pueden ser capaces de ofrecernos cuidados eficaces), mientras que son los hijos los que adquieren ese rol cuando sus padres envejecen (porque ellos sí ven a sus hijos como capacitados para cuidarles).

Y, por último, la principal figura de apego **en la vida adulta** suele ser un igual que coincide con la pareja sentimental, con lo que esas **relaciones de apego integran tres sistemas: el de apego, el de cuidado y el sexual** (Shaver, Hazan y Bradsaw, 1988).

A pesar de esas diferencias, las funciones del apego en la vida adulta son esencialmente las mismas que durante la infancia (el aporte de seguridad y protección). Además, también se mantienen las formas de comunicación íntima que supone el vínculo del apego. En este sentido, el hecho más destacable es el progresivo desplazamiento de los apegos principales desde las figuras parentales hasta los iguales y la pareja. De este fenómeno, poseemos estudios realizados en muestra española por Lafuente (1992), y muestra americana por Hazan y Zeifman (1994). Ambos estudios analizaron los componentes básicos del sistema de apego (búsqueda de proximidad, refugio emocional, base de seguridad y protesta por la separación), encontrando una **transferencia escalonada** de los padres a los iguales y la pareja. Esta transferencia se inicia a finales de la niñez con el componente de proximidad, seguido, en la temprana adolescencia, por el de refugio emocional, y concluye, al final de la adolescencia o al inicio de la edad adulta, con el de base de seguridad y protesta por la separación (Lafuente, 1992). Las edades de transferencia son algo más precoces en el estudio americano, tal vez como reflejo del fomento de la independencia de los hijos típico de los valores norteamericanos, además de constatar que, en las relaciones de pareja adultas se requieren al menos dos años para formarse un vínculo de apego recíproco que incluya los cuatro componentes básicos mencionados.

En la siguiente tabla, ofrecemos un resumen de los resultados obtenidos por Lafuente (1992) en sus investigaciones.

**PROCESO DE TRANSFERENCIA DE LOS COMPONENTES DEL APEGO  
A LO LARGO DEL CICLO VITAL  
(LAFUENTE, 1992)**

*MANIFESTACIÓN CONDUCTUAL DEL APEGO*

| <i>FASE EVOLUTIVA</i>                     | <i>Padres</i>  | <i>Iguales</i>   |
|---|--|--|
| Infancia                                  | Búsqueda de proximidad<br>Refugio emocional<br>Base de seguridad<br>Protesta por la separación |  |
| Niñez<br>(entre 8 y 10 años)              | Refugio emocional<br>Base de seguridad<br>Protesta por la separación                           | Búsqueda de proximidad   |
| Adolescencia<br>(a partir de los 14 años) | Base de seguridad<br>Protesta por la separación  | Búsqueda de proximidad<br>Refugio emocional  |
| Adolescencia tardía<br>Adulthood          |  | Búsqueda de proximidad<br>Refugio emocional<br>Base de seguridad<br>Protesta por la separación |

### *2.3. Diferencias individuales en apego.*

Como ya hemos mencionado, la teoría del apego mantiene que los modelos mentales de relación formados a partir de las experiencias de interacción del niño con sus cuidadores determinan el sentimiento de seguridad o inseguridad en la relación y condicionan la calidad del vínculo que el niño establece. Consecuentemente, nos podremos encontrar con distintas “calidades” del vínculo, tanto en la etapa infantil como en etapas del ciclo vital posteriores, que abordaremos a continuación.

#### 2.3.1. Patrones de apego infantil y sus orígenes.

Según la teoría del apego, existen tres tipos de experiencia que han sido empíricamente relacionados con **tres patrones de apego** que el niño/a puede desarrollar hacia su cuidador principal (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978). Esos tres tipos de experiencia se basan en la idea que el niño/a construye sobre la **accesibilidad y disponibilidad de su figura**, encontrándonos ante tres posibilidades: si el niño concibe a su figura de apego como accesible y disponible, hablaríamos de una sensibilidad consistente por parte de esa figura de apego; si el niño no la concibe como accesible y disponible, nos encontraríamos ante una figura de apego percibida como inaccesible consistentemente; y, por último, si el niño es incapaz de responderse a esa pregunta (si no sabe si su figura de apego es accesible y disponible, o no lo es), su experiencia de cuidados sería inconsistente (es decir, tendría la impresión de que, en ocasiones se le cuida, y, en otras, no le presta atención, no pudiendo controlar en modo alguno esas circunstancias).

Con el objetivo de estudiar de modo científico y estandarizado las posibles variaciones en los patrones de apego, Ainsworth y Witting (1969) desarrollaron una situación experimental que permite evaluar la calidad del vínculo afectivo madre-hijo durante el segundo año de vida del niño/a, que conocemos como el procedimiento de la “Situación Extraña”. Consiste en una situación estructurada de laboratorio de 21 minutos de duración, aproximadamente, diseñada para producir en el niño el nivel de estrés suficiente como para activar su sistema conductual de apego. En este sentido, la activación del sistema conductual de apego permite observar y evaluar la calidad de la relación de apego que el niño/ establece con su progenitor. Con este propósito, es necesaria la presencia de ciertas condiciones estresantes, por lo que el procedimiento incrementa gradualmente el nivel de estrés en el niño introduciéndolo en un lugar extraño, obligándole a interactuar con una persona no familiar, y creando breves separaciones de su madre.

En la siguiente tabla, presentamos una descripción de los ocho episodios que conforman la Situación Extraña.

| <b>LA SITUACIÓN EXTRAÑA</b><br>(Ainsworth y Witting, 1969) |                 |  |
|--|-----------------|--|
| <b>EPISODIO</b>  | <b>DURACIÓN</b> | <b>DESCRIPCIÓN</b>   |
| 1. Madre, niño y experimentador                            | 30 segundos     | Episodio introductorio. El experimentador introduce al niño en la habitación y se va.  |
| 2. Madre y niño  | 3 minutos       | Preseparación. El niño y la madre en la habitación. La madre sentada en una silla leyendo una revista y el niño en el suelo rodeado de juguetes. La madre debe responder a las señales del niño pero no iniciar una interacción con él.  |
| 3. Extraña, madre y niño                                   | 3 minutos       | Preseparación. Una mujer desconocida entra en la habitación, saluda y se sienta en su silla. Durante el primer minuto, permanece en silencio, durante el segundo minuto, entabla una conversación con la madre y, por último, se aproxima al niño e intenta establecer una interacción con él. Al final del episodio, la madre abandona la habitación. |
| 4. Extraña y niño  | 3 minutos       | Primer episodio de separación. La extraña, progresivamente, va disminuyendo la interacción con el niño y se sienta en su silla. Puede consolar o distraer al niño si éste llora. Si no lo consigue puede acortarse el episodio.  |
| 5. Madre y niño  | 3 minutos       | Primer episodio de reunión. La madre entra, saluda al niño y se sienta en su silla. La extraña abandona discretamente la habitación. Si el niño lo requiere, la madre lo consuela e intenta que reanude el juego. Al cabo de tres minutos la madre abandona la habitación diciendo adiós.  |
| 6. Niño solo   | 3 minutos       | Segundo episodio de separación. El niño permanece solo en la habitación. Si el niño se aflige puede reducirse la duración del episodio.  |
| 7. Extraña y niño  | 3 minutos       | Tercer episodio de separación. La extraña entra en la habitación. Si el niño está angustiado, intenta consolarle. Si no lo consigue, se acorta el episodio.  |
| 8. Madre y niño  | 3 minutos       | Segundo episodio de reunión. La madre entra, saluda, habla al niño y lo coge en brazos. La extraña abandona discretamente la habitación.   |



Mediante la observación de las reacciones del niño, especialmente, en las reuniones con la madre, se deduce el grado en que su modelo interno de la relación con el cuidador le proporciona seguridad y confianza. A grandes rasgos, los niños con apego seguro deberían utilizar a su cuidador como una base segura desde la que explorar el entorno, refugiándose en caso de peligro; mientras que los niños inseguros no podrían confiar en su cuidador (con lo que le evitarían o se resistirían a recibir sus atenciones).

El análisis de comportamiento de los niños en la Situación Extraña, llevó a Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978) a la detección de los tres patrones tradicionales del apego infantil: el apego seguro (también denominado tipo B), el apego inseguro huidizo (o tipo A) y el apego inseguro resistente/ambivalente (o tipo C). Posteriormente, gracias a otras investigaciones, Main y Solomon (1986, 1990) ampliaron esta clasificación tradicional, incluyendo un nuevo patrón de apego inseguro, el apego desorganizado desorientado (o tipo D). A continuación, expondremos las características generales de los cuatro estilos de apego infantil, y el origen de los modelos que los subyacen.

Con respecto al **apego seguro**, o tipo B, los niños seguros muestran una conducta exploratoria competente y activa en presencia de su madre, a la que utilizan como una base segura a partir de la cual explorar el entorno no familiar. Estos niños pueden o no estar estresados en respuesta a las separaciones con su madre, pero siempre la reciben positivamente tras su regreso, buscando de forma activa proximidad, contacto e interacción. Si se muestran afligidos durante las separaciones con su madre, la proximidad y contacto materno en los episodios de reunión favorecen el cese de ésta, permitiéndoles reanudar sus actividades exploratorias. Por lo que respecta al modelo que subyace a este estilo de apego, distintas investigaciones han concluido que la **sensibilidad materna** promueve el desarrollo de este patrón de apego (considerándola como un determinante fundamental en el desarrollo cognitivo, emocional y social de éste). Así pues, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978), y Main, Kaplan y Cassidy (1985), coinciden en que el niño que establece una pauta de apego seguro confía en que sus padres serán accesibles, sensibles y colaboradores cuando se encuentre ante una situación adversa, lo que le proporciona seguridad, le permite explorar el entorno que le rodea y desarrollar un modelo de funcionamiento de sí mismo como capaz de conseguir lo que desea. Ante situaciones ansiógenas, como la separación de la figura de apego, se activan las conductas de búsqueda de proximidad y contacto, las cuales proporcionan seguridad y predisponen a reiniciar las conductas exploratorias.

En lo referente al **apego inseguro huidizo o evitativo**, tipo A, los niños inseguros de este tipo huidizo no suelen manifestar conductas de búsqueda de proximidad ni de contacto con su madre a lo largo de la situación extraña (ni incluso tras las separaciones, en los episodios de reunión, donde es más lógicamente esperable). Durante los episodios anteriores a la primera separación, muestran una alta conducta exploratoria y no suelen iniciar contacto con la madre. Cuando ésta abandona la habitación, no muestran ninguna reacción, parecen ignorar su marcha. Tras la reunión, no la saludan y tienden a ignorar y/o evitar sus intentos de interacción (alejándose de ella, desviando la mirada, etc.). En definitiva, “huyen” del contacto con la madre. Según Sroufe (1985), estos niños se caracterizan por mostrar una alta exploración en todos los episodios, independientemente de si la madre está presente o ausente, y por una evitación activa de la interacción con ella. Si atendemos al modelo que subyace a la formación de este estilo de apego, tradicionalmente, se ha caracterizado a las madres de los niños que desarrollan este apego inseguro huidizo o evitativo como madres que rechazan el contacto corporal con sus hijos, que presentan una consistente oposición al niño y mantienen una disposición irritable y de reproche junto con una escasa expresión emocional (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978). Además, otros autores han descrito a estas madres como sobreestimuladoras e intrusivas en la interacción con sus hijos (Isabella y Belsky, 1991). En definitiva, son madres poco pacientes y tolerantes con las necesidades de sus hijos, madres controladoras que interfieren y bloquean reiteradamente los intentos de proximidad y contacto de sus hijos y que suelen mostrar una desvalorización o negación de la importancia de las relaciones afectivas y de su influencia en la vida cotidiana. Esta experiencia interactiva enseña a los niños a reprimir sus conductas de apego, con lo que acaban desarrollando una concepción de las relaciones que resta importancia a los procesos de apego (dar o recibir cariño, cuidados, etc.), generando como mecanismo defensivo una autosuficiencia emocional. Por tanto, las conductas de evitación e indiferencia acaban caracterizando a estos niños y son los mecanismos de defensa utilizados ante su inseguridad.

En cuanto al **apego inseguro resistente/ambivalente**, o tipo C, los niños inseguros de este tipo muestran un comportamiento en la Situación Extraña que contrasta notablemente con el observado en los niños con apego seguro. En primer lugar, se muestran muy ansiosos durante todo el procedimiento, y muchos de ellos son incapaces de iniciar una conducta exploratoria activa, dado que están pendientes de su figura de apego (mostrando una gran preocupación por ella, y afligiéndose incluso antes de las separaciones, por el simple hecho de que ella intente que exploren por su cuenta). Aparentemente, parece que son incapaces de utilizar a su madre como una base segura a partir de la cual explorar. Durante las separaciones con su madre están intensamente afligidos,

pero tras su retorno, y esto es lo más curioso, son difícilmente consolables: en los episodios de reunión, persiste su conducta de llanto intenso durante largo tiempo, pudiendo mostrarse extremadamente pasivos o ambivalentes. Es decir, no exploran durante casi ningún episodio, lloran excesivamente cuando la madre se separa de ellos, y, a su regreso, siguen llorando, mostrándose incapaces de aceptar sus atenciones (resistiéndose a ellas), o reaccionando ante ellas de manera ambivalente. Esta ambivalencia se caracteriza por la presencia de forma simultánea de dos tipos de conductas antagónicas: por una parte, conductas de **búsqueda de proximidad y contacto** con la madre (que serían las lógicas y esperables), y, por otra, **conductas de resistencia** hacia ella (como irritabilidad, enfado, resistencia al contacto, rabietas, etc.).

Resumiendo, los niños se caracterizarían por la preocupación que manifiestan por su madre a lo largo de todo el procedimiento, y por su conducta ambivalente hacia ella. Estudiando su modelo interno de relación, los investigadores han asociado este estilo de apego con una baja disponibilidad de la figura materna y una baja implicación conductual y emocional (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978). Además, las madres de estos niños han sido descritas como madres infraestimuladoras e inaccesibles para sus bebés (Isabella, Belsky y Von Eye, 1989). Sin embargo, investigaciones recientes señalan que la relación de apego resistente surge de la interacción con madres que no sólo son indiferentes o no implicadas, sino también inconsistentes (Isabella y Belsky, 1991), es decir, son madres que, a veces, reaccionan de manera muy positiva ante su hijo, y otras se muestran indiferentes (estando determinada su reacción por sus propios estados de ánimo y no por los estados emocionales del bebé). Estas experiencias interactivas provocan que el niño muestre comportamientos resistentes, altamente coercitivos (llantos, rabietas, agresión, etc.), como una estrategia para conseguir la deseada atención por parte de su madre. Por tanto, el niño resistente experimenta una ansiedad crónica con respecto a la accesibilidad de su figura de apego, y con respecto a su propia eficacia a la hora de promoverla. En este sentido, muestra una gran tendencia a sentirse ansioso por la posibilidad de una separación, limitándose su conducta exploratoria incluso en ausencia de circunstancias amenazantes. La subyacente preocupación de estos niños, generada por la inconsistencia e impredecibilidad materna, provoca que las conductas de proximidad y contacto con la figura de apego no sean eficaces a la hora de proporcionarles consuelo ante situaciones ansiógenas. Una consecuencia directa de esta situación es que el niño muestre ansiedad ante la posibilidad de explorar el mundo. Esta estrategia incide negativamente en su desarrollo cognitivo y social.

Con respecto al **apego inseguro desorganizado/desorientado**, o tipo D, como ya hemos mencionado, este estilo de apego se postuló con posterioridad a la clasificación tradicional de ABC, como consecuencia de los resultados

obtenidos en algunas investigaciones. Main y Weston (1981) fueron los primeros investigadores que proporcionaron informes detallados de niños cuyas conductas en la Situación Extraña no se ajustaban al sistema de clasificación tradicional, pero no ofrecieron ampliaciones al mismo (simplemente informaron de que un pequeño, pero significativo porcentaje de niños fueron "no clasificables" según los criterios tradicionales establecidos por Ainsworth). Estudios posteriores, principalmente realizados con muestras de niños maltratados (Egeland y Sroufe, 1981; Crittenden, 1985, 1988; Lyons-Ruth, Connell, Zoll y Stahl, 1987), pusieron de manifiesto la necesidad de ampliación del sistema de clasificación tradicional. Esta evidencia condujo a Main y Solomon (1986, 1990) a desarrollar los criterios de clasificación de una nueva categoría de apego inseguro, el apego desorganizado desorientado. Main y Solomon (1986) sugirieron que la clasificación tradicional de apego representa tres estrategias coherentes de organización conductual con relación a la figura de apego: los niños seguros tienen una clara estrategia centrada en el uso de la figura de apego como una base segura (para estos niños, los comportamientos de apego y los exploratorios se alternan, predominando unos u otros dependiendo de la accesibilidad de la figura de apego); los niños huidizos también presentan una estrategia coherente y organizada, consistente en un énfasis en la exploración en detrimento de las conductas de apego (durante la Situación Extraña, desvían su atención tanto de la figura de apego como de cualquier cambio ambiental, y se centran en la exploración); y los niños resistentes/ambivalentes también presentan una estrategia coherente, caracterizada por una extrema dependencia hacia la figura de apego (útil en su propósito de atraer la atención materna). Sin embargo, los niños desorganizados **no poseen una organización conductual coherente**, y, por el contrario, la mayoría de los comportamientos que exhiben resultan de la activación simultánea de sistemas conductuales incompatibles (Main y Hesse, 1990). Concretamente, los índices de desorganización que presentan estos niños se caracterizan por la presencia de uno o varios de los siguientes aspectos (Main y Solomon, 1990):

- desórdenes en la secuencia temporal esperada
- presencia simultánea de patrones de comportamiento contradictorios
- movimientos y expresiones interrumpidos, incompletos y no dirigidos
- presencia de estereotipos, movimientos asimétricos, movimientos inoportunos y posturas anómalas
- cese de movimientos y expresiones rígidas
- índices directos de temor o recelo hacia la figura de apego
- e índices directos de desorganización o desorientación (Main y Solomon, 1990).

Este nuevo patrón de apego ha aparecido tanto en muestras de alto, como de bajo riesgo, lo que ha sugerido que el desarrollo de este patrón es promovido por circunstancias familiares extremas. El comportamiento del niño con apego desorganizado parece reflejar la vivencia de conflictos, miedo y confusión con respecto a su figura de apego (Main y Hesse, 1990).

### 2.3.2. Patrones de apego adulto.

A pesar de que, desde sus inicios, la teoría del apego reconoció la importancia del apego en la etapa adulta, la investigación en esta temática no proliferó hasta mediados de los años 80. A continuación, presentamos cronológicamente algunas de las investigaciones que hemos considerado más significativas.

2.3.2.1. El apego adulto: resultados de la investigación de George, Kaplan y Main.

George, Kaplan y Main (1996) fueron los primeros investigadores en diseñar un instrumento que permitiera la evaluación del apego en la edad adulta. Concretamente, diseñaron una entrevista denominada "*Adult Attachment Interview*" (AAI) para evaluar los modelos mentales de relación de los adultos sobre sus relaciones tempranas de apego. El procedimiento consiste en que los sujetos narren sus recuerdos relativos al apego durante la infancia temprana, y evalúen esos recuerdos desde la perspectiva actual. La **forma de comunicar** estas experiencias, la capacidad para aportar **detalles** y la **coherencia** con la que describen y evalúan esas situaciones de su infancia, más que la naturaleza en sí de las experiencias, es lo que permite obtener una clasificación global del estado presente de la mente del adulto con respecto al apego. La entrevista, por tanto, evalúa su estado mental actual, y sus autores mantienen que este estado incide en la interacción que establecen con sus propios hijos y con la calidad del apego que los adultos desarrollan hacia éstos.

Con sus primeras investigaciones, los autores identificaron tres estilos mentales con respecto al apego: los sujetos seguros-autónomos, los sujetos preocupados y los sujetos huidizos o devaluadores. Con posterioridad, otros estudios ampliaron la clasificación, incluyendo dos nuevas categorías: la categoría de desorganización por un trauma no resuelto (Main y Hesse, 1990) y los sujetos no clasificables (Hesse, 1996). Seguidamente, abordamos algunas de las características de estos estilos:

- Los **sujetos seguros/autónomos** (apego tipo F) describen sus experiencias de apego de manera clara y coherente, con independencia

de que fueran satisfactorias o no (demostrando objetividad y equilibrio). Son capaces de conceptualizar las experiencias de apego de forma libre y completa, no están enredados en conflictos anteriores que les impidan analizar la situación con perspectiva, y no intentan mantenerse distantes para evitar el impacto de sus experiencias tempranas. Además, estos sujetos tienden a valorar las relaciones afectivas y las consideran importantes para el adecuado funcionamiento de la personalidad.

- Los **sujetos preocupados** (apego tipo E) se caracterizan por seguir enredados en la problemática de sus relaciones tempranas de apego, no siendo capaces de describirlas de modo coherente. Su estado mental se ve desbordado y confundido por el tema del apego, lo que se refleja en un discurso agresivo, pasivo o temeroso. Suelen mostrarse irritables cuando comentan sus relaciones actuales con sus padres, y sus recuerdos de la infancia son contradictorios (suelen acceder fácilmente a estos recuerdos pero son incapaces de presentarlos de forma coherente: tienden a un estilo enmarañado, cambiando de tema con frecuencia y sintiéndose atrapados por sus experiencias). A menudo, presentan todavía conflictos por resolver con sus figuras de apego, y, cuando se les pide que reflexionen sobre la influencia de su relación temprana con los padres, tienen dificultad para hacerlo con perspectiva.
- Los **sujetos devaluadores o huidizos** (apego tipo D) se caracterizan por tener una imagen irreal de sus padres (o bien idealizada o bien despectiva, pueden describir a sus padres como perfectos o nefastos pero sin aportar datos que avalen esta afirmación). Insisten en su incapacidad para recordar hechos concretos que ilustren sus apreciaciones, aunque cuando recuerdan algo suelen ser experiencias de rechazo. Sus informaciones están desprovistas de afecto, y niegan la influencia de las experiencias tempranas de apego en su desarrollo posterior. En definitiva, estos sujetos muestran una desactivación del sistema de apego y una devaluación de este tipo de relaciones.
- Los **sujetos** clasificados en la categoría de **traumas no resueltos** (apego tipo U) presentan cierta desorganización del habla y del pensamiento cuando describen ciertos incidentes traumáticos como el abuso o la pérdida de una persona querida. Su estado mental actual se caracteriza por lagunas en el razonamiento y/o en el discurso. Cuando un sujeto es clasificado en la categoría de trauma no resuelto también ha de ser clasificado, aunque de modo secundario, en alguna de las tres categorías anteriores.

- El diagnóstico de **inclasificable** se asigna a aquellos sujetos que presentan una incoherencia global en su discurso y las transcripciones de sus entrevistas no permiten encajarle en ninguno de los criterios anteriores.

La mayoría de los estudios realizados sobre la validez de esta perspectiva teórica del apego adulto, han estudiado los modelos internos de apego de los padres (mediante la entrevista mencionada) y los patrones de apego de sus hijos (utilizando el procedimiento de la Situación Extraña). Los hallazgos avalan una transmisión intergeneracional de la calidad del apego, puesto que, en un alto porcentaje (70-80% de los casos), existe correspondencia entre el tipo de apego del progenitor y el del hijo/a (Hesse, 1999). Consecuentemente, los modelos mentales respecto al apego de los padres determinan el grado en que procesan la información relativa a las necesidades de apego de sus hijos, lo que afectará a sus conductas de crianza, redundando, así, en los patrones de apego que esos hijos desarrollarán.

#### 2.3.2.2. El apego adulto según Hazan y Shaver.

Hazan y Shaver (1987) estudiaron el apego adulto desde una perspectiva actual, es decir, en función de las experiencias de relación mantenidas con amigos íntimos y/o con parejas románticas. En su investigación, diseñaron el primer instrumento de evaluación de las relaciones románticas, explorando sus relaciones íntimas actuales. Partiendo del supuesto de que el amor romántico puede ser conceptualizado como un proceso de apego, concluyeron que existen tres estilos de relación amorosa entre los adultos (en clara correspondencia con los estilos de apego que se formaron en la etapa infantil), distribuyéndose de forma similar en la población, y condicionando la forma de vivir las relaciones amorosas. Las características de estos tres estilos son presentadas en la siguiente tabla:

**ESTILOS DE APEGO ADULTO SEGÚN HAZAN Y SHAVER**  
(Feeney y Noller, 1996)

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

Como se podrá deducir de la tabla anterior, los sujetos con **apego seguro** recuerdan haber mantenido relaciones cálidas con ambos progenitores. Su modelo mental indica que son personas fáciles de conocer, con una alta autoestima y con una imagen positiva de los demás. Se sienten cómodas con la intimidad, con capacidad para ofrecer y aceptar cuidados físicos o emocionales, con un estilo comunicativo flexible y sensible, y unas estrategias de resolución de conflictos en las que se tienen en cuenta la opinión de cada uno de los miembros de la pareja. Por tanto, presentan un concepto de la relación romántica positivo y confiado. En cambio, los individuos con **apego huidizo** recuerdan a sus madres como frías y con una clara actitud de rechazo. Esta experiencia les ha llevado a desarrollar un autoconcepto negativo y un modelo mental en el que se cuestiona la naturaleza duradera del amor, lo que deriva en



miedo a la intimidad y en una dificultad a la hora de aceptar a sus parejas. En este contexto, se entiende que sean personas incapaces de proporcionar o pedir apoyo físico o emocional, que viven aparentemente bien solas, les cuesta involucrarse en relaciones de pareja, mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional y toman la decisión de separarse con más facilidad y con aparente menor dolor (López, 1994). Consideran que el amor no existe en realidad, sino que es una invención literaria o cultural. La distancia emocional y la escasa implicación en sus relaciones íntimas son, para ellos, una fuente de seguridad que les previene de posibles daños emocionales, funcionando por tanto como una barrera de defensa psicológica. En el caso de los sujetos con **apego ambivalente**, se trata de personas que recuerdan a sus padres como inaccesibles y no disponibles. Su modelo mental revela dudas sobre sí mismos, sintiéndose poco comprendidos. Consideran que es fácil enamorarse, pero que en pocas ocasiones se encuentra el amor verdadero (ya que existe poca gente dispuesta a comprometerse al mismo nivel que ellos). Piensan que el amor es lo más importante de la vida, pero que difícilmente se encuentra; y, en general, se sienten menos amados de lo que creen merecerse (López, 1994). Por tanto, sus experiencias románticas se caracterizan por la obsesión y los celos, el deseo de unión y reciprocidad, una fuerte atracción sexual, emocionalidad extrema y un marcado miedo al abandono o ansiedad de rechazo. Son capaces de pedir y ofrecer apoyo, sin embargo, a veces resultan excesivamente compulsivos, puesto que no actúan en función de las demandas del entorno, sino en función de sus propios estados o deseos.

### 2.3.2.3. El modelo de apego adulto de Bartholomew.

Bartholomew (1990) revisó los estudios disponibles sobre apego adulto, proponiendo un modelo teórico que permitía ampliar la tipología de estilos de apego adulto, superando muchas de las dificultades derivadas de la limitación a tres estilos de apego. Este autor no identifica apego adulto con amor romántico (como sí hacían Hazan y Shaver), y extiende la posibilidad de formar apegos adultos a relaciones sin componente sexual.

Según el modelo de Bartholomew, el estilo de apego puede reflejarse según dos dimensiones independientes: el **modelo interno** (del yo) y el **modelo de los otros**. Ambos modelos pueden ser positivos (percibirse a sí mismo como digno de atención y de amor, y/o a los otros como disponibles y capaces para proporcionarnos ese amor), o pueden ser negativos (percibiéndose a sí mismo como no digno de ese amor, y/o a los otros como no disponibles ni capaces para amarnos). Como resultado de la interacción entre esas dos dimensiones, pueden encontrarse cuatro estilos de apego adulto: **seguro** (que valora como positivos los dos modelos), **preocupado** (que se valora a sí mismo negativamente, pero a los demás positivamente, con lo que está preocupado por lo que opinen de él),

**ausente** (con modelo positivo de sí mismo y negativo de los demás, por lo que les evita, se ausenta de las relaciones), y **temeroso** (con modelos negativos de las dos dimensiones, considerando que no es posible lograr un amor ideal).

Por otra parte, el modelo negativo de sí mismo se asocia con dependencia (al pensar negativamente sobre mí, me dirijo más hacia los demás) y el modelo negativo del otro con evitación (si no vale la pena relacionarme con él, evito el contacto), pudiendo variar ambos aspectos de manera independiente. Así pues, mientras el sujeto ausente muestra simultáneamente evitación e independencia (porque opina negativamente de los demás, pero positivamente de sí mismo), el temeroso combina evitación y dependencia (dado que su opinión de los demás es igual de negativa que la de sí mismo), siendo por ello mucho más vulnerable a la soledad y a la depresión. De forma similar, aunque los grupos preocupado y temeroso comparten su deseo de relaciones íntimas y sus fuertes necesidades de dependencia (fruto de la escasa confianza que muestran en sí mismos), difieren en el modo de relacionarse con las personas: mientras que los preocupados se acercan a los demás para satisfacer sus necesidades de dependencia, los temerosos evitan defensivamente la proximidad para ahorrarse el malestar ocasionado por una pérdida o por un rechazo.

En la siguiente tabla, ofrecemos un esquema del modelo desarrollado por este autor (Bartholomew, 1990), tomado de la obra de Cantero (2001).

|                        |  |   |                                     |
|------------------------|--|---|-------------------------------------|
|                        |  | <b>MODELO DE SÍ MISMO</b>                 |                                     |
|                        |  | <i>POSITIVO</i>                           | <i>NEGATIVO</i>                     |
| <b>MODELO DEL OTRO</b> |  | <i>POSITIVO</i>                           | <i>NEGATIVO</i>                     |
|                        |  | <i>NEGATIVO</i>                           | <i>POSITIVO</i>                     |
|                        |  | Baja                                      | Alta                                |
|                        |  | ← Dependencia →                           |                                     |
|                        |  | E<br>v<br>i<br>t<br>a<br>c<br>i<br>ó<br>n | ↑                                   |
|                        |  | Baja                                      | Alta                                |
|                        |  | Seguro                                    | Preocupado                          |
|                        |  | Bienestar con la intimidad y la autonomía | Ansioso, ambivalente, muy pendiente |
|                        |  | Ausente                                   | Miedoso                             |
|                        |  | Negación del apego                        | Evitativo, miedo a la intimidad     |

#### 2.3.2.4. El apego adulto según Mayseless.

Mayseless (1996), con sus investigaciones, al igual que Bartholomew, supera el planteamiento clásico de tres estilos de apego adulto equivalentes a los tres tipos de apego tradicionales infantiles. Para ello, se apoya en tres dimensiones fundamentales: el **grado de activación de las necesidades de apego**, el sentido de **autoeficacia**, y la **orientación hacia las personas o los objetos**. Teniendo en cuenta estas tres perspectivas, introduce en la etapa adulta un estilo de apego paralelo al desorganizado infantil de Main y Solomon (1990), al que denomina desorganizado/controlador. En la siguiente tabla, ofrecemos un resumen de las características de los estilos de apego adulto que propone.

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

Si estudiamos detenidamente la tabla anterior, podemos observar que el estilo de apego **ambivalente**, presenta una alta activación del sistema de apego, un bajo sentido de autoeficacia y autovalía, y una orientación preferente hacia las personas. El origen de este patrón deriva, según Mayseless, de unos padres caracterizados por su impredecibilidad, o por ser excesivamente críticos y utilizar la culpa, las separaciones o las amenazas como mecanismo para controlar al niño. En este contexto, el niño actúa para agradar al padre, lo que, unido a la impredecibilidad del resultado, le lleva a desarrollar ansiedad y un sentimiento de ineficacia, de no ser suficientemente querido, y de falta de control sobre el ambiente. Aparecen, entonces y como consecuencia de lo anterior, sentimientos de ansiedad de separación, donde puede observarse una alternancia de sentimientos de apego y enfado no resuelto hacia el cuidador. Llegados a la edad adulta, estos sujetos se achacan a sí mismos muchas de las consecuencias de los actos de los demás. En este contexto, es comprensible que el adulto ambivalente muestre una hiperactivación de su sistema de apego. La constante insatisfacción, tanto real como derivada de un modelo mental que asume que sus actos no tienen relación directa con sus consecuencias, les convierte en personas que no sólo están constantemente buscando confirmación de que son queridos, sino además, creen ser ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer de modo estable, mostrando siempre un temor al posible

abandono o rechazo. De ahí que estemos ante un estilo orientado preferentemente hacia las personas.

Con respecto al **apego huidizo**, éste se caracteriza por una baja activación de las necesidades de apego, un alto sentido de eficacia, y por la preferencia hacia los objetos. Estos sujetos poseen un modelo mental de desconfianza hacia los demás, tanto en lo referente al acceso de cuidados como a la probabilidad de ser rechazado. Para Mayselless, los padres de adultos huidizos sí presentaron una consistencia en su actuación respecto al niño, pero fallaron en su capacidad para satisfacer las necesidades de apego de su hijo, quien recibió atención bajo unas determinadas circunstancias, pero no bajo otras. Es decir, fueron padres que supieron reforzar positiva y adecuadamente comportamientos referidos a la consecución de objetivos distintos a las necesidades afectivas, como logros académicos, habilidades, aspecto físico, etc. En este contexto, los niños aprenden que la forma de satisfacer a sus padres, y de conseguir control y cariño, es mediante el éxito en estos aspectos. Esta experiencia les lleva, en la vida adulta, a seguir primando estas características tanto en sí mismos como en los demás, y niegan tanto sus necesidades afectivas como la de los otros, mostrando una autosuficiencia emocional como mecanismo defensivo ante el posible rechazo que pudieran experimentar.

En lo referente a los adultos con un patrón de **apego desorganizado/controlador**, estarían caracterizados por una desactivación de las necesidades de apego y un alto sentimiento de autoeficacia, con una orientación hacia las personas. La desorganización infantil derivaría, según Mayselless, en conductas controladoras en la vida adulta, puestas de manifiesto principalmente en la necesidad de cuidar compulsivamente de los demás. En una revisión de la literatura sobre apego infantil, señala tres posibles antecedentes en la actuación parental, que derivarían en adultos con un perfil controlador: padres con estados de ánimo depresivo (o deprimidos clínicamente), los que, por sus propias necesidades de atención, son incapaces de atender a sus hijos; padres abusivos, que responderían violentamente ante las demandas del niño; y padres que responden de una manera atemorizante, como consecuencia de un trauma no resuelto. En estos contextos, el niño aprende que, para conseguir cierta proximidad y contacto, ha de invertir su rol y atender a las necesidades de los padres a costa de la desactivación de las suyas. Con este comportamiento, el niño posee modos consistentes de complacer a los padres, puede sentirse querido y poseer un sentimiento de autoeficacia, predictibilidad, control y competencia. Sin embargo, esta apreciación está condicionada, necesitando mantener su sentido de autovalía mediante acciones defensivas que se manifiestan en una fuerte necesidad de agradar y cuidar a los otros. Vemos, por tanto, que poseen una orientación hacia las personas, pero con la finalidad de satisfacer las necesidades de los

demás (y poder, de ese modo, mantener su propia valía y sentimiento de seguridad).

Por último, los sujetos con **apego seguro** presentan una activación intermedia de las necesidades de apego, comparada con la activación o desactivación extrema que presentan los estilos inseguros, una autovaloración positiva que no es fruto de un falso yo, y una orientación adecuada hacia los demás (todo ello como consecuencia de una adecuada historia de relación con sus padres).

### III. EL VÍNCULO MATERNO/PATERN-FILIAL.

A lo largo del segundo epígrafe de este capítulo, nos hemos ocupado del vínculo de apego que desarrollan los hijos hacia los padres que les cuidan, tratando sólo desde el punto de vista del niño/a esta doble interacción. En este sentido, no podemos olvidar que, al igual que el niño establece un vínculo de apego con su cuidador o cuidadores principales, esos cuidadores (que, habitualmente, suelen ser sus padres, ya sean biológicos o adoptivos) también forman un vínculo hacia su hijo. Ese vínculo, denominado “materno o paterno-filial”, está basado en la necesidad y el deseo de cuidar y proteger al niño, alejándose, así, de la necesidad de seguridad que implicaba el vínculo de apego.

#### *3.1. Aspectos conceptuales del vínculo materno/paterno-filial.*

En la descripción de los aspectos conceptuales del vínculo materno/paterno-filial, hemos de hacer referencia a tres cuestiones fundamentales.

En primer lugar, la conocida **polémica entre la existencia o no de un período crítico** para que se establezca el lazo del vínculo materno/paterno-filial. Como el lector conocerá, en algunas especies animales existe un período crítico, un espacio de tiempo breve y limitado, pasado el cual, si la madre y la cría no han establecido contacto, ya no se reconocen (con lo cual, la madre ya no toma a la cría bajo su protección y cuidado, resultando nefasto para la supervivencia de la cría). En este sentido, algunos autores han abordado el tema de este período crítico en la especie humana, afirmando que el separar al niño de su madre durante las primeras horas de vida podría motivar que no se realizara una adecuada vinculación de la madre hacia el bebé. Estas investigaciones fueron criticadas duramente, a causa de sus deficiencias metodológicas, con lo que, a día de hoy, no podemos hablar de un período crítico en el ser humano del

mismo modo que ocurre en otras especies animales. Por otra parte, esa existencia del período crítico quedaría refutada por dos evidencias determinantes: el hecho de que la vinculación de la madre hacia el hijo se inicia ya durante el embarazo, desde el momento en que empieza a considerarlo como un individuo separado y distinto de su cuerpo; y la realidad de la adopción, en la que los padres adoptivos establecen un vínculo con sus hijos, incluso cuando ya han pasado varios años desde su nacimiento (Lafuente, 1995).

En segundo lugar, hemos de plantearnos el funcionamiento del **sistema de cuidados**. Los bebés humanos, al contrario que los bebés de muchas otras especies, son relativamente indefensos al nacer y durante años son incapaces de sobrevivir por su cuenta. Además, los seres humanos tienen pocas crías, comparados con otras especies, por lo que nuestra especie se extinguiría rápidamente, a menos que un alto porcentaje de bebés sobrevivan lo suficiente como para reproducirse. Los etólogos consideran que el proceso de selección natural ha proporcionado tanto a los bebés como a las madres conductas innatas para asegurar la supervivencia del niño (Bowlby, 1993a, 1993b, 1993c, 1998): el recién nacido ha sido evolutivamente programado para mantener cerca a su cuidador principal (habitualmente la madre) y motivarle para que le proporcione el cuidado adecuado, pero, por otro lado, el cuidador también dispone de mecanismos innatos para garantizar la supervivencia del niño (cuya función es interpretar las señales del bebe y decidir qué está mal, qué debería hacer y cuándo hacerlo). Consecuentemente, definiremos como sistema de cuidados el conjunto de conductas parentales encaminadas a proporcionar al niño protección y bienestar (Cassidy, 1999). Así pues, este sistema incluye una gran variedad de conductas dirigidas a lograr la recuperación del niño (llamarlo, alcanzarlo, agarrarlo, seguirlo, calmarlo, acunarlo), y el resultado de su activación es la proximidad progenitor-hijo y la protección del menor. Este sistema de cuidados es flexible, por lo que puede modificarse de acuerdo con contexto, la edad y las experiencias progenitor-hijo. Conforme el niño se va haciendo mayor, el progenitor debe buscar un equilibrio entre su necesidad de proteger y cuidar al hijo y su necesidad de alcanzar otras metas como pareja, amigos, trabajo, ..., punto realmente crítico para muchos padres e hijos.

En tercer lugar, hemos de reconocer que **la literatura** sobre el vínculo de los padres hacia los hijos **se ha centrado**, principalmente, **en la figura materna**. No obstante, en los últimos años ha proliferado la investigación centrada en el rol paterno, constatando que las conductas implicadas en el sistema de cuidados de padres y madres y el contexto en el que se activan difieren en ambos sexos (George y Solomon, 1999). Evidentemente, los roles asignados tradicionalmente a hombres y mujeres respecto al cuidado de los hijos inciden en los resultados de las investigaciones, mostrando que los padres son perfectamente capaces de proporcionar cuidados sensibles, pero se implican

menos que las madres con sus hijos. Además, la sensibilidad paterna hacia el hijo parece estar asociada con el juego y con sus interacciones en la resolución de problemas (Belsky, 1993).

Teniendo en cuenta todas estas cuestiones previas, pasamos a abordar una definición del vínculo materno/paterno-filial como una *“vinculación afectiva intensa, duradera, de naturaleza biológico-social que establecen los padres hacia sus hijos, y cuyo objetivo más inmediato es proporcionar cuidados al menor, de tal forma que se garantice su bienestar y protección”* (Cantero, 2001, p. 217).

### *3.2. Evolución del vínculo de los padres hacia el hijo.*

Las etapas que atraviesa el proceso de vinculación de los padres biológicos hacia los hijos han sido estudiadas por diversos autores. Para nuestro propósito, seguiremos las conclusiones postuladas por Lafuente (1988, 1995). Para esta autora, el proceso integra tres fases: la fase prenatal, la fase postnatal inicial, y la fase de engranaje o sincronización (que tratamos a continuación).

En cuanto a la **fase prenatal**, la vinculación de la madre y el padre con el feto sigue un curso paralelo al proceso de diferenciación del feto como individuo separado y distinto de la madre: cuando la gestante y su pareja empiezan a considerar al feto como un individuo separado y distinto del cuerpo materno, como un ser diferente y con personalidad propia, van surgiendo y acrecentándose los sentimientos de cariño hacia él. Esta diferenciación suele producirse cuando los futuros padres empiezan a percatarse de los movimientos fetales, o cuando pueden visualizar su imagen a través de las ecografías. Según Lafuente (1995), los comportamientos maternos y paternos que ponen de manifiesto el inicio del proceso de vinculación afectiva hacia el futuro niño, así como su calidad, son los siguientes:

- **Lenguaje corporal** (acariciar, abrazar el abdomen, dar palmaditas en él, tocarlo para sentir los movimientos fetales, etc.).
- **Lenguaje oral** (uso de expresiones diversas para referirse al feto: nuestro hijo, el nene, etc.).
- **Interacción con el no nacido**: hablarle, cantarle, descubrir algunos de sus movimientos habituales (a qué hora se mueve, con qué motivo se mueve).
- **Conductas protectoras y promotoras de la salud de la madre** y del feto: por parte de la embarazada, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicios preparatorios, dormir y descansar lo suficiente, dejar de fumar o disminuir el número de cigarrillos, visitar al médico con regularidad, no tomar bebidas alcohólicas, etc.; por parte del padre,



ayudar o sustituir a su pareja en algunas tareas no recomendables en ese estado, acompañarla al médico, recordarle sus citas, ayudarle con la dieta, etc.

- Grado de **aceptación de la imagen corporal** cambiante de la embarazada, por parte de ambos miembros de la pareja. Es importante la aceptación de la nueva imagen, cuidando el aspecto físico, vistiendo con ropas adecuadas, etc. Si no se acepta esta nueva imagen, la nueva madre mostrará un aspecto desaliñado, y hará comentarios de disgusto sobre su actual imagen. Estas y otras conductas pueden ser la traducción externa de los sentimientos de comodidad o incomodidad, satisfacción o insatisfacción hacia su reciente aspecto.
- Conductas de **anticipación**: preparativos para el futuro acontecimiento (amueblar la habitación del niño, preparar la canastilla, adquirir conocimientos sobre el parto, etc.).
- **Percepción más o menos positiva del embarazo** y grado de **implicación** en el mismo: en ese sentido, el embarazo puede haber sido deseado o no, y, en el caso de no haber sido planificado, ser posteriormente aceptado o no; los futuros padres pueden hablar de sus ideas, sentimientos, expectativas, o por el contrario, eludir el tema; la crianza puede constituir un motivo de interés, o puede no pensarse en absoluto en ella.
- **Capacidad para fantasear sobre el futuro niño**, sobre su crianza y educación y sobre sí mismo como padre o como madre: la capacidad de fantasear ayuda a considerar al feto como una persona y, en consecuencia, favorecer la vinculación hacia él.

En ese proceso de vinculación pueden intervenir variables como el hecho de que el embarazo haya sido deseado o no. Si el embarazo ha sido planeado, la pareja suele vivir anticipadamente los cambios que el niño producirá en sus vidas e irá adaptándose a la nueva situación. Por el contrario, si el embarazo no ha sido planeado, el proceso de aceptación y adaptación puede demorarse y el inicio de la vinculación posponerse. Además, el inicio del proceso de vinculación puede entorpecerse por variables como un parto prematuro, una relación de pareja insatisfactoria, dificultades psicológicas para asumir los roles parentales, una experiencia negativa como hijo o hija durante la infancia y factores contextuales adversos (familia numerosa, situación económica desfavorable, desempleo, adicciones...), etc.

Siguiendo el proceso con la **fase postnatal inicial**, según Lafuente (1995), se obtendrían beneficios para el fortalecimiento del lazo afectivo si se favoreciera el contacto temprano entre la madre y el bebé inmediatamente después del nacimiento. En ese sentido, las madres que pueden ver y coger en

brazos a sus bebés cuando acaban de nacer y, pasan con ellos las primeras horas y días de vida, suelen mostrarse más cariñosas, más atentas e incluso más hábiles en el manejo del recién nacido que las madres que, por diversas circunstancias, no tienen esa oportunidad. Del mismo modo, los padres que asisten al parto y tienen también un contacto temprano con el bebé, informan de que se sienten más unidos al niño que los que se encuentran en el caso opuesto.

Sin embargo, estos beneficios no actúan en sentido inverso cuando no están presentes esas situaciones de contacto temprano; es decir, no es cierto que la vinculación no pueda establecerse cuando ese contacto temprano no ha sido posible. En esas circunstancias, el vínculo puede tardar algo más en fortalecerse, pero nunca nos encontraríamos ante un período crítico para la vinculación con los hijos (como ocurre en algunas especies animales, tal y como ya hemos comentado).

Con respecto a la tercera y última fase del proceso, la **fase de engranaje o sincronización**, ésta tiene lugar durante las primeras semanas y meses de la vida del niño (período durante el cual el vínculo de los padres hacia sus hijos se consolidará a medida que vayan conociendo a su hijo y adaptándose a sus características). Con el tiempo, la adaptación de los padres a las características particulares del niño, logrará sincronizar sus cuidados y atenciones con las señales y demandas del niño (de tal forma que se establezcan interacciones sensibles promotoras del desarrollo de un vínculo de apego seguro en sus hijos).

Este proceso de sincronización puede verse dificultado por ciertas deficiencias del niño que limiten sus destrezas interactivas (como que el niño sea ciego, sordo, deficiente mental, o prematuro) o por la falta de sensibilidad de los padres en la interacción con sus hijos (como consecuencia de distintos factores, como situaciones estresantes, riesgo de abuso, drogodependencia, deficiencia o trastorno mental, etc.). La sincronización será fruto de las influencias bidireccionales que se establezcan entre el niño y sus cuidadores. En este sentido, las características infantiles repercutirán sobre los padres, llevándolos a reaccionar de una forma determinada, que a su vez, afectará a su hijo, determinando el modo en que responderá.

#### IV. EL VÍNCULO DE AMISTAD.

##### *4.1. El concepto de amistad.*

En la definición del término “amistad”, nos encontramos claramente ante una dificultad que caracteriza la temática abordada en este capítulo, y en toda esta Tesis Doctoral: el hecho de que, cualquier ser humano, por el hecho de serlo y de relacionarse con otros, posee una opinión, mantiene una teoría legítima o implícita acerca de la relación padres-hijo/a, acerca de la amistad con compañeros/as, acerca de las relaciones de amor entre una pareja. Si bien esta afirmación es evidente a lo largo de todo el tema, se hace mucho más patente a partir de este epígrafe, dedicado al vínculo de amistad. Consecuentemente, nos encontraremos ante múltiples definiciones que podrán compartir en mayor o menor medida algunos de sus elementos, y que, con mucha probabilidad nos impedirán ver el bosque entre tanto árbol.

Si tomamos en Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (en su edición del 2001), nos encontramos con la siguiente definición de amistad: *del latín amicitas, -atis, por amicitia, amistad. Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.* Si nos remitimos a un conocido manual de Psicología del Desarrollo (Berger y Thompson, 1997), encontramos que se suele definir amistad como lealtad mutua, intimidad (un foro en el que es posible abrirse al otro, y esperar lo mismo de él), intereses y actividades compartidas, etc.

Según Cantero (2001), la amistad es un vínculo afectivo de naturaleza social, al igual que el apego, pero con características diferentes, a pesar de que puedan cumplir funciones similares. En este sentido, destaca la **voluntariedad** del vínculo de la amistad, frente al de apego (los amigos pueden elegirse, los padres no), su clara **particularidad diádica, simétrica y recíproca** (es decir, los dos amigos están siempre, independientemente de su edad, al mismo nivel en la relación, a diferencia del vínculo de apego, con lo que una persona no puede mantener una relación de amistad no correspondida), su **exigencia** (la amistad ha de ganarse y de conservarse, no es incondicional como el apego), y su **tendencia a la estabilidad**, aunque pueda cambiar con relativa frecuencia durante la infancia y la adolescencia.

En palabras de López (1985, 1993), definiríamos amistad como un vínculo diádico, recíproco y voluntario, que se mantiene con el tiempo, conlleva afecto (interés y sensibilidad por lo que le sucede a otra persona) e interacciones extensas e íntimas que exigen reciprocidad.

#### *4.2. Evolución de la amistad a lo largo del ciclo vital.*

Como ya hemos avanzado, las propias características del vínculo de amistad conllevan que evolucione a lo largo del ciclo vital, es decir, que cambie su significado, los sentimientos que comporta, la forma de expresarla, ..., a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

Durante la **primera infancia**, *de 0 a 2 años*, se ha discutido abundantemente sobre la capacidad de los niños menores de dos años para hacer amigos. Hemos de tener en cuenta, que, durante el primer año de vida, los iguales tienen un papel poco significativo (siendo los adultos las figuras dominantes). En cambio, a partir del segundo año de vida, con el desarrollo de nuevas capacidades motrices, mentales y lingüísticas, se abren nuevas posibilidades para la interacción con otros niños/as, con lo que, es de suponer que crece la relación con los iguales. Sin embargo, según Lafuente (1988), los niños de esta edad aún se limitan a mostrar interacciones sociales temporales con otros niños (se miran, se tocan, se sonríen, comparten juguetes, etc.), pero no establecen una relación perdurable ni estable, requisitos básicos para la creación de un vínculo afectivo.

Llegados a la **etapa preescolar**, *de 2 a 6 años*, nos encontramos con que los niños/as empiezan a seleccionar a unos cuantos iguales como sus "amigos/as" sobre la base de la similitud (en otras palabras, eligen como amigos a otros niños similares a ellos en edad, sexo y comportamiento).

Si tomamos como referencia el trabajo de Selman (1981a, 1981b) acerca de la evolución de la amistad a lo largo del ciclo vital, encontramos que, a esta edad, los niños poseen una perspectiva **egocéntrica** en la comprensión y evaluación de la amistad. En este sentido, aún no se comprende el punto de vista del otro, ni la mutualidad ni la reciprocidad como bases de la relación. Un amigo es alguien que juega contigo, que te deja los juguetes, que te da golosinas, con lo que la amistad es una interacción inestable que se forma con facilidad y que se puede disolver rápidamente en caso de conflicto. Por tanto, los amigos son sólo compañeros provisionales de juegos. Nos gustaría destacar que, a estas edades, las amistades realizadas por los niños están muy condicionadas por las decisiones que toman sus padres (por el barrio donde viven, por el parque donde juegan, por el colegio al que asisten, por el hecho de que los amigos de esos padres tengan o no hijos de la misma edad del niño/a, etc.), con lo que las amistades de los niños pueden llegar a estar muy mediatizadas por las opiniones y actividades de los padres. Según Lafuente (1988), a estas edades podemos hablar de una amistad poco exigente que todavía no reúne plenamente las características para ser considerada un vínculo afectivo sólido.

Durante la **etapa escolar**, de los 6 a los 12 años, esta influencia de los padres remite considerablemente, ganando importancia los aspectos de **cooperación y ayuda recíproca** (Selman, 1981a, 1981b). Un amigo ya no es sólo un compañero de juegos provisional, sino alguien que te ayuda, que hace muchas cosas contigo y por ti, y en el que puedes confiar. A este notable cambio contribuye el desarrollo de la capacidad para ponerse en el lugar del otro (comprendiendo mejor sus intenciones, sentimientos y motivos para actuar), la mejora en el proceso de descentración cognitiva. Al igual que en la etapa anterior, los niños siguen eligiendo como amigos a sus iguales, generalmente a los del mismo sexo. Selman (1981a, 1981b) distingue dos subetapas en el desarrollo de la amistad en esta edad escolar: la primera, de los 7 a los 9 años, donde empieza a formarse esa idea de reciprocidad y la conciencia de los sentimientos del otro (valorándose los actos del otro según la propia subjetividad); y la segunda, de los 9 a los 12, donde se concibe la amistad como apoyo mutuo y confianza. Según Lafuente (1988), es en esta etapa donde la amistad se convierte en un vínculo más íntimo, más fuerte, más duradero y más estable. En el estudio del proceso de selección de amigos en estas edades escolares, los investigadores se han planteado si los niños se hacen amigos porque tienen intereses y preferencias comunes, o desarrollan esos intereses por el hecho de ser amigos. Según las conclusiones de sus estudios, parece ser que ambas posibilidades son correctas: la similitud es un determinante de la selección de la amistad, pero también se ha constatado que la amistad fomenta una mayor similitud.

Adentrándonos en la **adolescencia**, observamos que se concibe la amistad como una **relación duradera** basada en el **afecto**, el **conocimiento mutuo**, la **lealtad**, la **confianza**, la **sinceridad**, la **comunicación íntima** y el **intercambio de conductas prosociales**. Un amigo es alguien con quien puedes hablar, que comprende tus problemas, que le gusta lo mismo que a ti, y que te puede decir lo que quiere. Obviamente, se ha producido un gran avance cognitivo en la toma de perspectiva social y en el desarrollo del pensamiento formal, valorando a los amigos por características psicológicas (bondad, generosidad, lealtad, sinceridad, solidaridad, etc.). En este sentido, nos gustaría comentar las diferencias de género observadas en las relaciones de amistad adolescentes: mientras que los chicos suelen interactuar en grupos grandes, las chicas prefieren las parejas o grupos más pequeños (limitando más su número de amigas, siendo más exigentes con el cumplimiento de las normas que supone la amistad, con relaciones más íntimas y exclusivas). Evidentemente, a la base de esta diferencia de género estará, con mucha probabilidad, el diferente proceso de socialización que reciben chicos y chicas (fomentando la autonomía y la individualidad, en el caso de ellos, y la conexión con otros y el afecto, en el caso de ellas).

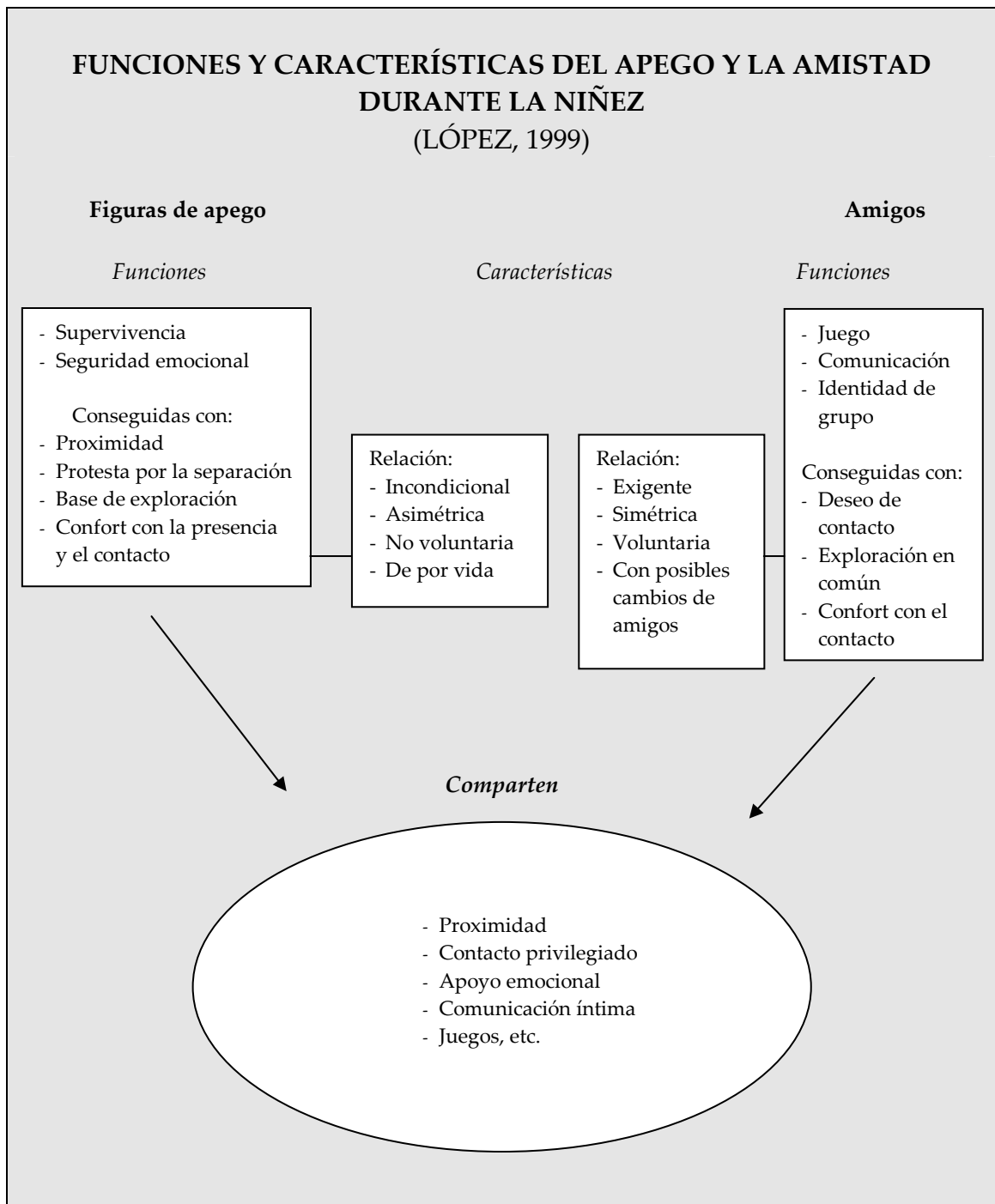
A partir de la adolescencia, **en la vida adulta y en la vejez**, el concepto de amistad se enriquece progresivamente. En nuestra sociedad, existe la extendida opinión de la imposibilidad de mantener una relación de amistad entre dos personas de distinto sexo, sin que se encuentre implicada una interacción sexual. Para nuestra opinión, esta relación de amistad sin sexo es perfectamente posible, y, además, en el caso de que se produjera, no sería asimilable al amor (vínculo que, como ya abordaremos, incluye otros aspectos no abordados por la amistad). A pesar de este enriquecimiento de la amistad en la *vida adulta*, las relaciones entre amigos tienen menos importancia que en la adolescencia, puesto que el adulto suele estar volcado con su pareja y con sus hijos (cobrando mayor importancia sus amigos en momentos de crisis con la pareja). Sin embargo, en el grupo creciente de adultos que permanece sin pareja y/o que cuidan solos de sus hijos/as, los amigos son parte central de sus vidas, cumpliendo con ellos la tarea crucial del desarrollo de establecimiento de la intimidad (Erikson, Sroufe y Egeland, 1985).

Llegados a la *vejez*, sería fundamental poder mantener como figura de apego a la pareja, a los propios hijos, e, incluso, a los hermanos (personas frente a las cuales pierden importancia los amigos que, en muchos casos, habrán desaparecido o, por sus propias circunstancias vitales, estarán mucho menos comprometidos ante la enfermedad y la muerte que los familiares).

#### *4.3. Las funciones del vínculo de amistad.*

Como el lector habrá podido comprobar, a pesar de que la amistad evoluciona a lo largo del ciclo vital, mantiene una serie de características constantes, que definen su base afectiva y conductual. Estas características nos llevan a constatar que el vínculo de amistad comparte algunas funciones con el vínculo de apego, especialmente, a partir de la adolescencia, con lo que **los dos vínculos se complementan** (López, 1999). En este sentido, convendría distinguir dos grandes períodos del ciclo vital: en primer lugar, las funciones y características del vínculo de amistad durante la infancia, y, en segundo lugar, esas mismas funciones a partir de la adolescencia.

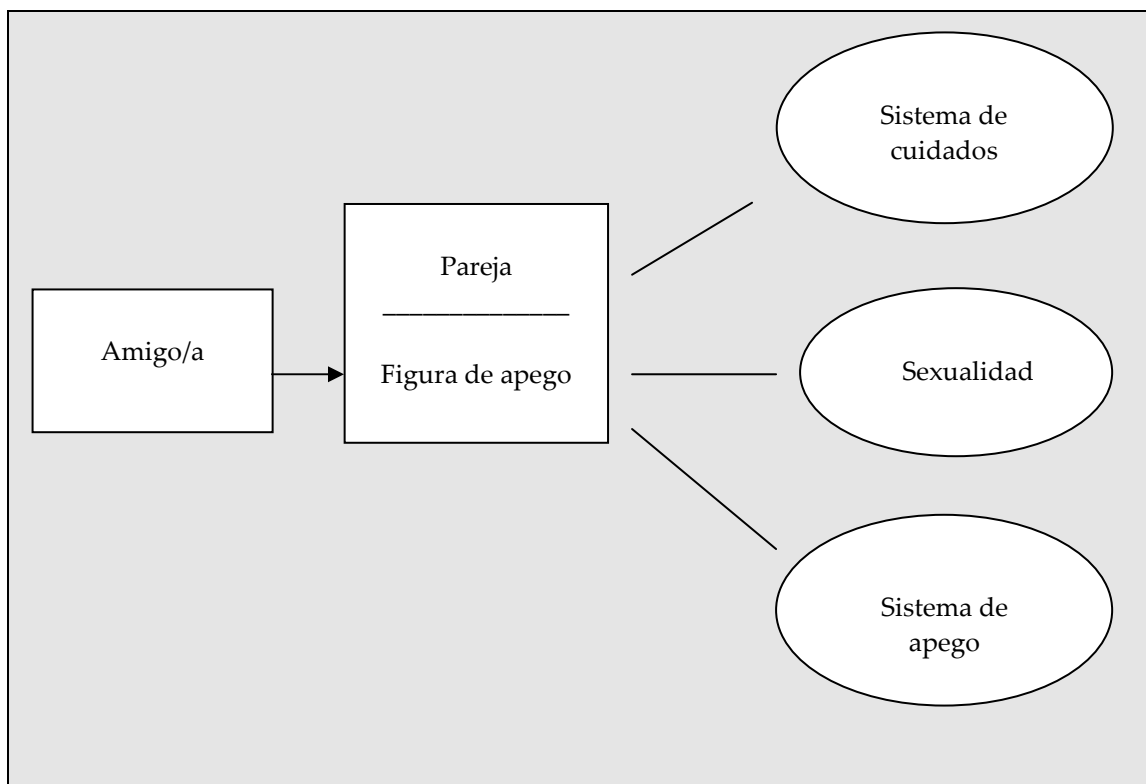
Con respecto al primero de esos dos grandes períodos, durante la **infancia**, los vínculos de apego y amistad comparten varias funciones, aunque también plantean diversas diferencias (como podemos observar en el siguiente cuadro, tomado de López, 1999):



Como puede deducirse del anterior cuadro, la amistad, en la infancia y en la niñez, cumple importantes funciones en el desarrollo afectivo y social de los niños, de tal manera que, en circunstancias adversas, pueden compensar la existencia de problemas en otras relaciones. Cantero (2001) cita varias publicaciones en las que se distinguen cuatro influencias de la amistad en el desarrollo de la personalidad infantil. En primer lugar, dan **seguridad** y **facilitan el control emocional**: los amigos constituyen una base de seguridad para afrontar situaciones nuevas, difíciles o potencialmente peligrosas (entrada

en la escuela, contactos con nuevos compañeros,...), y ayudan a controlar los sentimientos negativos (aprendiendo a identificarlos y a manejarlos en las relaciones con amigos). En segundo lugar, contribuyen al **desarrollo de la identidad personal** y a la formación de un **autoconcepto** y de una **autoestima positiva**, porque tener amigos es valorado socialmente. En tercer lugar, **facilitan el desarrollo moral**, pues es en la interacción con amigos donde se aprende a resolver conflictos, favoreciéndose el comportamiento prosocial. En cuarto lugar, desarrollan la capacidad de toma de perspectiva social, con el desacuerdo entre los amigos, se aprende a entender el punto de vista del otro.

Llegada la **adolescencia**, con la amistad, se amplía enormemente la red de relaciones más allá de la familia (con la que se pueden abordar temas difíciles o conflictivos con los padres). Asimismo, como extensión de las relaciones de amistad, se tiene la oportunidad de experimentar las primeras relaciones de pareja, quienes acaban convirtiéndose en una de las figuras principales de apego en la juventud (Lafuente, 1992). Según Hazan y Shaver (1994b), se acaban transfiriendo a la pareja las funciones esenciales del sistema de apego, del sistema sexual y del sistema de cuidados, tal y como ilustra la figura siguiente:





## **V. LOS VÍNCULOS DE NATURALEZA SEXUAL: EL AMOR ROMÁNTICO Y EL ENAMORAMIENTO.**

Llegados al quinto epígrafe de este tema, nos ocupamos ya de los llamados vínculos de naturaleza sexual, el amor romántico y el enamoramiento. Como ya hemos mencionado anteriormente, al tratar el tema del apego adulto, contamos con los postulados de autores como Hazan y Shaver que plantean la existencia de un único proceso básico en las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital, concibiendo el amor romántico como un proceso de apego entre adultos. Además, también hemos tratado cómo el vínculo de amistad puede derivar en una relación romántica. Consecuentemente, será difícil delimitar dónde empieza un vínculo y dónde termina otro. Sin embargo, ello es completamente necesario para nuestro propósito en esta Tesis Doctoral. Y, para ello, deberemos delimitar qué es el amor, en qué se diferencia de los otros vínculos afectivos abordados, de qué está compuesto, si existen diversas formas de amar, y cómo varían esas formas de amor a lo largo del tiempo y/o de la duración de la relación.

Así pues, pasamos a dilucidar cada uno de esos aspectos.

### *5.1. El concepto de amor.*

En la definición del concepto de amor entre una pareja (o amor romántico, no amor entre padres e hijos, amor entre hermanos, ni amor a Dios, por ejemplo), nos encontramos con la misma dificultad que en el caso de la definición del término “amistad”, como ya comentamos. En este sentido, procederemos del mismo modo: aportando distintas definiciones sobre el amor propuestas por algunos diccionarios, por filósofos y por psicólogos.

El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001), ofrece 14 acepciones del término, entre las que destacamos las cuatro primeras:

- *sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia suficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser*
- *sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear*
- *sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo*
- *tendencia a la unión sexual*

Por otra parte, filósofos de todos los tiempos se han ocupado del tema del amor, ofreciendo definiciones múltiples y variadas. Entre ellos, destacamos las afirmaciones de los siguientes pensadores:

- **Platón** (siglo IV a.C.), en “El Banquete”, afirma que el amor es la unión del deseo de dar lo mejor de uno mismo con el deseo y la necesidad de recibir lo mejor del otro.
- **Hobbes** (siglo XVII), en su obra “Leviatán” define el amor como el producto del miedo a no ser reconocido, a permanecer solo y a resultar diferente.
- **Locke**, en su obra “Sobre el entendimiento humano” afirma que el amor es fruto de la reflexión sobre el placer, tanto físico como espiritual, que alguien puede producirnos.
- **Spinoza**, en su “Ética”, mantiene que el amor es un sentimiento de alegría unido al conocimiento de su causa.
- **Kant**, a diferencia de Spinoza, considera que amar no es el sentimiento que me une a aquellos que son imprescindibles para mis fines, sino que amo a una persona cuando sus fines se vuelven importantes para mí.
- **Nietzsche** (s. XIX) se refiere en distintas ocasiones al amor como una trampa para perpetuar la especie.

Evidentemente, tanta variabilidad en estas definiciones, al igual que en las definiciones realizadas por psicólogos (que son abordadas en el próximo capítulo), son un reflejo de la diferente vivencia del sentimiento amoroso experimentado por cada persona, y del carácter dinámico de este sentimiento (en continuo cambio a lo largo del ciclo vital).

A modo de conclusión de este apartado, desearíamos añadir la definición que, partiendo de Fromm y de Marina, realiza Cantero (2001) sobre el amor: *“el amor es un compromiso que se desea recíproco, es una actividad, es un acto de voluntad que implica dar, y que se manifiesta por el deseo de cuidar al otro, por la responsabilidad voluntaria de estar disponible cuando te requiere, por el respeto por la persona tal y como es, y por el conocimiento íntimo del otro que te posibilita, en última instancia, una actuación incondicional”* (p. 240).

## *5.2. Los diferentes tipos, estilos o formas de amar.*

Desde nuevos enfoques, diferentes de la teoría del apego, se han descrito estilos amorosos en los adultos relativamente estables, que no tienen continuidad con los estilos previos de apego, y que, incluso, pueden modificarse en función de las circunstancias concretas de la relación (es decir, que se puede mantener una relación de pareja de un determinado estilo y,

posteriormente, si se rompiera esa relación por cualquier circunstancia, iniciar otra relación nueva con un estilo diferente).

Entre estas teorías, destacamos la de J. A. Lee (1973, 1977, 1988) y R. J. Sternberg (1989, 1999, 2000), que presentaremos en el capítulo siguiente (al que remitimos al lector, si desea avanzarse en su tratamiento).

### *5.3. El curso temporal del amor.*

Como ya hemos mencionado, en relación con la dificultad de encontrar una definición consensuada del amor, el amor no es un estado estático, sino un **proceso dinámico** a lo largo del cual se producen una serie de cambios en los sentimientos y conductas de los miembros de la pareja amorosa.

En el marco de la teoría del apego, Zeifman y Hazan (1997) propusieron un modelo del proceso de formación del apego adulto, entendido como amor romántico, paralelo al proceso de formación del primer apego infantil propuesto por Bowlby (1993a, 1993b, 1993c, 1998). Las etapas que se proponen desde esta perspectiva son cuatro.

En primer lugar, nos encontramos con una **fase de preapego**, caracterizada por la atracción y el flirteo entre dos personas. En este sentido, se producen una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con alguien hacia quien nos sentimos atraídos (sonrisas, contacto ocular, charla animada e intranscendente, expresiones faciales y otros gestos informales). Así pues, el único componente de apego presente es una fuerte motivación para la búsqueda de proximidad, encontrándose muy implicado el sistema sexual.

En segundo lugar, entramos en la **fase de apego en formación**, en el período de enamoramiento, donde también existe una elevada activación fisiológica que puede provocar falta de sueño, disminución del apetito, y, contradictoriamente, una energía inagotable. Los enamorados comienzan a sentirse cómodos estando juntos, e intercambian información personal (secretos familiares, experiencias dolorosas anteriores, etc). Con estas actividades, la pareja empieza a ser un claro refugio emocional. Si la relación termina durante esta fase, se experimentarían sentimientos como falta de energía, tristeza (pero no la ansiedad y la imposibilidad de un funcionamiento normal que se producen cuando se disuelve una relación de apego), dado que las necesidades de apoyo emocional pueden ser cubiertas por la familia y los amigos.

Si la relación prosigue, llegamos a la **fase de apego definido**, en la que el enamoramiento pasa a ser amor: la idealización inicial se vuelve más realista,

declina la frecuencia de la actividad sexual, y aumenta el apoyo emocional y los cuidados del otro. En el caso de ruptura, sería evidente la protesta por la separación.

Por último, Zeifman y Hazan (1997) postulan una **fase de postromance**, donde volvemos a la "normalidad" con la disminución de conductas de apego y de la actividad sexual, retomando la atención hacia obligaciones laborales e intereses personales. Existe una fuerte interdependencia emocional, aunque no sea tan evidente como antes, lo que puede provocar problemas en la pareja (en el caso de que se perciba que todo se ha vuelto una mera "rutina"). Lo que ha ocurrido es que el compañero/a es una base de seguridad desde la que se puede operar en el mundo, sintiendo que él/ella estará disponible si le necesitamos.

A continuación, trataremos cada una de estas fases por separado, dedicándole un apartado específico.

### 5.3.1. El enamoramiento como primera fase del fenómeno amoroso.

Según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001), el enamoramiento es la "*acción o efecto de enamorar o enamorarse*", es decir, "*excitar en alguien la pasión del amor*". En opinión de Yela (2000), la atracción personal por una persona, unida a la atracción física, genera unas expectativas románticas que, si existe constancia de la reciprocidad de atracción, provocarán un fuerte deseo de intimar con esa persona. En este sentido, las características del enamoramiento serían (Yela, 2000):

- la grandilocuencia, un estado emocional extraordinariamente intenso, al que uno confiere una enorme importancia
- un intenso deseo de intimidad y unión con el otro, que aparece súbitamente como un "flechazo"
- un intenso deseo de reciprocidad e intenso temor al rechazo
- pensamientos frecuentes e intrusivos sobre el otro que resultan incontrolables e interfieren en la actividad normal de la persona
- pérdida de concentración para el resto de las conductas cotidianas
- fuerte activación fisiológica ante la presencia real o imaginada del otro: excitación, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardiaca, etc.
- hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro, manifestada con vulnerabilidad psicológica, una cierta timidez ante el otro, sentimientos ambivalentes ante él, y atención selectiva hacia su persona
- e idealización del otro: una visión positivamente sesgada del otro, sobre la que no tenemos control voluntario

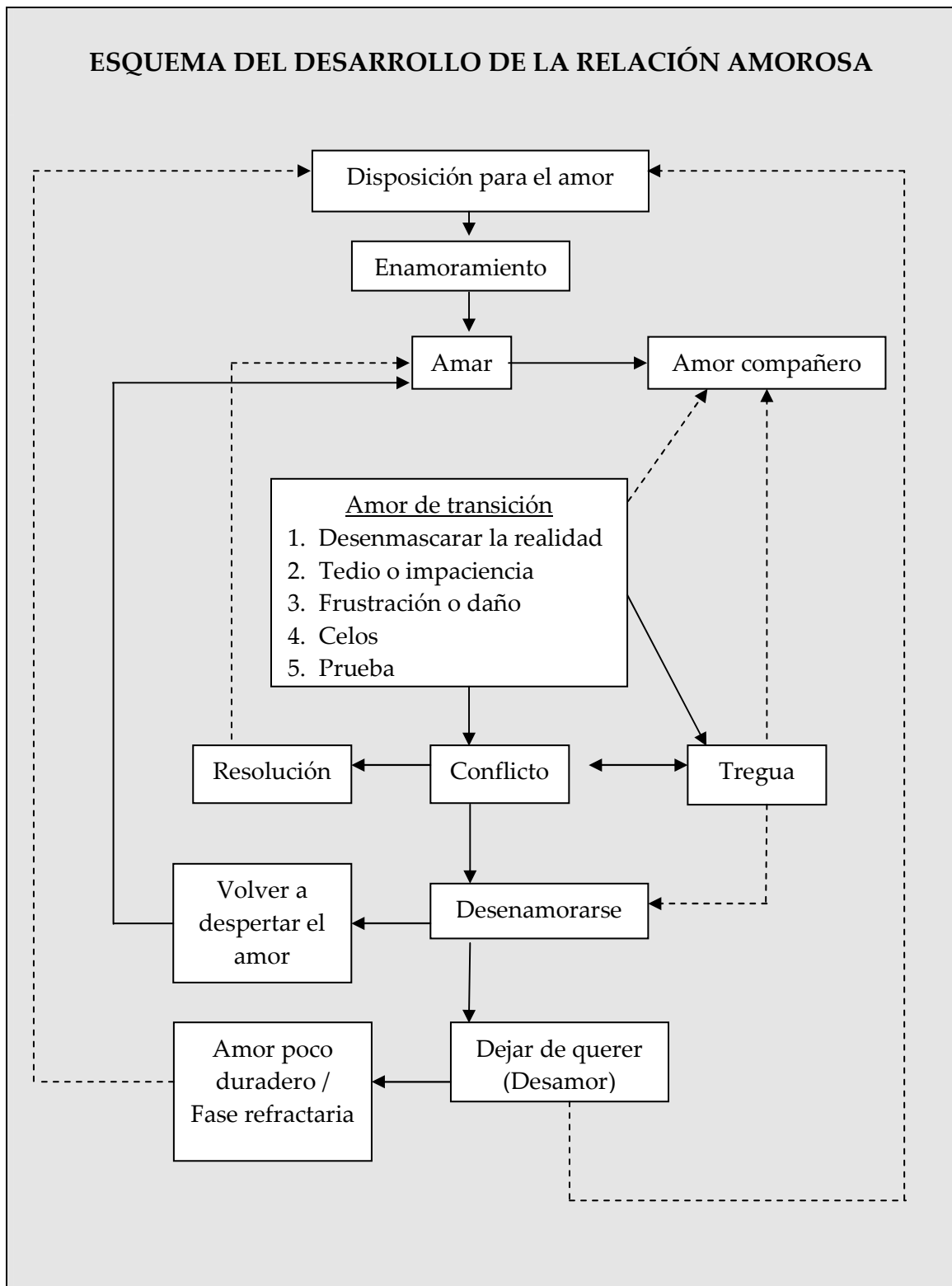
Como el lector podrá constatar, se trata de un estado pasivo, ya que caemos enamorados (en inglés “fall in love”), pasajero y pasional; en contraposición con el amor, más activo (construido paulatinamente), duradero y de fusión progresiva con el otro/a. Así pues, el enamoramiento sería la primera fase de ese amor, de tal modo que, si la relación perdura ese estado transitorio desaparece, y el vínculo evoluciona hacia una fase de amor romántico-pasional (donde aparece un fuerte deseo de intimidad y comienza el desarrollo del compromiso, según la terminología de Sternberg que ya abordaremos). Por tanto, si la relación continúa, entraríamos en una segunda fase de apego definido y postromance, a la que dedicamos el siguiente apartado.

### 5.3.2. Las fases del amor romántico pasional y amor compañero (apego definido y postromance, respectivamente).

Como hemos avanzado en el apartado anterior, una vez en la fase de enamoramiento, si la relación perdura ese estado transitorio desaparece, y el vínculo evoluciona hacia una fase de amor romántico-pasional.

Con el paso del tiempo, ese amor pasional irá progresivamente derivando en el denominado “amor compañero” (Sternberg, 1989, 2000; Yela, 2000), debido a la disminución progresiva de la pasión (junto con el incremento de otros factores, como la interdependencia, el cuidado mutuo, la entrega, la disponibilidad, la ayuda, el apoyo emocional, la comunicación, la valoración realista, la compenetración, el sentimiento de pareja, y el conocimiento del otro). Así pues, la pareja no es sólo amante, sino también figura de apego y cuidador del otro, encontrándonos en la fase de postromance propuesta por Zeifman y Hazan (1997). Una vez en esta etapa, la relación amorosa puede estabilizarse o comenzar a deteriorarse, dependiendo de las circunstancias (la convivencia, los celos, la sexualidad, posibles diferencias de intereses o en la percepción de problemas, diferencias en el estilo amoroso, etc).

A modo de conclusión, incluimos un esquema de las distintas fases del fenómeno amoroso según Master, Johnson y Kolodny (1995).



**CAPÍTULO TERCERO.**

***EL AMOR DESDE UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA:  
DIFERENTES APORTACIONES.***

**I. INTRODUCCIÓN.**

**II. LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEL AMOR. REVISIÓN DE LAS PRINCIPALES APORTACIONES SOBRE EL TEMA.**

2.1. Enfoque de la diferencia cuantitativa. El amor como “más” que cariño.

2.2. Enfoque de la diferencia cualitativa.

2.2.1. Cariño y Amor como entidades distintas.

2.2.2. Cariño y Amor como entidades entrelazadas.

2.2.3. El Cariño como un tipo de Amor.

**III. LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE ROBERT J. STERNBERG.**





## **EL AMOR DESDE UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA: DIFERENTES APORTACIONES.**

*“Cuando el amor os haga señas, seguidlo; aunque sus caminos son duros y escarpados; y cuando os envuelva en sus alas, doblegaos a él, aunque la espada escondida entre sus plumas pueda heriros; y cuando os hable, creed en él, aunque su voz puede despedazar vuestros sueños como el viento del norte convierte al jardín en hojarasca.*

*El amor nada da sino a sí mismo, y nada toma sino de sí mismo. El amor no posee ni quiere ser poseído. Porque al amor le basta el amor.*

*Despertad al alba con un corazón alado y dad gracias por otro día para amar.”*

Khalil Gibran (1976)

### **I. INTRODUCCIÓN.**

A lo largo de la historia de la psicología, el acercamiento a las relaciones amorosas desde una perspectiva científica, con un tratamiento del tema y una metodología objetivos, se ha llevado a cabo desde diferentes puntos de vista.

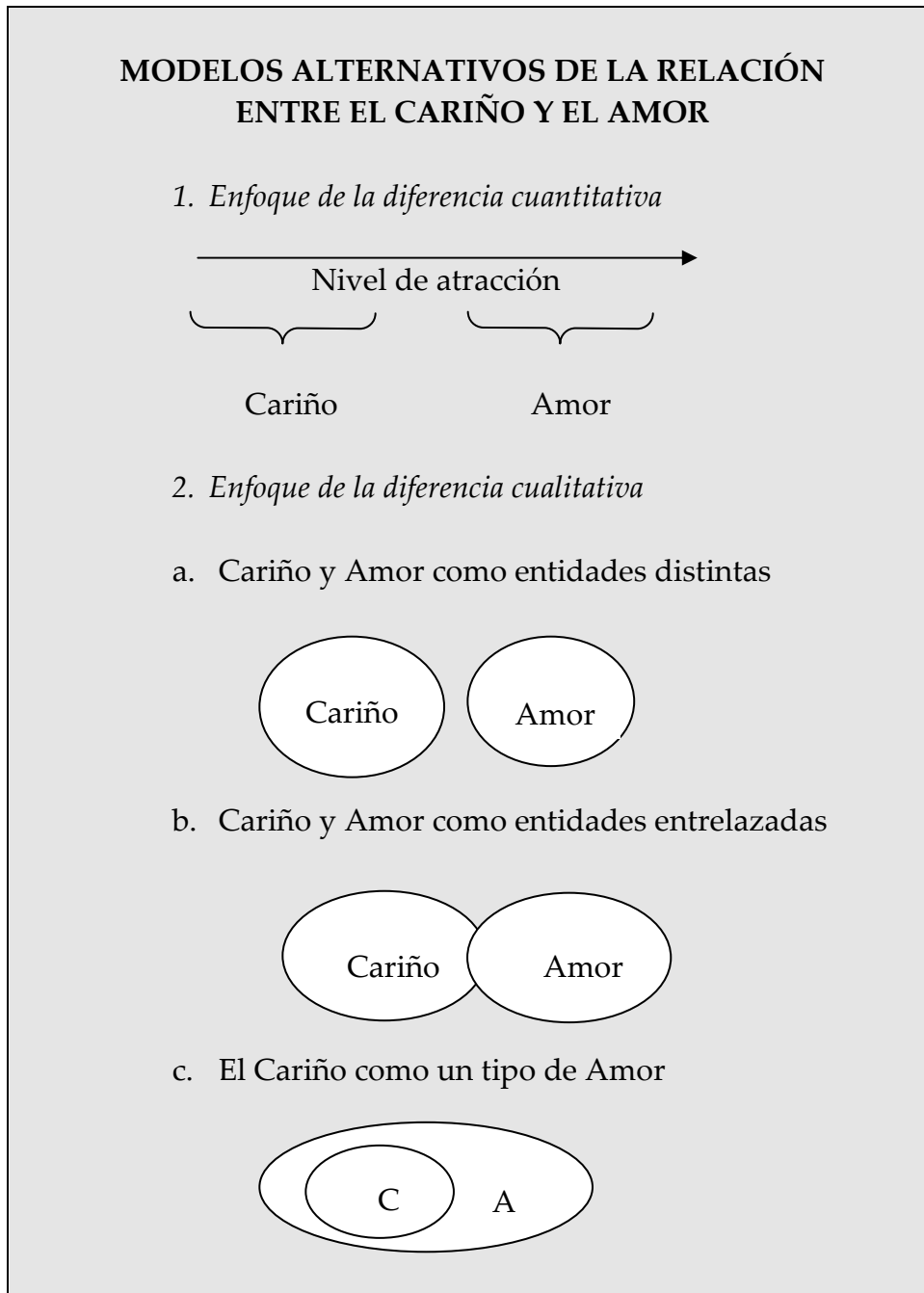
Para nuestro propósito, realizaremos, en primer lugar, un repaso por las conclusiones establecidas por los principales estudiosos de la temática del amor, destacando, especialmente la teoría de Rubin (1970, 1973), dado que ésta constituye el punto de partida del enfoque que centrará nuestro interés. Y, en segundo lugar, abordaremos la teoría sobre el amor de Robert J. Sternberg, perspectiva teórica desde la que parte esta Tesis Doctoral, y sobre la que se fundamentará nuestro diseño de investigación (1989, 1999, 2000).

### **II. LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEL AMOR. REVISIÓN DE LAS PRINCIPALES APORTACIONES SOBRE EL TEMA.**

Tradicionalmente, los estudios científicos sobre el amor se han dirigido a distinguir científicamente entre las nociones de “querer” y amar”. Desde las teorías implícitas que manejamos como seres humanos, somos conscientes de que *querer y amar no son la misma cosa*. Según el Diccionario Enciclopédico Larousse, querer significa “cariño” o “afecto” por el otro, mientras que amar o amor significa “intenso afecto por o apego o devoción por una persona o

personas”, o un “intenso, y generalmente pasional, afecto por una persona del sexo opuesto”. Estas definiciones sólo rozan la superficie de lo que significa el querer y el amar, y nos dan sólo una pequeña idea de la forma en que ambas cosas se relacionan.

Muchos estudiosos han tenido diferentes ideas acerca del querer y el amar, y de la relación entre ambos, posturas que podemos representar en el siguiente cuadro.



Como queda ejemplificado en el anterior cuadro, podemos clasificar los diversos estudios sobre el gustar y el amar en dos categorías principales. En primer lugar, las teorías que establecen una diferencia **cuantitativa**, de cantidad, entre gustar y amar (es decir, que mantienen que el amor es un cariño aumentado, “el mayor cariño”). Y, en segundo lugar, las posturas teóricas que defienden que entre el gustar y el amar existen diferencias **cualitativas**, de cualidad o grado, conceptualizando estas diferencias de tres maneras fundamentales: siendo el cariño y el amor cosas completamente distintas, experimentándose el cariño y el amor como sentimientos algo entrelazados, o definiendo al cariño como un tipo de amor, respectivamente.

Así pues, vamos a desarrollar cada una de estas perspectivas separadamente.

### *2.1. Enfoque de la diferencia cuantitativa. El amor como “más” que cariño.*

Algunos estudiosos consideran el querer y el amar como cuantitativamente diferentes: el amor es más que el querer. La literatura de la investigación apunta a la *atracción interpersonal* como el ingrediente común. Según Berscheid y Walster (1981), la atracción interpersonal es la tendencia o la predisposición de un individuo a evaluar positivamente a otra persona o a una representación de esa persona. Una representación puede ser cualquier cosa que nos recuerde a la otra persona, o que de algún modo la evoque en nuestra mente. La atracción tiene tres componentes: el cognitivo (pensamientos), el afectivo (sentimientos) y el conductual (acciones).

Según esta visión, el querer puede convertirse en amar, y, a veces, el amar “retrocede” hasta el querer. Existen varias escuelas de pensamiento que han tratado este tema.

En cuanto a la *teoría del refuerzo*, que data de principios de siglo, aplicada a las relaciones interpersonales, nos sentimos inclinados a querer a aquellas personas que nos proporcionan refuerzos, mientras que evitamos a aquellas que nos castigan. La mayoría de los refuerzos y de los castigos dentro de las relaciones interpersonales son respuestas emocionales condicionadas sobre las cuales tenemos relativamente poco control consciente. Así, ver a alguien evoca cierta respuesta, aunque no deseemos tener esa respuesta.

Esta teoría, aunque a veces simplifica en extremo una relación, suele aportar la explicación más simple de lo que sucede en las relaciones interpersonales.

Según Lott y Lott (1968), la atracción es una actitud positiva hacia otra persona; el querer es una respuesta anticipada a un logro, y la persona querida es alguien que actúa como reforzador directo o indirecto. En otras palabras, uno encuentra que los atributos de la otra persona son primariamente reforzadores; y debido a que la otra persona posee continuamente esos atributos, esa persona se torna secundariamente reforzadora. En este sentido, el querer a una persona vendrá motivado porque uno se sienta reconfortado en su presencia. Incluso podemos llegar a querer a alguien no por lo que realmente es, sino porque experimentamos refuerzos positivos en su presencia; y, de igual modo, podemos no llegar a querer a personas que asociamos a circunstancias poco placenteras.

Clore y Byrne (1974) afirman que una poderosa fuente de atracción entre las personas es la similitud de opiniones, porque nos brinda evidencia independiente acerca del valor y de la exactitud de nuestras opiniones.

En este sentido, muchas clases diferentes de características de las personas pueden resultar reforzadoras. Brehm (1985) considera tres categorías principales de compensaciones: las características intrínsecas de una persona (belleza, sentido del humor, inteligencia, ...), el comportamiento de la persona hacia uno (ofrecer atención o consuelo en los malos momentos), y el acceso a los recursos externos garantizados por la otra persona (prestigio, dinero, etc.). Según Foa y Foa (1974), estos recursos externos pueden ser de seis tipos distintos: amor, servicios, bienes, dinero, información y estatus.

Con respecto a la *teoría del intercambio social* (Homans, 1974), las personas tendemos a maximizar las compensaciones y a minimizar los castigos. Al mismo tiempo, el principio de saciedad sostiene que cuanto más posee una persona de una cosa determinada, menos valiosos serán los incrementos de la misma. Además, el principio económico de la oferta y la demanda también se aplica a las relaciones sociales, por lo que estamos dispuestos a pagar más por bienes escasos que por bienes abundantes (en consecuencia, podemos estar dispuestos a hacer grandes concesiones para obtener las atenciones de otra persona si es única en las atenciones o dones que tiene que ofrecer).

Esta teoría tiene varias repercusiones importantes sobre las relaciones interpersonales: primera, las personas deseamos ser recompensadas, fundamentalmente, en nuestras áreas de inseguridad (en las áreas donde, subjetivamente, percibimos que somos inferiores); y, segunda, si pretendemos agradar a alguien, debemos enfatizar los aspectos positivos en los que destacamos (y en los que los demás no destacan).

Siguiendo con este recorrido teórico, la *teoría de la igualdad*, aplicada a las relaciones interpersonales (Walster, Walster y Berscheid, 1968), postula cuatro proposiciones principales. Primero, las personas intentamos maximizar nuestros logros (es decir, las compensaciones menos los castigos recibidos). Segundo, un grupo de personas puede maximizar su compensación colectiva desarrollando un sistema acordado para distribuir equitativamente las compensaciones disponibles y sus costes entre los miembros del grupo. Tercero, cuando uno se encuentra en una relación desigual, se siente atormentado (siendo el grado de tormento proporcional a la desigualdad experimentada). Y, cuarto, una persona intentará eliminar ese tormento restableciendo la igualdad en la relación (cuanto mayor sea la desigualdad experimentada, mayor será el esfuerzo por restablecer la igualdad).

Consecuentemente, las personas nos sentiremos más atraídas hacia aquellos con los cuales tenemos una relación más igualitaria (hacia aquellos que toman en proporción a lo que dan).

De ello se derivan varias implicaciones, entre las que destacamos las siguientes.

En primer lugar, a largo plazo, es importante que los dos miembros de una pareja sientan que compensaciones, y castigos, en la relación son aproximadamente iguales (a corto plazo, pueden existir injusticias, como que uno sacrifique su trabajo por el trabajo del otro, pero la relación se destruirá si siempre se sacrifica el mismo).

En segundo lugar, cuando una persona se siente maltratada por su compañero, puede ser perjudicial recriminarle continuamente por ese maltrato, ya que, si esa persona percibe que, a pesar de todos sus esfuerzos, la igualdad no podrá ser restablecida, se dará por vencida.

Y, por último, trataremos las *teorías de la consistencia cognitiva*. Según estas teorías, las personas luchamos por mantener nuestras concepciones psicológicas consistentes. Cuando surgen inconsistencias, luchamos por restablecer la consistencia. En este sentido, dentro de un contexto interpersonal, si estamos haciendo por otra persona cosas que, en sí mismas, no son gratificantes, es probable que lleguemos a la conclusión de que debemos querer a esa persona, porque, de otro modo, no podríamos estar haciéndolas. Interpretando de este modo la situación, adquirimos la consistencia cognitiva.

Siguiendo a Bem (1972) y su *teoría de la autopercepción*, una persona decide cómo es ella misma observando su propio comportamiento. Así, si estamos haciendo algo no gratificante por otra persona, podemos llegar a la

conclusión de que esa acción debe reflejar el cariño que sentimos por ella. Reflexionando sobre estas teorías de la consistencia cognitiva, deducimos que probablemente no sea una buena idea recompensar a alguien cada vez que haga algo, ya que puede minar su motivación intrínseca.

En la **teoría del balance** de Heider (1958), el cariño es uno de los dos tipos de relación que pueden existir entre las personas (él la denomina relación de sentimiento). El otro tipo de relación es la relación de unidad, la percepción de que dos o tres personas cualesquiera están o no conectadas (esta unidad depende de la percepción más que de la objetividad). Según Heider, las relaciones están equilibradas cuando se tienen sentimientos positivos hacia personas con los que se siente que mantenemos una relación de unidad, y sentimientos negativos hacia aquellos con los que sentimos que no mantenemos una relación de unidad. Una teoría relacionada con la de Heider, la de Newcomb (1959, 1968), completa la explicación de este hecho manteniendo que las personas luchamos por mantener la simetría en nuestras relaciones, por lo que, cuando existe un desequilibrio dentro de un grupo grande, uno o más de los miembros del grupo intentarán reducirlo modificando las percepciones de las personas entre sí.

Probablemente, la más conocida de las teorías de la consistencia cognitiva sea la **teoría de la disonancia cognitiva** (Festinger, 1957). Según esta teoría, las nociones son disonantes cuando son psicológicamente incompatibles o aparentemente contradictorias. Cuando surge la disonancia, las personas tendemos a eliminarla o, al menos, a reducirla. De este modo, una persona inducida a hacer sufrir a otra por motivos que nada tienen que ver con sus sentimientos hacia ella, llegará a no querer a esa persona con el fin de reducir la disonancia resultante de dañar a alguien que no le desagrada.

Como el lector habrá podido observar, estas *nociones cuantitativas* de la relación entre el querer y el amar presentan numerosas *limitaciones*, siendo menos aceptadas actualmente que en el pasado.

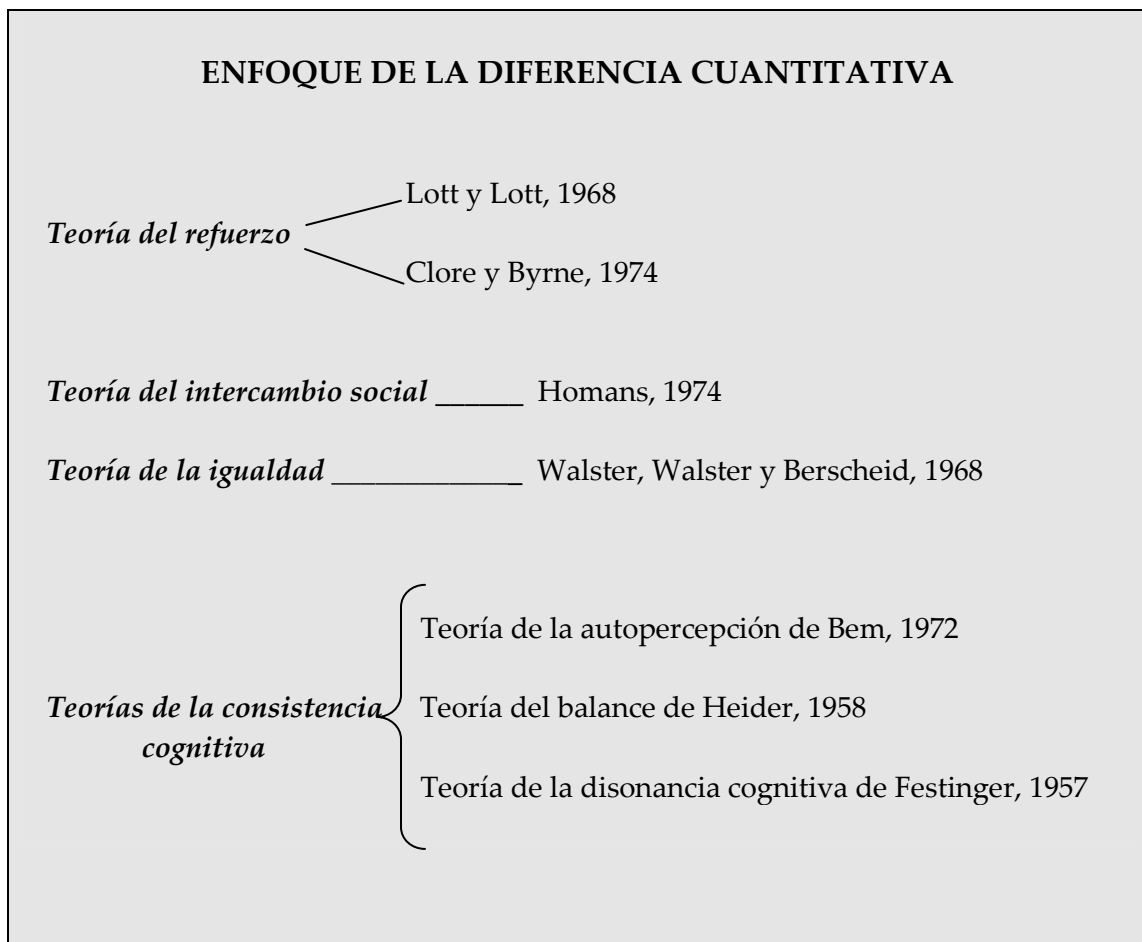
Estas limitaciones podrían esquematizarse en varios puntos:

1. En primer lugar, tienden a referirse directamente a otras entidades (como la atracción interpersonal o los tipos de relaciones) más que a los temas del cariño y el amor, que son tratados como asuntos secundarios (y, en ocasiones, son completamente ignorados).
2. En segundo lugar, las relaciones entre los temas principales y los secundarios, a veces, parecen perderse, por lo que desconocemos las

verdaderas implicaciones de sus postulados en la temática de las relaciones interpersonales.

3. En tercer lugar, en muchas ocasiones, resulta difícil especificar qué constituye una gratificación dentro de una relación determinada (existiendo evidencias de que lo que para una persona constituye un refuerzo, para otra puede significar un castigo).

A modo de conclusión de este apartado, ofrecemos un cuadro donde aparecen en forma de esquema las teorías científicas que se incluyen dentro de este enfoque de la diferencia cuantitativa.



## 2.2. *Enfoque de la diferencia cualitativa.*

Dadas las limitaciones de las teorías que concebían el cariño y el amor como sentimientos en continuidad, cobraron fuerza las teorías que lo concebían como cualitativamente distintos. Entre estas teorías, como ya habíamos comentado, podemos distinguir tres grupos principales:

### 2.2.1. Cariño y Amor como entidades distintas.

Son varios los enfoques teóricos que consideran al cariño y al amor como entidades diferenciadas. Pasamos a exponer cada uno de ellos.

Con respecto a las *teorías clínicas*, la mayoría de sus teóricos sostiene que existe una discontinuidad entre el cariño y el amor, pero se han ocupado más del amor que del cariño.

Freud (1922), por ejemplo, consideró el amor en términos de sexualidad sublimada, afirmando que el amor es una forma socialmente aceptable de canalizar nuestros deseos sexuales. Además, el amor adulto también ayuda a recalcar las frustraciones propias de la niñez (la decepción de los complejos de Edipo y Electra al descubrir que el deseo por el progenitor del sexo opuesto no podrá ser satisfecho).

Por otro lado, Reik (1944) consideró que el amor surge de la insatisfacción con uno mismo y con su vida, de tal forma que buscamos el amor cuando la vida resulta decepcionante, y cuando necesitamos a otra persona para llenar un vacío (como un modo de salvarnos a través de ella, a través de su perfección). Sin embargo, casi siempre aparecerá la desilusión, ya que descubriremos que nadie es perfecto, que la perfección no existe, y que nadie puede salvar a nadie (ni siquiera al amor de su vida). En ese momento, tenemos que ajustarnos a una nueva clase de amor, o vivir con esa eterna decepción (por supuesto, podemos buscar a otra persona que nos salve, y volver a entrar en la dinámica de las elevadas expectativas seguidas de decepciones).

Según Klein y Riviere (1953), el amor surge de la dependencia de una persona hacia otras personas para la satisfacción de sus necesidades. Cierta grado de dependencia es saludable, y las personas que no pueden permitirse ser dependientes en absoluto, probablemente, serán infelices.

Por otra parte, Maslow (1954) distingue entre dos tipos de amor: el “amor-D” o “amor de deficiencia”, que surge de la necesidad de seguridad y pertenencia (similar al descrito por Klein), como resultado de una carencia personal; y el “amor-S” o “amor del ser”, que surge de las necesidades



emocionales más elevadas de una persona, en especial del deseo de autorrealización y de realización de la otra persona (representando el tipo más elevado de plenitud personal).

En la opinión de Fromm (1989), el amor surge del cuidado, la responsabilidad y el conocimiento de otra persona (basándose en el respeto y la confianza).

Siguiendo con estas teorías clínicas, Tennov (1979) ha introducido el concepto de "embeleso" que supone tener pensamientos obsesivos con respecto a otra persona, extrañarla desesperadamente y depender intensamente de ella, refiriéndose a aquello que Hatfield y Walster (1981) denominaron amor romántico, un estado de intenso embeleso por el otro, en el cual los enamorados desean a sus compañeros y desean lograr el éxtasis y la plenitud completa a través de ellos (el amor que muchos observadores han considerado como necesitado de obstáculos e impedimentos para poder sobrevivir; Peele y Brodsky, 1976). Tennov demuestra las experiencias y la angustia de aquellos que han estado envueltos en relaciones amorosas pasionales, obsesivas, pero no correspondidas (padeciendo la frustración necesaria para que la experiencia de embeleso se mantenga).

Livingston (1980) se refiere al amor como a un proceso de reducción incierta: una vez que la incertidumbre se disipa y no existen obstáculos para la consumación del amor romántico, éste parece desvanecerse. En este sentido, para que el amor prospere, debe darse al menos algo de misterio, cierto grado de duda acerca de lo que ocurrirá en cada momento (para que el amor se fortalezca, uno debe sentir siempre que está aprendiendo y/o haciendo cosas nuevas con su compañero, que la relación no se ha estancado).

Peck (1978), adoptando un punto de vista muy diferente, no considera la pasión como amor verdadero. Más bien, considera el amor una decisión y, posteriormente, un compromiso con esa decisión. Después de la fuerte atracción física en un romance, una pareja debe situarse en la vida cotidiana, y, cuando lleguen épocas difíciles, lo que hace que la pareja las atraviese es el compromiso de cada uno con la decisión de amar al otro.

En cuanto a la *teoría de los dos componentes* del amor pasional, el amor (o, al menos, el amor pasional) es cualitativamente distinto del cariño.

En este sentido, Walster y Berscheid (1974) denominan al cariño "amor-compañerismo", considerándolo una forma duradera del cariño dentro de una relación sentimental de larga duración. Su teoría se basa en los postulados de la emoción de Schachter y Singer (1962), según los cuales las emociones humanas

dependen, en gran medida de cómo se clasifica el estímulo que se está experimentando. Según estos teóricos, la reacción provocada por un estímulo amenazante será experimentada como miedo, mientras que la misma reacción experimentada en presencia del ser amado será sentida como deseo (ya que la experiencia fisiológica objetiva es, en esencia, la misma; lo que difiere es la experiencia psicológica subjetiva que se tiene).

Siguiendo con esta clasificación, la *teoría de la interrupción* sobre la emoción en el amor mantiene que uno siente emoción en una relación sentimental hasta el momento en que una interrupción de cualquier tipo dentro de la relación (por ejemplo, el descubrimiento de una infidelidad) detiene el logro de los propios objetivos o deseos para esa relación (Bersheid, 1983; Mandler, 1975). Sin embargo, para mantener con vida una relación, se necesita un toque de incertidumbre o dificultad, unas pocas interrupciones que, sin llegar a ser tan relevantes como para detener la emoción, ganen la batalla al aburrimiento.

Según la *teoría evolutiva* del amor, es decir, la teoría de la evolución aplicada al tema del amor (dentro del campo de la sociobiología), se propone una hipótesis del cariño y del amor, sugiriendo que el amor adulto es producto, al menos, de tres instintos principales, que forman parte de la vida humana y de la vida de otras especies (Wilson, 1981).

1. El primer instinto es la necesidad del niño de ser protegido por sus padres, la búsqueda del apego ante la amenaza del entorno (cuya función primaria fue la protección de los predadores). Wilson sugiere una analogía aproximada entre el apego estudiado en los niños (Bowlby, 1986, 1989, 1998) y el apego que puede ser observado en los adultos enamorados (que tienden a enamorarse de personas que les recuerdan a sus padres en ciertos aspectos básicos).
2. El segundo instinto básico es el instinto de protección paterna, de tal forma que no sólo buscamos ser protegidos por nuestra pareja, sino también protegerla a ella (afirmando que, incluso, los hombres suelen sentirse atraídos por mujeres que, en cierto modo, se parecen a los niños, con ojos grandes y piel suave), extendiendo esa protección a los hijos que puedan ser fruto de la relación.
3. El tercer instinto básico es el instinto sexual, sobre el que Wilson opina que nuestra civilización es una excepción en su tendencia a la monogamia (influida por el sentido de moralidad y justicia, y por el deseo de aportar condiciones estables de vida a padres e hijos). En este sentido, según Wilson, los hombres serían fundamentalmente

polígamos, siendo menos selectivos en la elección de compañeras sexuales, motivados únicamente a esparcir sus genes con facilidad durante gran parte de su vida adulta. Sin embargo, las mujeres serían más selectivas, pues sus posibilidades de esparcir sus genes a lo largo de la vida son más cortas, y pueden ser fecundadas solamente una vez al año. Así pues, si la función última del amor romántico, desde el punto de vista evolutivo, es la propagación de la especie a través del acto sexual, es esperable que no dure mucho, por lo que otros mecanismos deben mantener unida a la pareja mientras se asegura que los niños sean criados de manera que les permita desarrollarse en todo su potencial. Estos mecanismos serían el amor-compañerismo, o, simplemente, el cariño.

Y por último, la *teoría del apego*, como ya se trató ampliamente en el capítulo anterior, amplía la vinculación entre el amor romántico y el apego, ya apuntada por Wilson, y la sitúa dentro de un marco evolutivo (Hazan y Shaver, 1987). En este sentido, propone una teoría del amor romántico como apego procedente del apego infantil, demostrando que los estilos de amor romántico corresponden a estilos de apego de los niños por sus madres, tal como se explica en la teoría de los estilos de apego de Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978). Así pues, los enamorados románticos tienden a adoptar uno de los tres estilos postulados por Ainsworth dentro de una relación: seguro (tolerando separaciones breves y alegrándose en el regreso, confiando en ese regreso), ansioso (relativamente despreocupado por el regreso, más distante y desconfiado), y ambivalente (con gran dificultad para tolerar la separación y aferrándose a la pareja en el regreso). Se adoptará uno u otro estilo en función, en parte, del tipo de apego por la madre que se construyó en la infancia.

Como el lector habrá observado, estas *nociones de diferencias cualitativas* entre el cariño y el amor también presentan *limitaciones*. Concretamente, tienen mucho que decir sobre el amor y poco sobre el cariño, centrándose en el amor pasional y no en el amor-compañerismo. Además, la evidencia que las sostiene es bastante débil, ya que han sido objeto de una comprobación empírica escasa o indirecta. Finalmente, parecen ser excesivas simplificaciones de los mecanismos subyacentes al amor. Consecuentemente, de estas limitaciones surgieron intentos de estudiar el amor como un fenómeno más complejo, estudiándolo y describiéndolo, por tanto, de forma más diversa.

De nuevo, a modo de conclusión de este apartado, ofrecemos un cuadro donde aparecen esquematizadas las teorías científicas que se incluyen dentro de este enfoque de la diferencia cualitativa, afirmando que cariño y amor son entidades distintas.

### ENFOQUE DE LA DIFERENCIA CUALITATIVA:

#### Cariño y amor como entidades distintas

|                                      |       |                                  |
|--------------------------------------|-------|----------------------------------|
| <i>Teorías clínicas</i>              | {     | Freud, 1922                      |
|                                      |       | Reik, 1944                       |
|                                      |       | Klein y Riviere, 1953            |
|                                      |       | Maslow, 1954                     |
|                                      |       | Fromm, 1989                      |
|                                      |       | Tennov, 1979                     |
|                                      |       | Peele y Brodsky, 1976            |
|                                      |       | Livingston, 1980                 |
|                                      |       | Peck, 1978                       |
| <i>Teoría de los dos componentes</i> | _____ | Walster y Berscheid, 1974        |
| <i>Teoría de la interrupción</i>     | _____ | Berscheid, 1983<br>Mandler, 1975 |
| <i>Teoría evolutiva</i>              | _____ | Wilson, 1981                     |
| <i>Teorías del apego</i>             | _____ | Hazan y Shaver, 1987             |

#### 2.2.2. Cariño y Amor como entidades entrelazadas.

En este apartado incluimos dos de los enfoques teóricos que han considerado el amor y el cariño como cualitativamente distintos, pero, sin embargo, entrelazados. Destacamos la teoría psicométrica y la teoría de los vínculos.

Según la *teoría psicométrica*, se trata de comprender el amor realizando cierta investigación preliminar sobre lo que es, construyendo una escala para medirlo, y, luego, definirlo operativamente como aquello que la escala mide. Este enfoque teórico ha logrado muy buenos resultados dentro del campo del amor, sobre todo gracias a las investigaciones de Zick Rubin, quien generó la primera teoría sobre cariño y amor con base psicométrica. Rubin (1970, 1973) utilizó el análisis factorial y otros métodos para obtener dos escalas: la Escala del Cariño y la Escala del Amor.

En primer lugar, Rubin propuso, aproximadamente, 80 ítems que medían una variedad de sentimientos que una persona podría expresar hacia otra. Luego, solicitó a 198 estudiantes que respondieran a cada ítem en términos de lo que sentirían hacia un novio o novia, por un lado, y hacia un amigo platónico del sexo opuesto, por otro. Seguidamente, utilizó el análisis factorial para seleccionar aquellos ítems que resultaran especialmente característicos del amor o del cariño. Como resultado, surgieron dos escalas de 13 ítems.

Rubin sugirió que los ítems de la **Escala del Amor** podrían ser considerados como pertenecientes a 3 constelaciones distintas. Así, propuso una **teoría del amor de tres componentes**, aunque éstos no estaban basados, estrictamente, en el análisis factorial. Algunos ítems miden dependencia de la otra persona (como, por ejemplo, "Si yo jamás pudiera estar con ....., me sentiría desgraciado/a"). Otros miden la predisposición a ayudar a la otra persona ("Si ..... se sintiera mal, mi deber principal sería darle ánimo"). Y otros miden la exclusividad y la posesividad ("Yo me siento muy posesivo hacia .....").

La **Escala del Cariño** contiene ítems que miden atributos más afines a la amistad. Sin embargo, Rubin no propone una teoría de componentes del cariño análoga a la teoría del amor. Algunos ejemplos de ítems de la Escala de Cariño son: "Yo creo que ..... está inusualmente bien adaptado/a", "Yo tengo confianza en el buen criterio de .....", y "Pienso que ..... y yo somos muy parecidos".

Las escalas de Rubin han demostrado ser muy fuertes psicométricamente, y este autor ha recorrido un largo camino para confirmarlas (tanto a las escalas como a su teoría). En este sentido, las escalas son fiables, y, así, cuando una persona responde dos veces sucesivas a ellas, las clasificaciones tienden a ser similares cada vez. Además, también están relacionadas con las clasificaciones de diversas mediciones externas. Por ejemplo, para aquellas parejas que dan un gran valor al amor dentro de sus elecciones matrimoniales, las clasificaciones de la Escala del Amor pronostican el rango de probabilidades de que, eventualmente, contraerán matrimonio; pero para las parejas que no consideran el amor como una base significativa para su elección matrimonial, las escalas no pronostican correctamente esta elección. Las clasificaciones de la Escala del Amor también pueden predecir en qué medida se contemplarán, el uno al otro, ambos miembros de una relación sentimental. Así, cuando una pareja se encuentra en una sala de espera, y se le dice que pronto llegará alguien para hacerles un experimento, sin saberlo ellos están siendo observados por una cámara oculta que registra la cantidad de tiempo que ambos pasan contemplándose mutuamente. Las más altas clasificaciones de las escalas del amor se asocian a un mayor tiempo de contemplación. Además, aunque tanto

los hombres como las mujeres aman y quieren a sus enamorados más que a sus amigos, la diferencia entre los enamorados y los amigos es mayor para las clasificaciones de las escalas del amor que para las escalas del cariño. Es decir, el grado en que los sentimientos de una persona por su enamorado supera a los que tiene por sus amigos es mayor para el amor que para el cariño.

Aunque los ítems de la escala son distintos, el amor y el cariño son entidades que claramente se entrelazan, al menos estadísticamente, según Rubin. En este sentido, se describe una relación moderada entre las Escalas de Amor y de Cariño para los hombres, y una relación entre baja y moderada para las mujeres (siendo la relación entre el cariño y el amor mayor dentro de una población general que dentro de una población de estudiantes universitarios).

Con respecto a la *teoría de los vínculos*, basada en la teoría psicométrica de Thomson sobre la inteligencia, propone una teoría del amor como una muestra de varios vínculos entrelazados (Sternberg y Grajek, 1984). En este sentido, el amor y el cariño estarían entrelazados de tal forma que compartirían algunos vínculos, pero no todos. Por ejemplo, “la felicidad experimentada con” y “la gran preocupación por” otra persona son característicos tanto del cariño como del amor, pero “el despertar pasional” sería solamente característico del amor. En consecuencia, el desarrollo completo de esta teoría requeriría especificar todos los vínculos implicados en las relaciones sentimentales, particularmente aquellos que se refieren al amor, al cariño, y a ambos al mismo tiempo.

Obviamente, estas *teorías del atributo entrelazado* también padecen varias *limitaciones*, a pesar de haber sido derivadas o evaluadas psicométricamente (y, por tanto, contar con algún sostén empírico), así como con un modelo estructural de la naturaleza del amor.

1. En primer lugar, las escalas del amor parecen desvitalizar al amor, midiendo aquellos de sus aspectos que son más afines al cariño (y no recogiendo en forma total los aspectos pasionales).
2. En segundo lugar, son débiles en el mecanismo y, especialmente, en el desarrollo (aunque especifiquen con cierto detalle la estructura del amor, son incapaces de determinar su desarrollo), y, por tanto, son incompletas.
3. En tercer lugar, tienen una cierta cualidad *ad hoc*: debido a que no sólo son evaluadas por medio del análisis psicométrico sino que, además, se basan en él, surgen en gran parte de los datos (en lugar de ser al revés).

4. Finalmente, estas teorías no se agrupan en teorías más generales del funcionamiento psicológico (contrariamente a muchas otras consideradas anteriormente).

Sin embargo, han demostrado que el cariño y el amor pueden ser medidos, al menos, hasta una primera aproximación (demostrando que, aquello que parece ser inconmensurable es, al menos en parte, mensurable), equiparando su estudio a cualquier otra área de la psicología, y abriendo el camino para una genuina valoración de la psicología del amor como base para el diagnóstico y la mejora de las relaciones reales.

Como conclusión de este apartado, ofrecemos una nueva tabla donde se resumen las teorías científicas que hemos incluido en esta perspectiva de la diferencia cualitativa, definiendo el cariño y el amor como entidades entrelazadas.

**ENFOQUE DE LA DIFERENCIA CUALITATIVA:  
Cariño y amor como entidades entrelazadas**

*Teoría psicométrica* \_\_\_\_\_ Escala del Cariño y Escala del Amor,  
Zick Rubin, 1970 - 1973

*Teoría de los vínculos* \_\_\_\_\_ Stenberg y Grajek, 1984

2.2.3. El Cariño como un tipo de Amor.

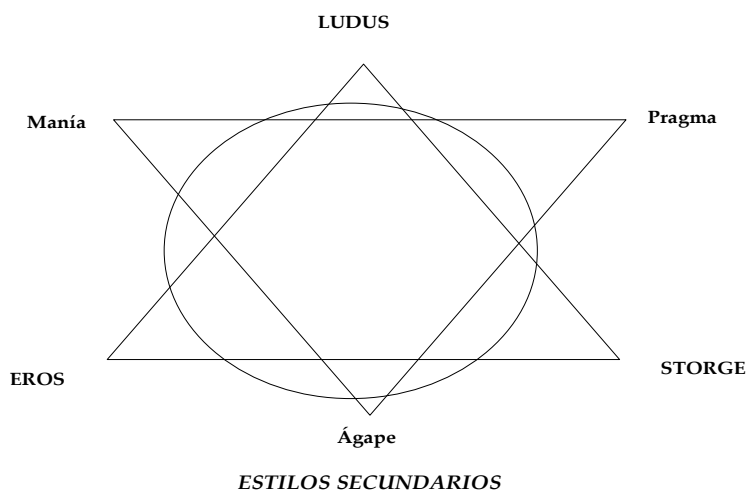
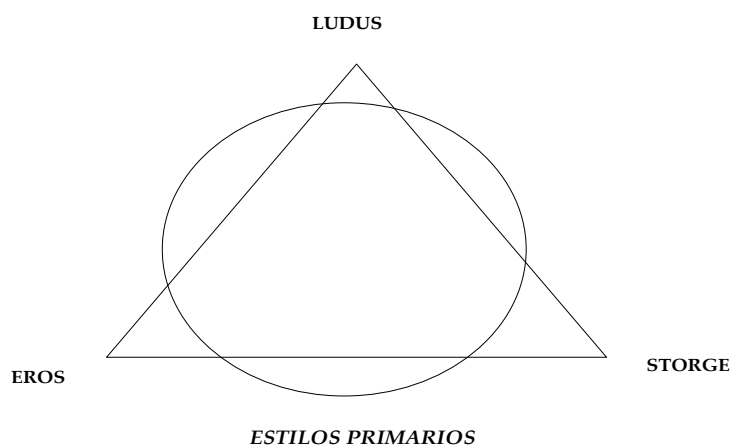
Este apartado está destinado a la exposición de tres teorías concebidas, en parte, para mejorar los efectos de las teorías basadas en la psicometría. Tal y como desarrollaremos, estas tres teorías han sido evaluadas por medio de escalas psicométricas, pero ninguna deriva totalmente del análisis psicométrico (más bien, la psicometría es posterior al desarrollo de la teoría). Además, son más amplias que las teorías basadas en la psicometría en su conceptualización de la naturaleza del amor.

Sin más preámbulos, pasamos a exponer cada una de estas tres teorías.

En primer lugar, la *teoría de los colores del amor* (Lee, 1973, 1977, 1988), que emplea la metáfora de los colores como base de su propuesta para una tipología de los tipos de amor (imaginando diferentes tipos de amor dispuestos en un disco igual al disco de los colores). Lee fue el primer autor que intentó validar empíricamente su propuesta, hoy clásica, de los estilos amorosos. Partió de un extenso análisis de la literatura clásica (de ficción y de no ficción), y de entrevistas estructuradas en las que incluía una prueba donde se solicitaba a las personas que separaran en pilas 1.500 tarjetas que contenían breves descripciones de sucesos, ideas y emociones relacionados con el amor (sometiendo, posteriormente, los resultados de esta clasificación al análisis factorial, que confirmó la teoría).

Con esta metodología logró distinguir entre tres estilos de amor primarios y tres estilos de amor secundarios, que surgen de la combinación de los anteriores, tal y como puede observarse en los siguientes gráficos (tomados de Lee, 1973).





Así pues, distingue entre **6 tipos principales de amor**, conformado por 3 estilos amorosos básicos, y 3 estilos secundarios. Con respecto a los estilos amorosos básicos, éstos son:

- **Eros o amor pasional**, el tipo de amor caracterizado por la búsqueda de un ser amado cuyo aspecto físico encarna una imagen ya representada en la mente del amante. Comienza súbitamente y con una fuerte atracción física, de carácter intenso y emocionalmente turbador. El deseo, la atracción y la excitación sexual son los componentes esenciales, con una fuerte motivación por el placer de la actividad sexual.
- **Ludus o amor lúdico**, el amor lúdico o jugueteón. Se trata de un amor sin una notable implicación emocional, sin expectativas futuras, centrado en

el aquí y ahora. En él predomina el deseo de disfrutar de las relaciones sin compromiso y sin necesidad de vincularse intensamente con la otra persona.

- **Storge o amor amistad** (afecto natural), un estilo basado en el desarrollo progresivo del afecto y del compañerismo (un amor amistoso basado en el cariño, siendo el amante estórgico el mejor amigo de su compañero/a). Se caracteriza por ser un amor sereno basado en la intimidad, la amistad y el cariño. Predomina el compromiso, el afecto mutuo y la comunicación. Suele requerir tiempo de conocimiento y convivencia.

Como ya hemos mencionado, de la combinación, en diferentes grados, de los estilos primarios, surgen tres estilos de amor secundarios, independientes de los primeros:

- **Manía o amor obsesivo**, un estilo de amor caracterizado por la obsesión, los celos, y una gran intensidad emocional. Se trata, por tanto, de un amor posesivo con una fuerte dependencia de la pareja, celos intensos, desconfianza e intenso temor a la pérdida de la persona amada. Estaríamos ante la célebre paradoja amor-odio. Este estilo es una combinación de Eros y Ludus, tiene la pasión de Eros y la falta de capacidad de establecer compromiso de Ludus, por lo que sufre de miedo al abandono y de incapacidad para asumir compromisos.
- **Ágape o amor desinteresado**, amor altruista, en el cual el amante considera que es su deber amar sin expectativas de reciprocidad. Es un amor devoto y abnegado, de renuncia absoluta y entrega totalmente desinteresada. Es un amor en el que se llega a comprometer con el otro independientemente del grado de reciprocidad que reciba. Es una mezcla de Eros y Storge porque supone una atracción amorosa por el otro con un compromiso de incondicionalidad. Este estilo se relaciona con el ideal cristiano del amor divino, pero, como el propio Lee señala, es muy infrecuente en las relaciones amorosas de pareja.
- **Pragma o amor pragmático**, un estilo práctico que se vincula a la consideración consciente de las características demográficas (y otras características objetivas) del ser amado. Está basado en la búsqueda racional de la pareja compatible ideal, antes que en ideales románticos y/o fuertes emociones. La relación se establece como un sistema de contraprestaciones, contrato que compensa mantener. Es una combinación de Ludus y Storge, porque se tiene control sobre la elección de la persona con la que se establece el compromiso.

Finalmente, Lee plantea que la adición (no la combinación) de los tres estilos básicos nos ofrece tres nuevos estilos ("storgic eros", "ludic eros" y "storgic ludus") que han tenido mucha menor repercusión en las investigaciones posteriores sobre el tema.

Es importante señalar que, para Lee, los estilos amorosos son "tipos puros", esto es, categorías ideales que no se presentan nítidas e independientes en la realidad. Cada persona, según el momento, manifestará una determinada combinación de los distintos estilos. Por tanto, para este autor, más que hablar de un estilo ideal de amor, debemos hablar de combinaciones más o menos adecuadas. Considera que la combinación es más adecuada cuanto más cerca se definan los estilos de amor de cada uno de los miembros de la pareja.

Otro aspecto a destacar de la teoría de Lee es el hecho de que los estilos amorosos valorados más positivamente y más negativamente varían a lo largo de la historia (según las condiciones sociales y culturales). Así pues, el Eros tiene su raíz fundamental en la Antigua Grecia; el Pragma en los matrimonios por conveniencia existentes en todas las épocas históricas; el Ludus en el Imperio Romano; el Ágape y el Storge en la Era Cristiana como sentimiento normativo entre los esposos (sin connotación pasional); y Manía surgirá en la época medieval y se perpetúa con ciertos cambios a lo largo de la Edad Moderna (Yela, 2000). Por tanto, la unión que actualmente se presupone y fomenta entre el amor, la sexualidad y el matrimonio, no es, por tanto, algo natural ni universal, sino un producto cultural de los últimos siglos, consecuencia de los cambios sociales.

Por otro lado, el estilo amoroso de una persona no se mantiene estable, sino que varía a lo largo de su vida, a lo largo de sus diferentes relaciones y a lo largo de cada relación amorosa. Existe, pues, no sólo una variabilidad cultural e histórica sino también inter e intraindividual, y temporal.

Esta teoría ha sido reforzada por las investigaciones de Lasswell y Lobsenz (1980), quienes la tomaron como base para la confección de un cuestionario de la escala del amor, y de Hendrick y Hendrick (1986), que la han evaluado con su propio cuestionario (utilizando métodos de análisis factorial). En líneas generales, afirma que una persona determinada no despliega, necesariamente, el mismo estilo en cada una de sus relaciones, sino que diferentes relaciones pueden evocar diferentes estilos de amor. Además, las personas pueden pasar de un estilo a otro con el tiempo, dentro de una misma relación (resultando útil conocer y comprender tanto el estilo propio como el del compañero, dentro de una relación determinada).

En segundo lugar, la *teoría de las constelaciones del amor y del cariño* (Davis, 1985), propone que el cariño, como la amistad, puede ser entendido a través de 8 elementos principales: **disfrute, asistencia mutua, confianza, comprensión y confidencia**. Sin embargo, el amor es comprometido cuando se añaden a la amistad dos constelaciones de sentimientos: la **pasión**, que incluye la fascinación por el otro, el deseo sexual por el otro, y la exclusividad de la propia relación con el otro; y la **preocupación**, que supone ser la persona que más lucha por la otra, y dar lo mejor de uno mismo a la otra persona. Sus datos confirman que los esposos o los amantes no difieren mucho de los amigos íntimos en términos de la amistad (subyacente tanto a las relaciones amistosas como a las amorosas), pero sí difieren considerablemente en los atributos de las constelaciones de la pasión y el cuidado. Por tanto, el amor es cariño y algo más (pasión y preocupación). De este modo, podremos discernir cuándo una amistad se ha convertido en una relación amorosa, o cuándo una relación amorosa se ha convertido en amistad, evaluando las constelaciones de la pasión y la preocupación.

Y, por último, la *teoría triangular del cariño y del amor* (Sternberg, 1989, 2000), que supone que el amor puede ser entendido en términos de 3 componentes, vértices de un triángulo, y que desarrollamos a continuación, en un apartado propio (dado que esta Tesis Doctoral se basa en esta perspectiva).

*Las teorías del cariño como un tipo de amor también sufren de limitaciones.*

1. En primer lugar, no cuentan con una amplia base de datos procedentes de evaluaciones específicas de la teoría.
2. En segundo lugar, la relación de subconjunto-conjunto propuesta entre el amor y el cariño puede ser aproximada, pero no exactamente correcta. Existen, probablemente, ciertos aspectos de cariño dentro de las amistades del mismo sexo, o aun entre las de sexos opuestos, que no aparecen en ninguno de los tipos de relaciones sentimentales consideradas por estas teorías. Por supuesto, una manera de afrontar este fenómeno es afirmar que ciertos aspectos de la intimidad pueden ser mayores junto a un amigo del mismo sexo, o que existen en la amistad aspectos del cariño que son diferentes a los presentes en una relación amorosa.
3. Y, en tercer lugar, incluso las teorías más aproximadamente completas sobre el amor resultan, probablemente, incompletas respecto a la comprensión que nos brindan sobre el fenómeno global del amor (dado que se trata de una experiencia única en la vida humana).

Finalizaremos este apartado con un cuadro que resume las teorías científicas de este enfoque de la diferencia cualitativa, entendiendo el cariño como un tipo de amor.

**ENFOQUE DE LA DIFERENCIA CUALITATIVA:  
El cariño como un tipo de amor**

*Teoría de los colores del amor* \_\_\_\_\_ Lee, 1977

*Teoría de las constelaciones del amor y del cariño* \_\_\_\_\_ Davis, 1985

*Teoría triangular del amor* \_\_\_\_\_ Sternberg, 1989, 2000

### **III. LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE ROBERT J. STERNBERG.**

En nuestra opinión, la teoría más ampliamente apoyada en la realidad y contrastada por ella es la formulada por Robert J. Sternberg (Sternberg, 1989, 2000) conocido por sus postulados acerca de la inteligencia humana. Este investigador reconoce que su interés hacia el estudio del amor surgió desde su investigación sobre la inteligencia (reflexionando sobre la afirmación de Freud de que los dos órdenes principales de la vida son el trabajo y el amor).

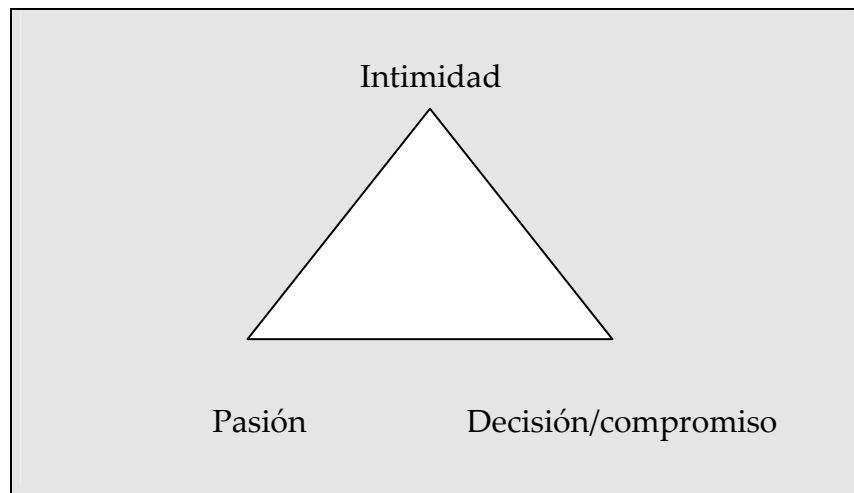
En su acercamiento a las relaciones amorosas, Sternberg *trató de aplicar los conocimientos que poseía sobre la naturaleza de la inteligencia humana*. En este sentido, se concentró en la distinción del amor como algo importante, una experiencia emocionalmente cargada y altamente positiva que no puede ser analizada (es decir, como una experiencia unitaria e indiferenciada que no puede ser separable, concepción del amor comparable a la posición de Spearman con respecto a la inteligencia), como un muestrario de lazos superpuestos, un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados simultáneamente, dan como resultado una compleja experiencia, o como un conjunto de factores primarios, un conjunto estable y limitado de sentimientos, pensamientos y deseos que tienen aproximadamente la misma importancia dentro del sentimiento total que describimos como amor (imitando a la concepción de Thurstone acerca de la inteligencia).

Los estudios de Sternberg sobre el amor se basan en cuestionarios (incluyendo las escalas de Rubin sobre gustar, amar y el compromiso interpersonal; Rubin, 1970, 1973) que aportan gran número de datos en un período relativamente breve. Estos datos obtenidos son numéricos y, por tanto, susceptibles de análisis estadístico y de interpretación psicológica (confiriendo a esta metodología de estudio la categoría de ser la más aceptable, a pesar de todas sus limitaciones en cuanto a la sinceridad del encuestado o a su capacidad para expresar sus sentimientos). Sobre el análisis de los resultados obtenidos, como expondremos seguidamente, el amor podría definirse como un sentimiento global que puede ser descompuesto en múltiples factores integrados, contribuyendo siempre estos factores simultáneamente al sentimiento global (Sternberg, 1989, 2000).

Consideramos necesario indicar que los estudios de Sternberg se han centrado en el amor heterosexual, dado que la inmensa mayoría de los sujetos que han participado en sus investigaciones se declaraban heterosexuales y mantenían relaciones amorosas de este tipo (no habiéndose generalizado sus resultados al amor homosexual, por carecer de datos que lo confirmen o desmientan).

Con respecto a la **naturaleza del amor**, Sternberg dilucida la estructura de éste utilizando la técnica del análisis factorial, encontrando un *factor general específico* para todas las relaciones amorosas, al que denomina comunicación interpersonal, intercambio y apoyo (Sternberg, 1989, 2000). Ese factor general podía diferenciarse en conjuntos importantes, tales como compatibilidad, intercambio, apoyo mutuo y crecimiento personal. Así pues, aunque el amor pueda ser sentido como una sola cosa, no lo es. Cuando uno experimenta amor, experimenta un gran conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos que, en su totalidad, conducen a que la persona llegue a la conclusión de que ama a alguien. Consecuentemente, los datos se correspondían más con el modelo de Thomson que con el de Spearman y Thurstone (Sternberg, 1989, 2000).

Profundizando en sus investigaciones, Sternberg postula la existencia de **tres componentes en el amor**: intimidad, pasión y compromiso (demostrándose que, muchos de los restantes aspectos del amor, al ser examinados detenidamente, son parte o manifestación de estos tres componentes). Podemos afirmar que estos ingredientes del amor se encuentran, generalmente, más allá de la época y del lugar (es decir, que, si bien no tienen el mismo peso en todas las culturas, tienen al menos algún peso, manifestándose claramente en cualquier época o lugar).



Con el término **intimidad**, Sternberg se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Es decir, a las sensaciones que incluyen, al menos, estos diez elementos:

- Deseo de promover el bienestar de la persona amada. El amante busca a su pareja y procura promover su bienestar. Uno puede promover el bienestar del otro a expensas de él mismo, pero con la expectativa de que el otro actúe de igual forma cuando llegue el momento.
- Sentimiento de felicidad junto a la persona amada. El amante disfruta estando junto a su pareja. Cuando hacen cosas juntos, lo pasan bien y construyen un cúmulo de recuerdos con los que pueden contar en tiempos difíciles. Más adelante, los buenos tiempos compartidos inundarán la relación y la mejorarán.
- Gran respeto por el ser amado. El amante estima y respeta a su pareja. Aunque el amante puede reconocer defectos en su pareja, esto no disminuye la alta estima que le tiene.
- Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad. El amante siente que su pareja está presente cuando la necesita. En tiempos difíciles, el amante puede recurrir a su pareja y esperar que ésta acuda.
- Entendimiento mutuo con la persona amada. Los amantes se entienden mutuamente. Conocen sus puntos fuertes y débiles, y cómo responder al otro de un modo que demuestre una genuina simpatía por los estados emocionales de la persona amada. Cada uno sabe “de dónde viene” el otro.
- Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada. Uno desea entregarse, y entregar su tiempo y sus posesiones a la persona amada. Aunque no todas las cosas necesitan ser propiedad de ambos, los

amantes comparten sus posesiones cuando surge la necesidad. Y, lo que es más importante, se comparten ellos mismos.

- Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada. El amante se siente apoyado y hasta renovado por la persona amada, especialmente en momentos de necesidad.
- Entrega de apoyo emocional a la persona amada. El amante apoya a la persona amada empatizando con ella, y apoyándola en momentos de necesidad.
- Comunicación íntima con la persona amada. El amante es capaz de comunicarse profunda y honestamente con la persona amada compartiendo los sentimientos más íntimos.
- Valoración de la persona amada. El amante siente la gran importancia de su pareja en el esquema de su vida.

Estos sentimientos no se experimentan de forma independiente, sino como una sensación global (considerándose una cantidad suficiente de ella en función de cada persona y situación).

La intimidad es un fundamento del amor que se desarrolla lentamente y que es difícil lograr. Además, una vez que comienza a afirmarse, puede comenzar a disminuir debido a la amenaza que constituye para la persona ver mermada su independencia y autonomía. Así pues, el balance entre la intimidad y la autonomía es imprescindible en una relación amorosa exitosa.

Como **pasión**, Sternberg define el estado intenso de unión con el otro, manifestado con la expresión de deseos y necesidades (como la necesidad de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual). La pasión tiende a interactuar fuertemente con la intimidad, y ambas suelen alimentarse entre sí (pueden despertarse la una a la otra). Sin embargo, a veces se oponen, como es el caso de las relaciones que buscan mera satisfacción sexual.

Finalmente, Sternberg considera a la **decisión** y el **compromiso** como el componente que mantiene la relación amorosa a través de los períodos difíciles, dando confianza para volver a otros mejores. Consiste en dos aspectos, uno a corto plazo (la decisión de amar a una persona) y otro a largo plazo (el compromiso por mantener ese amor). Estos dos aspectos no necesariamente tienen lugar simultáneamente, aunque, tanto temporal como lógicamente, la decisión suele preceder al compromiso.

La decisión y el compromiso interactúan con la intimidad y la pasión, pudiendo surgir de la combinación de ambos o viceversa (surgir la relación íntima y el despertar pasional del compromiso). En este sentido, se considera muy relevante la visión que posee cada miembro de la pareja acerca de lo que



significa acoplarse a alguien hasta concluir o alcanzar un objetivo, visiones que pueden no ser expresadas jamás y que, sin embargo, constituyen la base de gran parte de los problemas de las relaciones contemporáneas.

Según los postulados de Sternberg, *cada uno de los componentes del amor muestran diferentes propiedades*. Así, mientras la intimidad y el compromiso tienen a ser estables, la pasión tiende a ser inestable y puede fluctuar de forma imprevisible (Sternberg, 1989, 2000). En este sentido, podemos considerar que tenemos cierto grado de control consciente sobre nuestros sentimientos íntimos (si somos conscientes de ellos), y un alto grado de control sobre el compromiso que invertimos en la relación, pero poco control sobre la fuerza del despertar pasional. Además, somos conscientes de la pasión que experimentamos, pero la conciencia respecto de los componentes de intimidad y decisión-compromiso puede ser altamente variable. Siguiendo con estas distinciones, la pasión depende en gran medida de la vinculación psicofisiológica, mientras que la decisión-compromiso implica poca respuesta psicofisiológica, y la intimidad requiere una cantidad intermedia.

De toda su reflexión, puede inferirse que la pasión juega un gran papel en relaciones de corta duración (especialmente, románticas), mientras que la intimidad sólo desempeña un papel moderado, y la decisión-compromiso puede ser indiferente. Por el contrario, en una relación de larga duración, la intimidad y la decisión-compromiso se revelan como muy importantes, jugando la pasión un papel moderado que puede declinar a través del tiempo (Sternberg, 1989, 2000).

Estos son los presupuestos que hemos intentado contrastar en nuestra investigación sobre el desarrollo del amor a lo largo de la vida.

| <b>PROPIEDADES DEL TRIÁNGULO DEL AMOR</b>                 |                    |               |                            |
|---|--------------------|---------------|----------------------------|
|   | <i>Intimidad</i>   | <i>Pasión</i> | <i>Decisión/Compromiso</i> |
| <i>Estabilidad</i>  | moderadamente alta | baja          | moderadamente alta         |
| <i>Control consciente</i>                                 | moderado           | bajo          | alto                       |
| <i>Relevancia experiencial</i>                            | variable           | alta          | variable                   |
| <i>Importancia típica en relaciones de corta duración</i> | moderada           | alta          | baja                       |
| <i>Importancia típica en relaciones de larga duración</i> | alta               | moderada      | alta                       |
| <i>Frecuencia dentro de las relaciones amorosas</i>       | alta               | baja          | moderada                   |
| <i>Grado de compromiso psicofisiológico</i>               | moderado           | alto          | bajo                       |
| <i>Susceptibilidad de conciencia</i>                      | moderadamente baja | alta          | moderadamente alta         |

Partiendo de estos tres componentes del amor, Sternberg expone la existencia de varios tipos de relaciones de pareja (en función de la “cantidad” que posean de cada uno de estos ingredientes), considerando las modificaciones que se producen inevitablemente a través del tiempo en esas relaciones como consecuencia de los cambios producidos en cada uno de los componentes.

En este sentido, las *diversas formas de amor* abarcadas por la teoría triangular son las siguientes:

### CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE AMOR

| <i>Tipo de amor</i>                      | <i>Intimidad</i> | <i>Pasión</i> | <i>Compromiso</i> |
|--|------------------|---------------|-------------------|
| No-amor                                  | -                | -             | -                 |
| Cariño (agrado*)                         | +                | -             | -                 |
| Amor apasionado<br>(encaprichamiento*)   | -                | +             | -                 |
| Amor vacío                               | -                | -             | +                 |
| Amor romántico                           | +                | +             | -                 |
| Amor-compañerismo (amor de<br>compañía*) | +                | -             | +                 |
| Amor fatuo (amor necio*)                 | -                | +             | +                 |
| Amor consumado                           | +                | +             | +                 |

Nota: el signo “+” indica componente presente; el signo “-” componente ausente.

La mayor parte de las relaciones amorosas estarían dentro de categorías intermedias, ya que los componentes del amor se presentan en grados variables (no simplemente presentes o ausentes).

Además, con un “\*” y entre paréntesis incluimos los términos utilizados en la última versión de la teoría de Sternberg, publicada en español en el año 2000.

#### - Cariño (Intimidad tan sólo).

El cariño surge cuando sólo experimentamos el componente de intimidad del amor, sin la pasión o la decisión-compromiso. El término “cariño” está usado aquí en un sentido no trivial, para describir no solamente los sentimientos que tenemos en las relaciones casuales y pasajeras, sino más bien el conjunto de sentimientos que experimentamos en relaciones que pueden ser realmente caracterizadas como amistades. Sentimos proximidad, unión, calidez hacia el otro, sin sentimientos de intensa pasión o de compromiso de larga duración. En otras palabras, nos sentimos emocionalmente próximos a un amigo/a, pero él/ella no despierta nuestra pasión, ni nos hace sentir que queremos pasar el resto de nuestra vida con él o ella.

Es posible que las amistades tengan elementos de despertar pasional o de compromiso de larga duración, pero tales amistades van más allá de un simple cariño (como se demostraría en el caso de que, por cualquier circunstancia, los amigos tuvieran que separarse). En estos “tests de ausencia” comprobaríamos si sólo extrañamos al amigo, o si tendemos a aferrarnos a la pérdida (es decir, cuando su ausencia despierta fuertes sentimientos de intimidad, pasión o compromiso, la relación ha pasado a situarse más allá del cariño).

- Amor insensato (Pasión tan sólo).

El “amor a primera vista” es un amor fatuo o, simplemente, apasionamiento. Resulta de la experiencia del despertar pasional, sin los componentes de intimidad y decisión-compromiso del amor. El apasionamiento es, generalmente, obvio, aunque tiende a ser más fácilmente reconocido por los demás que por la persona que lo experimenta. El apasionamiento puede despertar casi instantáneamente, y disiparse del mismo modo.

Los apasionamientos, generalmente, manifiestan un alto grado de despertar psicofisiológico, así como síntomas físicos, taquicardia e, incluso, palpitaciones, aumento de secreciones hormonales y erección de los genitales (pene o clítoris). El apasionamiento es, esencialmente, lo que Tennov denomina “embeleso” y, como éste, puede ser bastante duradero (Tennov, 1979).

- Amor vacío (Decisión-compromiso tan sólo).

Este tipo de amor procede de la decisión de que uno ama a otra persona, y está comprometido con ese amor, aun careciendo de la intimidad o de la pasión asociados a algunos amores. Es el amor que suele verse en relaciones inertes que han durado años, pero que han perdido su inicial compromiso mutuo y atracción física. Si el compromiso no es demasiado fuerte, ese amor casi no puede existir.

Aunque en nuestra sociedad consideramos el amor vacío como el estadio final o semi-final de una relación de larga duración, en otras sociedades el amor vacío puede ser el primer estadio de una relación de larga duración. Como hemos mencionado, en sociedades en las que los matrimonios se conciertan, los cónyuges se comprometen inicialmente a amarse mutuamente, o intentan hacerlo, y no mucho más. Aquí, “vacío” implica una relación que puede llegar a llenarse de pasión e intimidad, y así marca un comienzo más que un final.

- Amor romántico (Intimidad + pasión).

Este tipo de relación combina los componentes de intimidad y pasión del amor. En esencia, se trata de cariño con un elemento agregado: el despertar producido por la atracción física. En consecuencia, en este tipo de amor, el hombre y la mujer no se sienten atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente.

Esta es la visión del amor romántico de las obras clásicas de la literatura (como "Romeo y Julieta"). Sin embargo, Hatfield y Walster (1981) opinan que el amor romántico no difiere del apasionamiento, del amor insensato.

- Amor y compañerismo (Intimidad + compromiso).

Este tipo de amor es el resultado de la combinación de los componentes de intimidad y decisión-compromiso del amor. Se trata, esencialmente, de una amistad comprometida, de larga duración, del tipo que se ve frecuentemente en los matrimonios en los que la atracción física (una fuente primordial de pasión) ha disminuido.

Esta visión de amor y compañerismo, descrita en numerosas obras literarias y cinematográficas, es básicamente la misma que la de Berscheid y Walster (1981).

- Amor vano (Pasión + compromiso).

El amor vano resulta de la combinación de pasión y decisión-compromiso sin intimidad (la cual requiere un tiempo para desarrollarse). Es el tipo de amor que solemos asociar con Hollywood, o con los "romances relámpago" en los que una pareja se conoce un día, se compromete dos semanas después, y se casa el mes siguiente.

Este amor es insensato, en el sentido de que la pareja se compromete en base a la pasión, sin el elemento estabilizador del compromiso íntimo. Debido a que la pasión puede desarrollarse casi instantáneamente y la intimidad no, las relaciones basadas en el amor vano no suelen durar.

- Amor consumado (Intimidad + pasión + compromiso).

El amor consumado, o completo, es la combinación de los tres componentes en igual proporción. Este es el tipo de amor por el que muchos de nosotros luchamos especialmente en las relaciones amorosas.

Lograr el amor consumado es más fácil de lo que suele ser mantenerlo, y no es garantía de que éste durará (ciertamente, uno puede ser consciente de la pérdida sólo después de pasado mucho tiempo). El amor consumado, como otras cosas de valor, debe ser cuidadosamente preservado.

Todos los aspectos del amor consumado no son necesariamente difíciles de desarrollar o de mantener. Obviamente, la capacidad de desarrollar y de mantener el amor consumado depende de la relación y de la situación.

- El no-amor (La ausencia de componentes).

El no-amor se refiere, simplemente, a la ausencia de los tres componentes del amor. El no-amor caracteriza muchas de las relaciones personales, que son simplemente interacciones casuales que no toman parte en el amor ni en el cariño.

Además de determinar los diferentes tipos de la relación de pareja, los tres *componentes de la Teoría Triangular del Amor* tienen un *curso* diferente a lo largo de la duración de la relación, y las modificaciones de cada uno de ellos a través del tiempo producirán inevitablemente cambios en la naturaleza de la relación.

En cuanto a la **intimidad**, podemos afirmar que tiende a disminuir con el tiempo, como resultado del aumento de la vinculación interpersonal entre la pareja. Es decir, como resultado de su acercamiento, los miembros de la pareja se conocen cada vez más entre sí, están más interconectados, de manera que pueden dejar de reconocer que el otro está presente (igual que dejamos de ser conscientes del aire que respiramos, a pesar de que lo necesitamos para seguir viviendo). Así, la relación pasa a poseer una gran cantidad de intimidad oculta, con el peligro de que las personas implicadas en ella dejen de reconocerla (no sean conscientes de que existe esa gran intimidad, y se decepcionen con la relación). Además, otro de los aspectos negativos de esa disminución de la intimidad se basa en la creación de confusión en la distinción entre una relación satisfactoria con intimidad oculta y una relación insatisfactoria o inexistente (entre una relación viva y una relación moribunda o muerta). En este sentido, podríamos distinguirlas atendiendo a los niveles de intimidad oculta y de intimidad experimentada o evidente. Así pues, la relación fracasada diferirá de la exitosa, principalmente, en términos de intimidad oculta, más que de intimidad experimentada. La manera más obvia de descubrirlo consiste en generar alguna interrupción en la rutina diaria de la relación para activar la intimidad experimentada (unas vacaciones compartidas, la ausencia del ser

amado incluso por un breve período, pueden ayudarnos a descubrir cuánto amor existe aún en la relación). Consecuentemente, es esencial que las parejas experimenten interrupciones menores para poder recobrar la conciencia de su compromiso íntimo, antes de verse abocados a una interrupción mayor (como el divorcio, por ejemplo).

Con respecto a la **pasión**, su curso en las relaciones íntimas difiere del de la intimidad. Podemos experimentar el surgimiento de la pasión inmediatamente después de conocer a otra persona hacia la cual nos sentimos atraídos, físicamente o en otro sentido (mientras que la intimidad necesita de cierto período de tiempo para experimentarse). Este despertar pasional se incrementa rápidamente, pero también alcanzará rápidamente su cima. Al llegar a esta cima, una fuerza negativa comienza a actuar y se opone a la pasión. En este punto, la pasión que experimentamos comienza a decrecer y, bajo la influencia de la fuerza negativa, alcanzaremos gradualmente un estado de habituación, más o menos estable, respecto al sentimiento por esa persona. En este punto, ambas fuerzas, la pasión y la fuerza negativa, se encuentran en equilibrio. Si perdiésemos a la persona amada, no retornaríamos simplemente a la línea de base (es decir, al nivel nulo de despertar pasional que sentíamos antes de conocerla), sino que sería más probable que nos hundiéramos en el malestar y/o la depresión (dado que ha desaparecido la pasión y está presente la fuerza negativa). Con el paso del tiempo, los efectos de la fuerza negativa desaparecerían gradualmente, y volveríamos a nuestro estado inicial. En este sentido, según Sternberg (1989, 2000), si observamos la explicación aportada al curso de la pasión en la relación amorosa, podemos encontrar ciertas similitudes con los modelos motivacionales que tratan de explicar las conductas adictivas: no tenemos ninguna motivación inicial para consumir una sustancia adictiva (como alcohol o tabaco), pero, cuando empezamos a utilizarlas y a aumentar su uso, nos habituamos a ellas, por lo que tenemos que incrementar su uso para obtener el mismo efecto inicial o para evitar el síndrome de abstinencia, y, si dejamos de utilizarlas, atravesaremos un período difícil con variedad de síntomas desagradables que, una vez superado, nos permitirá retornar a nuestro estado "normal".

En lo referente al componente de **decisión-compromiso**, su curso en una relación íntima depende, en gran medida, del éxito de esa relación (y viceversa). Generalmente, este nivel comienza en cero, antes de conocer a la persona, y luego aumenta. Si la relación es duradera, el aumento del compromiso será gradual, al principio, para aumentar de rapidez posteriormente. Si la relación continúa durante un largo tiempo, el compromiso generalmente se nivelará, formando una curva en S. Si la relación comenzara a debilitarse, el compromiso empezaría a declinar, y si la relación fracasara, el compromiso podría desaparecer por completo.

Los cambios que se producen en una relación amorosa a lo largo del tiempo pueden ser explicados mediante lo que Sternberg denomina *la geometría del triángulo del amor* (Sternberg, 1989, 2000). Hasta este punto, hemos simplificado los conceptos para hacer más comprensible la teoría, sin embargo, el amor en las relaciones íntimas es algo muy complejo (no existe un solo tipo de triángulo del amor). La **geometría del triángulo del amor depende de dos factores**: la **cantidad de amor** y el **equilibrio del amor**. En primer lugar, la cantidad de amor se representaría por el tamaño del triángulo (a mayor tamaño, a mayor área del triángulo, mayor es la cantidad de amor experimentada, y mayores las puntuaciones en la Escala Triangular del Amor de Sternberg, obviamente). En segundo lugar, el equilibrio del amor consiste en el grado de importancia que gozan en la relación amorosa cada uno de los tres componentes del amor (es decir, si el triángulo del amor está más o menos equilibrado).

Modificando el área y la forma del triángulo del amor, podemos representar una amplia variedad de relaciones y, especialmente, el curso de una relación íntima a través del tiempo. Si cada miembro de la pareja tiene un triángulo de diferente área y/o forma, los resultados pueden ser devastadores, mientras que si sus triángulos coinciden la relación funciona y se mantiene a lo largo del tiempo (aunque a sus amigos y conocidos, así como a cualquier observador, le parezca poco probable que una relación así funcione). Si cada uno desea lo que el otro puede ofrecerle, la pareja sigue adelante; pero si cada uno desea un triángulo del amor diferente, los problemas no se harán esperar.

Según Sternberg (1989, 2000), el amor no solamente implica un triángulo, sino un gran número de triángulos, que podemos subdividir en tres tipos:

- Los **triángulos reales versus los triángulos ideales**.

En una relación íntima no sólo existe el triángulo que representa nuestro amor por la otra persona (que Sternberg denomina "triángulo real"), sino, además, un triángulo que representa al otro ideal en esa relación. Este ideal puede estar basado, en parte, en la experiencia previa de otras relaciones amorosas, y, en parte, en las expectativas que mantenemos acerca de lo que debe ser una relación íntima (que pueden estar justificadas o no por la realidad objetiva).

En la medida en que más coincidan nuestro triángulo real y nuestro triángulo ideal del amor, mayor será la satisfacción con la relación amorosa que mantenemos.



- Los **triángulos auto-percibidos versus los triángulos percibidos por los demás.**

Es evidente que pueden existir grandes diferencias entre lo que nosotros percibimos acerca de nosotros mismos o del resto de las cosas, y lo que percibe otra persona (que puede ser nuestra pareja). En una relación amorosa, tenemos un triángulo que representa nuestro amor por la otra persona. Sin embargo, no existe ninguna garantía de que ese triángulo sea experimentado por la otra persona en la misma forma en que lo experimentamos nosotros. Obviamente, si esas percepciones son muy diferentes, es probable que se produzcan problemas en la relación.

- Los **triángulos de sentimientos versus los triángulos de acciones.**

Los sentimientos y las actitudes pueden ser divergentes, es decir, pueden existir numerosas discrepancias entre lo que decimos sentir por otra persona y el modo en que él o ella perciben esos sentimientos (generalmente, por nuestra incapacidad para expresar esos sentimientos, o para manifestarlos en acciones). Además, otra fuente de confusiones puede producirse por el hecho de que ciertos actos realizados por una persona para manifestar su amor, pueden no ser percibidos por otra, o, incluso, ser interpretados de manera totalmente inversa (como actos de rechazo). En este sentido, se revela como muy significativa la capacidad de expresar el amor a través de la acción, puesto que esas acciones tienen mucha repercusión en la relación (como muy bien recoge la psicología popular del refranero español: “obras son amores y no buenas razones”).

Para terminar con la exposición de esta teoría, queríamos comentar las **modificaciones** que Yela (1996, 1997, 2000) introduce a la Teoría Triangular de Sternberg.

Yela postula la existencia de cuatro componentes fundamentales que denomina *compromiso*, *intimidad*, *pasión erótica* y *pasión romántica*, obteniendo apoyo empírico a la estructura de este modelo mediante análisis factorial.

Para este autor es más coherente, tanto con las teorías que tratan de explicar la evolución de los componentes a lo largo de la relación amorosa, como con los datos empíricos que han ido obteniéndose, desglosar el componente de pasión en dos subtipos: pasión erótica y pasión romántica.

La pasión erótica hace referencia a la dimensión físico-fisiológica del amor (activación general, deseo sexual, taquicardia, atracción física, etc.), mientras que la pasión romántica agrupa el conjunto de ideas y actitudes vehementes sobre la pareja (pensamientos intrusivos, idealización del otro, identificación de

la pareja con el ideal romántico, etc.). La pasión erótica coincide con el componente genérico de pasión de Sternberg, el cual decae drásticamente hasta su total desaparición con el paso del tiempo, mientras que la pasión romántica tendría una evolución similar a lo que Sternberg denomina intimidad manifiesta (emociones producidas por la novedad y la sorpresa, y que decaen poco a poco con la convivencia y el consiguiente conocimiento mutuo, estabilizándose en un nivel medio).

Así pues, Yela plantea una doble dimensión del componente pasional, e incorpora esta distinción al modelo de Sternberg, elaborando nuevas escalas de evaluación, y contrastando su modelo en una muestra española.

Como conclusión final de este capítulo, desearíamos añadir que la *teoría triangular del cariño y del amor*, entrelazando aspectos de teorías anteriores y sus mecanismos subyacentes, aporta una base adecuada para comprender las interrelaciones entre esas teorías y sus mecanismos (Sternberg, 1989, 2000). En la siguiente tabla resumimos el modo en que la teoría triangular *se aplica a cada una de las teorías analizadas a lo largo de este capítulo*.

| <b>LA TEORÍA TRIANGULAR:<br/>TEORÍAS INTEGRADAS DEL CARIÑO Y DEL AMOR</b>               |  |               |                   |
|---|--|---------------|-------------------|
|   | Componente de la teoría triangular<br>al que mejor se aplica |               |                   |
|   | <i>Intimidad</i>   | <i>Pasión</i> | <i>Compromiso</i> |
| <b>Teorías de la diferencia cuantitativa</b>  |  |               |                   |
| <i>Teorías del refuerzo (Lott y Lott, Clore y Byrne)</i>                                |  |               |                   |
| Refuerzo consistente  | X  |               |                   |
| Refuerzo intermitente   |  | X             |                   |
| <i>Teorías del intercambio social (Homans)</i>  |  |               |                   |
| Relaciones de intercambio   | X  |               |                   |
| Relaciones comunitarias   |  | X             | X                 |
| <i>Teoría de la igualdad (Walster, Walster y Berscheid)</i>                             | X  |               |                   |
| <i>Teorías de la consistencia cognitiva (Heider, Festinger)</i>                         | X  |               |                   |
|   | Componente de la teoría triangular<br>al que mejor se aplica |               |                   |
|   | <i>Intimidad</i>   | <i>Pasión</i> | <i>Compromiso</i> |
| <b>Teorías de la diferencia cualitativa:<br/>Cariño y amor como entidades distintas</b> |  |               |                   |
| <i>Teorías clínicas</i>   |  |               |                   |
| Freud   |  | X             |                   |
| Reik  |  | X             |                   |
| Maslow  |  |               |                   |
| Amor-D  | X  | X             |                   |
| Amor-S  |  | X             | X                 |
| Fromm   | X  |               | X                 |
| Tennov  |  | X             |                   |
| Peele   |  | X             |                   |
| Peck  |  |               | X                 |

| <b>LA TEORÍA TRIANGULAR:<br/>TEORÍAS INTEGRADAS DEL CARIÑO Y DEL AMOR</b>                              |  |               |                   |
|--|--|---------------|-------------------|
|  | Componente de la teoría triangular<br>al que mejor se aplica |               |                   |
|  | <i>Intimidad</i>   | <i>Pasión</i> | <i>Compromiso</i> |
| <b>Teorías de la diferencia cualitativa:<br/>Cariño y amor como entidades distintas (continuación)</b> |  |               |                   |
| <i>Teoría de los dos componentes (Walster y Berscheid)</i>   |  |               |                   |
| Amor romántico   |  | X             |                   |
| Amor-compañerismo  | X  |               | X                 |
| <i>Teoría de la "interrupción" (Berscheid)</i>   |  |               |                   |
|  |  | X             |                   |
| <i>Teoría evolutiva (Wilson)</i>   |  |               |                   |
| Autoprotección   | X  |               | X                 |
| Procreación  |  | X             |                   |
| Protección de los hijos  |  |               | X                 |
| <i>Teoría del apego (Hazan y Shaver)</i>   |  |               |                   |
|  | X  | X             |                   |
| <b>Teorías de la diferencia cualitativa:<br/>El amor y el cariño como entidades entrelazadas</b>       |  |               |                   |
| <i>Teoría psicométrica de los multicomponentes (Rubin)</i>   |  |               |                   |
| Cariño   | X  |               |                   |
| Amor   | X  | X             |                   |
| <i>Teoría de los vínculos (Sternberg y Grajek)</i>   |  |               |                   |
|  | X  | X             |                   |
| <b>Teorías de la diferencia cualitativa:<br/>El cariño como un tipo de amor</b>                        |  |               |                   |
| <i>Teoría de los colores del amor (Lee)</i>  |  |               |                   |
| Eros   |  | X             |                   |
| Manía  |  | X             |                   |
| Ludus  | X  | X             |                   |
| Storge   | X  |               |                   |
| Ágape  | X  |               |                   |
| Pragma   |  |               |                   |

| <b>LA TEORÍA TRIANGULAR:<br/>TEORÍAS INTEGRADAS DEL CARIÑO Y DEL AMOR</b>                      |  |               |                   |
|--|--|---------------|-------------------|
|  | Componente de la teoría triangular<br>al que mejor se aplica |               |                   |
|  | <i>Intimidad</i>   | <i>Pasión</i> | <i>Compromiso</i> |
| <b>Teorías de la diferencia cualitativa:<br/>El cariño como un tipo de amor (continuación)</b> |  |               |                   |
| <i>Teoría de las constelaciones (Davis)</i>  |  |               |                   |
| Cariño   | X  |               |                   |
| Amor   | X  | X             |                   |
| <i>Teoría triangular (Sternberg)</i>   |  |               |                   |
| No-amor  |  |               |                   |
| Cariño   | X  |               |                   |
| Amor de apasionamiento   |  | X             |                   |
| Amor vacío   |  |               | X                 |
| Amor romántico   | X  | X             |                   |
| Amor-compañerismo  | X  |               | X                 |
| Amor fatuo   |  | X             | X                 |
| Amor consumado   | X  | X             | X                 |



## **CAPÍTULO CUARTO.**

### **EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE STERNBERG: EL AMOR COMO UNA HISTORIA.**

#### **I. INTRODUCCIÓN.**

#### **II. LA PERSPECTIVA NARRATIVA DEL AMOR.**

#### **III. CLASIFICACIÓN DE LAS HISTORIAS DE AMOR.**

##### **3.1. Historias asimétricas.**

3.1.1. Historia profesor-estudiante.

3.1.2. Historia de sacrificio.

3.1.3. Historia de gobierno.

3.1.4. Historia policíaca.

3.1.5. Historia pornográfica.

3.1.6. Historia de terror.

##### **3.2. Historias objeto.**

3.2.1. La persona como objeto.

3.2.1.1. Historia de ciencia ficción.

3.2.1.2. Historia de la colección.

3.2.1.3. Historia de arte.

3.2.2. La relación como objeto.

3.2.2.1. Historia de casa y hogar.

3.2.2.2. Historia de recuperación.

3.2.2.3. Historia religiosa.

3.2.2.4. Historia de juego.

##### **3.3. Historias de coordinación.**

3.3.1. Historia viajera.

3.3.2. Historia de coser y tejer.

3.3.3. Historia del jardín.

3.3.4. Historia de negocios.

3.3.5. Historia de adicción.

##### **3.4. Historias narrativas.**

3.4.1. Historia fantástica.

3.4.2. Historia histórica.

3.4.3. Historia científica.

3.4.4. Historia del libro de cocina.

##### **3.5. Historias de género.**

3.5.1. Historia bélica.

3.5.2. Historia teatral.

3.5.3. Historia de humor.

3.5.4. Historia misteriosa.

#### **IV. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TEORÍA NARRATIVA DEL AMOR.**





## EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE STERNBERG. EL AMOR COMO UNA HISTORIA.

“Sólo las personas que son capaces de amar intensamente pueden sufrir también un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar su dolor y curarles.”

Tolstoi (1828-1910)

### I. INTRODUCCIÓN.

Casi diez años después de la formulación de su Teoría Triangular del Amor (Sternberg, 1989), concretamente en 1998, Robert J. Sternberg nos ofreció una novedosa visión acerca de las relaciones amorosas (presentada en su obra *Love is a Story*, publicada en Nueva York por la Oxford University Press, y, en su traducción española, por Paidós, con el título *El amor es como una historia. Una nueva teoría de las relaciones* (1999).

Tal y como el propio autor señala, con su estudio del amor como un compuesto de tres elementos (intimidad, pasión y compromiso), Sternberg había logrado sistematizar los tipos de amor, pero no logró arrojar alguna luz acerca de por qué nos enamoramos de determinadas personas, por qué podemos mantener una relación amorosa con una persona y no con otras (Sternberg, 1999). Partiendo de esta situación, el autor empezó a enfocar la temática del amor desde otro punto de vista: las historias que había escuchado sobre las relaciones amorosas en sus investigaciones, concretamente, las diferencias que existían entre parejas similares respecto a la “historia de amor” que narraban, empezando a ver *el amor como una historia*.

En este sentido, la idea principal de su teoría es que tendemos a enamorarnos de aquellas personas cuyas historias o concepciones del amor son parecidas a las nuestras, pero que representan un papel complementario al que desempeñamos nosotros en las mismas (Sternberg, 1999). Es decir, esas personas de las que nos enamoramos se parecen a nosotros en ciertos aspectos, pero son potencialmente diferentes en otros. Así pues, si nos enamoramos de una persona cuya concepción del amor difiere mucho de la nuestra, la relación y el amor que la sustenta se encontrarán en peligro.

## II. LA PERSPECTIVA NARRATIVA DEL AMOR.

Ahondando en la comprensión de esta teoría, podemos definir las **historias de amor** como la concepción del amor que tiene cada persona, dentro de su relación amorosa, y su idea sobre el amor ideal. En otras palabras, cada persona tiene una representación mental acerca de cómo debería ser el amor, y de cómo debería funcionar su relación actual (si es que la tiene). Como ya trataremos con posterioridad, lo realmente importante será dilucidar si esas historias o concepciones coinciden o no dentro de una misma pareja. Además, habitualmente no somos conscientes de cuáles son esas historias, ni de cómo nos afectan.

En este sentido, todos desarrollamos nuestra historia de amor. Al igual que construimos representaciones mentales, esquemas, guiones, etc., que nos ayudan a comprender y a desenvolvernos en el mundo, también construimos concepciones acerca del amor en las que resulta bastante difícil separar la ficción de la realidad (puesto que utilizamos la realidad de la relación para conformar nuestras ficciones personales). No olvidemos que, como decía Kant en su *Crítica de la razón pura*, si existe una realidad objetiva ésta es incognoscible, lo único cognoscible es la realidad que nosotros mismos construimos.

Estas historias o concepciones del amor han existido a través de los tiempos, y sus principales temas y argumentos han cambiado muy poco (Sternberg, 1999). El cambio fundamental se ha producido en el modo en que dichas historias son valoradas en nuestra vida cotidiana.

Esta perspectiva narrativa del amor está presente en el imaginario colectivo de nuestra sociedad, como reflejan películas como *“Donde reside el amor”*, en la que sus protagonistas tejían como regalo de bodas una colcha que reflejaba las historias de amor que cada una había vivido, o *“Cuando Harry encontró a Sally”*, que contemplaba la idea de las concepciones o historias sobre el amor, y, especialmente, la diferencia entre las historias de amor y las amistosas. Concretamente, la relación que Harry mantenía con Sally, así como la imagen que tenía de ella, se basaban en su concepción de la amistad, y no del amor. A pesar de que mantenían una estrecha relación, Harry pasó muchos años buscando el amor en otra persona. Finalmente, terminó cambiando su concepción del amor, influido, en parte, por su relación con Sally. Hasta que no cambió dicha concepción, no consiguió concebir una relación amorosa con Sally. Sin embargo, cuando cambió su historia, la relación entre ambos mejoró e, incluso, le transformó.

Según Sternberg (1999), los seres humanos nos representamos **las relaciones de amor como historias**, de tal modo que, incluso antes de establecer

una relación de pareja, ya tenemos unas ideas preconcebidas sobre la misma. Estas ideas o historias no son correctas o incorrectas en sí mismas, sino más ajustadas o desajustadas con respecto a la realidad (es decir, más o menos saludables en nuestra adaptación al entorno).

En este sentido, si las historias varían en su grado de ajuste a la realidad, si tenemos en cuenta que la realidad no es inmutable, sino cambiante, lo que se considera ajustado y adaptable puede variar según el tiempo y el lugar. En otras palabras, una determinada cultura puede ver cierta historia como una parte indispensable del amor, mientras que otra cultura puede considerarla irrelevante (incluso pueden etiquetarlo como “correcto” o “incorrecto”, en términos de valores).

La historia hace que la relación cobre significado en el contexto de nuestras vidas, le aporta un sentido (un principio, un desarrollo y un fin), de tal modo que, en ocasiones, cada miembro de la pareja puede interpretar los acontecimientos, sus sentimientos y los de su pareja de forma diferente, pues parte de una historia o concepción del amor distinta.

Por otra parte, no podemos olvidar que, habitualmente, todos tenemos **múltiples historias de amor**, es decir, que, además de ser diferente para todos, el amor representa varias cosas a la vez para cada uno de nosotros (Sternberg, 1999). A este respecto, todos tenemos varias historias que intentamos unir cuando vivimos una relación amorosa. Cuando conocemos a una pareja potencial que forma parte de una historia que ocupa el lugar más alto en la jerarquía de nuestras historias (podríamos decir, de nuestra historia “favorita”), nos sentiremos más atraídos por esa persona que por otra que no “encaje” en ninguna de nuestras historias. Si desconocemos cuál es nuestra jerarquía de historias de amor, nunca sabremos si la relación que mantenemos y la historia que ésta representa son las mejores que podemos encontrar, si son nuestra relación e historia “ideal”.

El poder de estas múltiples historias es tan fuerte que la información que poseemos sobre nuestra pareja y nuestra relación, así como la información que proporcionamos a otras personas, siempre es filtrada a través de esa historia de la relación (sería, utilizando una metáfora, el “color del cristal” a través del cual miramos la relación).

Sternberg postula que nuestra historia sobre la relación amorosa, así como los **elementos que la conforman** pueden cambiar (Sternberg, 1999). Sin embargo, la historia continuaría siendo fruto de nuestra propia creación (continuaría siendo “nuestra historia”). Estas historias son bastante resistentes al cambio, y, aunque pueden modificarse, no desaparecen. Las nuevas historias

pueden ser mejores o peores que las antiguas, pero se construyen sobre su base, y tienden a conservar algunos elementos de las mismas.

En relación al momento en que desarrollamos la parte principal de la historia, podemos distinguir entre *historias prospectivas*, las que creamos antes de iniciar la relación, e *historias retrospectivas*, las que creamos una vez finalizada la relación (que reflejan nuestros intentos posteriores para comprender lo que sucedió en esa relación, y que pueden cambiar el inicio de la misma con el objetivo de que encaje mejor con el final).

Las historias sobre el amor poseen los mismos elementos que el resto de historias: tienen un principio, un nudo o desarrollo, y un final (Sternberg, 1999). Cada uno de estos tres estados poseen diferentes propiedades. Así pues, los comienzos son la parte más excitante, y suelen basarse en la persona que conocemos (cómo es, cuál es nuestra reacción hacia ella, etc.). Frecuentemente, se sustituyen los aspectos desconocidos de esa persona por lo que nosotros esperamos que sea (proyectando la persona que deseamos conocer en la que realmente conocemos, como efecto del entusiasmo del enamoramiento). Aunque la relación no ha hecho más que empezar, solemos darle ya un final imaginario, fruto de nuestras expectativas sobre el resultado de la relación amorosa. Entre ese comienzo y el final, construimos un nudo o desarrollo que explique los acontecimientos vividos y los resultados obtenidos.

Las historias de amor constan de **argumentos**, temas y rasgos o caracteres, que combinan aspectos reales y objetos de la relación con aspectos subjetivos de nuestra historia personal (resultado de nuestra creación particular). El argumento de una historia de amor responde a lo que está sucediendo en la relación, tanto a nivel externo (lo que parece haber sucedido), como a nivel interno (lo que nosotros creemos que realmente ha sucedido). Por tanto, en muchas ocasiones el argumento no es objetivo, puesto que puede estar conformado, mayoritariamente, por creencias erróneas bastante alejadas de lo que realmente ha sucedido. Ese argumento da lugar al tema, que nos informa de lo que significa la historia (como la moraleja de una fábula, el tema es la lección que creemos aprender de las relaciones). Los temas son construidos a medida que desarrollamos el argumento, puesto que dos personas, partiendo del mismo hecho o argumento, pueden desarrollar temas completamente diferentes (puesto que cada una cree que ha aprendido algo diferente de la misma relación). Los temas provienen de nuestras infancias, de las interacciones con nuestros padres, con nuestros hermanos, con nuestros amigos, de nuestras experiencias durante la adolescencia, etc. Si desconocemos estos temas no podremos precisar su influencia, ni tampoco veremos cómo alteran nuestras percepciones de los acontecimientos. En cuanto a los rasgos y caracteres de las historias, éstos nos muestran la complejidad de las historias que creamos, dado

que las relaciones entre dos personas siempre incluyen a los compañeros actuales y a los del pasado (independientemente de que seamos conscientes o no de ello).

Nuestras historias determinan el carácter que toma nuestra relación: una vez las hemos creado, intentamos que mantengan su coherencia percibiendo los nuevos acontecimientos a través del filtro de la historia. Consecuentemente, es muy difícil que las historias cambien, puesto que tendemos a prestar mayor atención a la información que se ajusta a nuestra historia, mientras que ignoramos la información contradictoria (en un intento de mantener la consistencia cognitiva). Del mismo modo, resulta muy difícil cambiar las historias de nuestra pareja, puesto que, si procuramos hacerlo, utilizará nuestros esfuerzos para confirmar su historia presente. En otras palabras, si deseamos cambiar nuestra relación, hemos de empezar por modificar la historia que la sustenta.

Según Sternberg, durante nuestras vidas, tenemos contacto con diferentes **tipos de historias de amor**, seleccionando aquellas que más nos interesan para desarrollarlas en nuestra vida. Este interés está basado en el contenido de la historia, en el concepto del amor que defienden y manifiestan (Sternberg, 1999). A este respecto, el autor postula 25 tipos de historias diferentes, que abordaremos próximamente, admitiendo que es probable que existan muchas más (por lo que este listado tiene un marcado carácter provisional). Algunos de esos tipos de historias, de concepciones del amor, nos resultarán más comunes que otros, según el modo de pensar y de conducta que las caracterice.

Es importante destacar que las historias de amor tienen **papeles complementarios**, es decir, que, en ellas, cada miembro adopta un rol que tiene que adaptarse al papel que juega su pareja. Como ya habíamos mencionado, somos más felices con alguien que comparte nuestra historia o que, al menos, cuenta con una historia compatible que puede adaptarse a la nuestra. Sin embargo, esa persona no tiene por qué ser como nosotros mismos, sino que buscamos a alguien que comparta con nosotros una historia similar en la que desempeñe un papel complementario al nuestro (Sternberg, 1999).

Algunas historias parecen tener más probabilidades de éxito que otras, pero lo determinante para el éxito de la relación son las personas, su situación y la cultura en la que se desarrollan: una historia que funciona en una determinada cultura, en un determinado momento de nuestra vida, o en una determinada persona, puede dejar de hacerlo en otro/a.

### III. CLASIFICACIÓN DE LAS HISTORIAS DE AMOR.

Tomando como base las características internas de las historias, su contenido, podemos dilucidar 5 tipos de historias (Sternberg, 1999), que desarrollamos a continuación, destacando, dentro de cada una de ellas, las historias individuales que las conforman.

#### 3.1. Historias asimétricas.

En el siguiente cuadro, ofrecemos un resumen de las historias de amor asimétricas, según Sternberg (1999).



La característica principal de las historias asimétricas es lo que Sternberg denomina “asimetría o conducta complementaria” entre los miembros de la pareja. Es decir, el hecho de que **cada miembro de la pareja desempeña un papel diferente** (complementario al del otro miembro), **lo que provoca una asimetría entre ellos**, ya que su situación no es simétrica o idéntica. Los papeles que los miembros suelen desempeñar pueden cambiar con el tiempo y las circunstancias, incluso pueden llegar a intercambiarse, llegado el caso. Sin embargo, siempre un miembro desempeñará un rol diferente y/o complementario al del otro miembro de la pareja.

Esta característica de las historias asimétricas se comprende fácilmente si hacemos un breve recorrido por las 6 historias que se incluyen dentro de esta

categoría. En cuanto a la historia profesor-estudiante, una de las personas implicadas en ellas ejerce un papel de “profesor” (proporcionando la estructura de la información que sustenta a la pareja), mientras que el otro se encarga de recibirla (en un papel más pasivo de “estudiante”). En la historia de sacrificio, un miembro se sacrifica voluntariamente por el otro, y este último se beneficia de esos sacrificios. En la historia de gobierno, lo esencial son los papeles que se ejercen con respecto al reparto de poder (podemos encontrarnos con una historia de gobierno autocrática, donde una persona ejerce su poder sobre la otra persona implicada en la relación amorosa; una historia de gobierno democrática, donde ambos miembros intentan repartirse el poder, y tomar las decisiones conjuntamente; y una historia de gobierno anárquica, donde nadie posee el poder y cada miembro de la pareja espera que sea el otro quien tome el mando). En la historia policíaca, un miembro se encarga de vigilar al otro, controlando su vida, sus costumbres, su modo de vestir, etc., proporcionándole, de este modo, una estructura a seguir en el desarrollo de sus actividades. En la historia pornográfica, una persona degrada a la otra utilizándola como objeto sexual. Y, por último, en la historia de terror, un miembro ejerce el papel de torturador, mientras que el otro se convierte en la víctima de sus vilezas.

Seguidamente, desarrollamos cada una de estas historias asimétricas.

### 3.1.1. Historia profesor-estudiante.

En la **historia de amor de “profesor-estudiante”**, uno de los miembros de la pareja disfruta enseñando a su pareja, y el otro miembro aprendiendo lo que le enseñan (Sternberg, 1999). En ocasiones, la pareja puede intercambiar sus papeles dependiendo de las circunstancias, del contexto en que se encuentren, del tipo de contenido que se pretenda enseñar y aprender. Sin embargo, habitualmente el miembro de la pareja más mayor, en cuanto a edad cronológica, o más maduro psicológicamente es el que desempeña el papel de profesor. Sea cual sea el papel que ejercen cada uno de los miembros en un momento determinado (ya sea el rol de profesor o el de estudiante), lo realmente significativo es la atribución interna que realizan acerca de ese rol, el modo en que delimitan esos papeles.

Para el diagnóstico de este tipo de historia, Sternberg (1999) nos proporciona 4 ítems para cada uno de los dos papeles (es decir, 8 ítems, en total):

. para el papel de **profesor**

1. *Me doy cuenta de que desempeño el papel de profesor en mis relaciones íntimas.*
2. *Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mis diferentes parejas.*

3. *A veces, siento que las personas con las que me implico en una relación íntima son como mis estudiantes.*
4. *Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí.*

. para el papel de **estudiante**

1. *Me doy cuenta de que desempeño el papel de estudiante en mis relaciones íntimas.*
2. *Procuro aprender bastante de mis parejas.*
3. *A veces, siento que las personas con las que me implico en una relación íntima son profesores para mí.*
4. *Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme.*

Según Sternberg (1999), este tipo de relaciones son de difícil desarrollo, puesto que la sociedad las observa con recelo (puede que, a un nivel inconsciente, aún creamos que el miembro de la pareja que ejerce el papel de profesor está motivado por los beneficios que puede lograr de su poder, mientras que el que desempeña el papel de alumno aproveche la relación para avanzar profesionalmente). Sin embargo, si los miembros de la pareja comparten, o se intercambian frecuentemente, los papeles de profesor y estudiante pueden aprender mucho uno del otro, manteniendo así un equilibrio de poder en su relación. En cambio, si uno siempre es el profesor y el otro el estudiante existirá, con mucha probabilidad, un desequilibrio de poder a favor del profesor. Consecuentemente, la principal ventaja percibida por los implicados en este tipo de relación asimétrica es que la conceptualización de la relación cumple los objetivos planteados (un miembro de la pareja disfruta siendo el profesor, y el otro aprendiendo de él). En cuanto a los inconvenientes que se pueden presentar, esa diferencia de poder puede ser muy incómoda para las personas que les rodean.

### 3.1.2. Historia de sacrificio.

Todas las relaciones amorosas implican algún tipo de “sacrificio” por parte de los miembros de la pareja, de renunciaciones resultantes a negociaciones donde se toman decisiones importantes. Sin embargo, en la **historia de amor de sacrificio**, estas renunciaciones caracterizan a la base de la relación: un miembro de la pareja se sacrifica, o se ve a sí mismo sacrificándose, de forma repetida y consistente por el otro (Sternberg, 1999). Este tipo de historia de amor podría ser una muestra de lo que Lee denominó “ágape” o amor altruista y abnegado, donde cada uno de parte de sí mismo sin esperar nada a cambio (Lee, 1973, 1977, 1988).



Para el diagnóstico de este tipo de historia, contamos con 8 ítems (Sternberg, 1999):

1. *Disfruto sacrificándome en favor de mi pareja.*
2. *Creo que el hecho de estar preparado para sacrificarme por mi pareja es el símbolo del amor verdadero.*
3. *No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja.*
4. *Renuncio a algo que me gustaría hacer por el bien de mi pareja. De hecho, soy feliz sabiendo que él/ella es feliz.*
5. *Creo que las relaciones personales no se basan únicamente en el amor, sino también en los sacrificios que se hacen por amor.*
6. *Creo que el sacrificio es una parte clave del amor verdadero.*
7. *Hago sacrificios para agradar a mi pareja.*
8. *Renuncio a mi bienestar para satisfacer las necesidades de mi pareja.*

Según Sternberg (1999), las personas implicadas en este tipo de historia suelen tener un concepto del amor cercano a la religión cristiana católica, donde resulta una necesidad, no una elección, el dar sin esperar recibir (y donde lo recibido, si es que se recibe, es fruto de lo que se ha dado). En este sentido, los miembros de la pareja desempeñan dos papeles complementarios: el sacrificado (el que se sacrifica) y el beneficiario (el que se beneficia de esos sacrificios). Estos papeles suelen ejercerse, habitualmente, siempre por el mismo miembro; es decir, uno de los miembros desempeña el papel de sacrificado y el otro de beneficiario. Es más inusual que los dos se sacrifiquen por su pareja (renunciando a parcelas diferentes de su vida en aras de un bien común).

Esta historia de sacrificio puede estar a la base de una relación feliz y exitosa si ambos miembros de la pareja están satisfechos con el papel que desempeñan. Obviamente, si la pareja está desempeñando papeles que no desea, se producirán problemas en su relación (Sternberg, 1999), necesitando realizar algunas modificaciones si se desea continuar adelante.

### 3.1.3. Historia de gobierno.

Como ya hemos avanzado, la temática que sustenta a la **historia de amor de gobierno** es el poder dentro de la pareja (quién lo tiene y cómo lo ejerce). Por tanto, nos encontraremos con distintos subtipos de historia de gobierno, dependiendo de cómo se distribuya ese poder (Sternberg, 1999). En ese sentido, podemos distinguir 3 subtipos de historia de gobierno.

En la *historia de gobierno autocrática*, uno de los individuos asume todo el poder y toma las decisiones (desempeñando el papel de gobernador o

autócrata), mientras que el otro se limita a ser el gobernado o sometido (independientemente de que esté de acuerdo o no con esa situación).

Para ambos papeles de gobernador y gobernado, contamos con 4 ítems para su diagnóstico (8 en total):

. para el papel de **gobernador**

1. *Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja.*
2. *Creo que las relaciones de pareja se basan fundamentalmente en quién controla a quién y, desde luego, no me gusta en absoluto ser la persona controlada.*
3. *Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación.*
4. *Me gusta ser la única persona que toma las decisiones; de otro modo, surgiría la anarquía.*

. para el papel de **gobernado**

1. *Creo que las relaciones son como gobiernos: alguien debe ser el responsable de tomar las decisiones. La verdad es que prefiero dejar esa responsabilidad en manos de mi pareja.*
2. *No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave.*
3. *Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero/a quien lo haga.*
4. *Creo que, realmente, resulta más eficiente que una sola persona asuma el control a la hora de tomar decisiones importantes en una relación, aunque a mí no me gusta hacerlo.*

Con respecto a la **historia de gobierno democrática** o igualitaria, el poder se reparte de forma más o menos equitativa entre los miembros de la pareja. Sternberg propone 8 ítems para facilitar su diagnóstico:

1. *Creo que las relaciones, como gobiernos que son, se deben basar en el reparto del poder.*
2. *Creo, contrariamente a mucha gente, que los temas referentes al amor y al poder se pueden resolver, dado que la pareja desea compartirlos.*
3. *Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente.*
4. *Es importante que mi pareja y yo compartamos el proceso de toma de decisiones.*
5. *Creo que una relación sólo puede ser armoniosa si se comparte el poder.*
6. *Creo que el reparto de poder es la única forma de mantener la igualdad entre los miembros de la relación.*

7. *Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder.*
8. *Creo que, al igual que en un gobierno, el reparto del poder es fundamental en una relación.*

Por último, en la *historia de gobierno anárquica*, ninguno de los integrantes de la pareja toma la iniciativa para solucionar problemas o tomar decisiones, sino que cada uno espera que sea el otro quien cargue con las responsabilidades, desembocando en relaciones desorganizadas y caóticas. No existen ítems específicos para el diagnóstico de esta historia, dado que podemos llegar a ese diagnóstico a través de las respuestas ofrecidas por los sujetos a los ítems propuestos para las historias de gobierno autocrática y democrática.

La mayor ventaja de este tipo de historias consiste en que explicitan un aspecto fundamental de cualquier relación: **el reparto de poder**. Por tanto, al hacer evidente este reparto, pueden evitarse muchos problemas posteriores provocados por mantener oculta la temática del poder. En contraposición, su principal inconveniente es la posibilidad de que el poder acabe por absorber por completo la relación, dejando de lado otros temas muy relevantes y satisfactorios para la pareja. Además, con respecto a la historia autocrática, puede que se pase de un uso a un abuso del poder por parte del autócrata; mientras que, en la historia anárquica, el problema es el descontrol al que aboca la negación de la asunción de responsabilidades.

#### 3.1.4. Historia policíaca.

En la **historia de amor policíaca**, un miembro de la pareja se encarga de controlar y supervisar al otro (convirtiéndose en un policía que investiga a un sospechoso, pudiendo llegar a “detenerlo” y “castigarlo” si llegara el caso). Por ello, las personas implicadas en esta relación, especialmente la persona que desempeña el papel de sospechoso, puede llegar a describir su relación en términos similares a la historia de terror, que abordaremos próximamente, también dentro de esta categoría de historias asimétricas (Sternberg, 1999).

Para su diagnóstico, disponemos de 8 ítems (4 para el papel de agente de policía y 4 para el papel de sospechoso):

. para el papel de **agente de policía**

1. *Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación.*
2. *Creo que siempre debemos dormir con un ojo abierto para controlar a nuestra pareja.*
3. *Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja.*
4. *Nunca me fiaría de mi pareja si trabajase junto a una persona de su sexo opuesto.*

. para el papel de **sospechoso**

1. *Mi pareja me llama varias veces al día para preguntarme qué estoy haciendo exactamente.*
2. *Mi pareja me vigila.*
3. *Mi pareja necesita saber todo lo que hago.*
4. *Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado.*

Como el lector podrá observar, el rasgo clave de esta historia es la incesante vigilancia a que es sometida la persona que ejerce el papel de sospechoso dentro de la relación, por parte de su pareja (desempeñando el papel de agente de policía). Este control va más allá de cualquier interés razonable por las actividades de la pareja, de tal modo que, en ocasiones, el sospechoso puede acabar convirtiéndose en un prisionero, intensificándose y ampliándose su calvario.

Obviamente, desde nuestro punto de vista, las historias policíacas no cuentan con demasiadas ventajas, pero, para algunas personas, pueden contar con cierto aspecto positivo: el hecho de que alguien se preocupe y cuide de ti (aunque se pague un excesivo precio por ello). En cuanto a los inconvenientes, es obvio que el sospechoso va perdiendo su libertad, su dignidad y el respeto de sí mismo a medida que se desarrolla la relación, amenazándose su bienestar físico y psicológico.

### 3.1.5. Historia pornográfica.

En la **historia de amor pornográfica** el tema determinante es la degradación y la decadencia, la humillación a la que un miembro de la pareja (el que ejerce el papel de sujeto) somete al otro (que desempeña el rol de objeto). Aunque nos resulte difícil de comprender, habitualmente, las personas implicadas en este tipo de relación no conocen otra forma de amor (Sternberg, 1999), para ellos la pasión se manifiesta mediante la degradación, en el degradar o en el ser degradado (siendo más habitual de lo que supondríamos).

Con el objeto de facilitar su diagnóstico, Sternberg nos proporciona 8 ítems (4 para cada uno de los papeles):

. para el papel de **objeto**

1. *En realidad, no me importa que mi pareja me trate como un juguete sexual.*
2. *Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando.*
3. *Me aburro cuando estoy con alguien que no se atreve a introducir algún tipo de historia o ritual pornográfico durante nuestras relaciones sexuales.*
4. *Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo nuevas, extrañas e incluso dolorosas técnicas sexuales.*

. para el papel de **sujeto**

1. *Me gusta practicar una amplia variedad de técnicas sexuales, especialmente aquellas que los demás consideran extrañas o degradantes hacia mi pareja.*
2. *Lo que realmente me importa en mi relación es que mi pareja sea un excelente juguete sexual que haga todo lo que yo quiera.*
3. *Nunca podría ser feliz con alguien que no sea atrevido, en el sentido pornográfico de la palabra, en su vida sexual.*
4. *Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual.*

En esta historia, los papeles pueden intercambiarse, pero lo verdaderamente determinante (al igual que en las historias policíaca y la de terror) es la espiral de retroalimentación que se produce. Es decir, la historia tiende a alimentarse a sí misma, de tal modo que lo que un día es suficiente para saciar cierto tipo de excitación, quizá no baste al siguiente (en un claro efecto de tolerancia y dependencia). Consecuentemente, sus ventajas, en caso de que existan, no son obvias. Sin embargo, sí lo son sus inconvenientes: las personas implicadas en ella sólo alcanza la excitación mediante la degradación, esa necesidad de degradar y/o ser degradado va en aumento, una vez que se entra en esta espiral es muy difícil salir de ella, con lo que la historia puede volverse física y psíquicamente peligrosa.

### 3.1.6. Historia de terror.

En la **historia de amor de terror** uno de los integrantes de la pareja disfruta aterrizando a su pareja, mientras que al otro le satisface ser aterrizado (Sternberg, 1999). Por tanto, nos enfrentamos a dos papeles diferenciados que no suelen intercambiarse: el que aterriza (que suele verse a sí mismo como una persona a la que le gusta divertirse, hacer más interesante su vida, el sexo duro, etc.) y la víctima (que se ve a sí misma como una persona desafortunada que siempre acaba con la pareja equivocada, o como una buena persona que sufre unas circunstancias adversas).

Según Sternberg, el azar no es el único factor que interviene en la construcción y el desarrollo de este tipo de relaciones, sino que serían el fruto

de una interacción de factores personales (una historia de abuso y agresión en la infancia, la exposición prolongada a modelos de conducta de alta e incontrolada agresión o de vil sumisión, la necesidad de poder o la necesidad de degradación, etc.) y de factores ambientales (el poder de los medios de comunicación, que pueden reforzar esos modelos observados, como en el caso de películas como “*Atracción fatal*”).

Para su diagnóstico, contamos con 4 ítems para cada uno de los papeles (8 en total):

. para el papel del **que aterroriza**

1. *Me gusta dejar claro ante mi pareja que yo soy quien está al mando de la relación, aunque ello suponga tenerla algo atemorizada.*
2. *En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo.*
3. *No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí.*
4. *A veces, hago cosas que asustan a mi pareja ya que pienso que eso es realmente bueno para la relación.*

. para el papel de **la víctima**

1. *Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja.*
2. *Me gusta que mi pareja despierte miedo en mí.*
3. *Siempre tengo relaciones con personas que parecen recién salidas de una historia de terror.*
4. *Siempre acabo saliendo con personas que me asustan.*

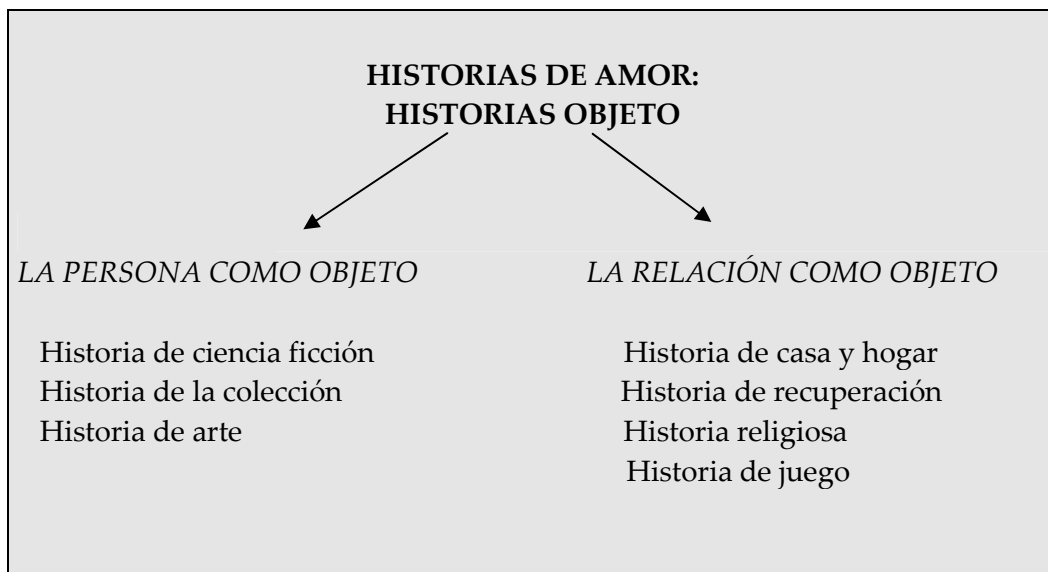
Las personas implicadas en este tipo de relación pueden tener diferentes percepciones acerca de su historia. Las víctimas, en su mayoría mujeres, pueden tener miedo de abandonar la relación por las consecuencias que de ello se deriven. Los que aterrorizan dicen que las víctimas tienen lo que se merecen. Consecuentemente, no podemos aportar ninguna ventaja de este tipo de historias, pero sí todos los inconvenientes que el lector pueda imaginarse.

### 3.2. Historias objeto.

El segundo tipo de historias de amor clasificado por Sternberg se **caracteriza por valorar a la historia en sí o a las personas que la integran como un objeto** (Sternberg, 1999). En estas historias, uno de los miembros de la relación o la relación en sí constituyen el medio para conseguir algo que se encuentra fuera de la relación, son valorados por su función como objetos, no por sí mismas.

Evidentemente, encontraremos dos tipos de historias objeto: las que conceptualizan a la pareja como un objeto, y las que construyen la relación como un objeto (es decir, como un medio para conseguir un fin).

A continuación, ofrecemos un cuadro donde se resume tipología de historias de amor.



### 3.2.1. La persona como objeto.

En las historias objeto donde se conceptualiza a la persona como un objeto, **la pareja no es valorada por sí misma, sino por el papel que juega en la relación.** Podemos encontrar 3 subtipos de esta historia: la historia de ciencia-ficción (donde se valora la excentricidad o el misterio de la pareja, su extraño carácter o conducta), la historia de la colección (que valora a la persona como parte de una colección), y la historia de arte (que pone el énfasis en el aspecto físico de la pareja).

#### 3.2.1.1. Historia de ciencia ficción.

Las personas que viven en una **historia de amor de ciencia-ficción** suelen unirse a parejas muy extrañas y complicadas, o se consideran a sí mismas muy raras y diferentes de los demás (y desean estar con una pareja que valore esas cualidades).

Comprenderemos mejor el contenido fundamental de esta historia si tenemos en cuenta los 7 ítems propuestos por Sternberg para diagnosticarla (Sternberg, 1999):

1. *Me atraen los individuos de características extrañas e inusuales, que son considerados como seres de otro planeta por el resto de la sociedad.*
2. *A veces el comportamiento de mi pareja es tan extraño e impredecible que me cuesta creer que es de este planeta.*
3. *Me asombran las personas que pretender conocer a sus parejas como a un libro abierto, ya que a veces siento que la mía es un ser completamente extraño a mí.*
4. *Mi pareja es tan extraña e impredecible que a veces no tengo ni la menor idea de cómo actuará; incluso dudo que sea humana, en el sentido más estricto de la palabra.*
5. *En ciertas ocasiones, las actuaciones de mi pareja escapan a los límites de mi comprensión; parece que hubiera salido de un libro de ciencia-ficción.*
6. *Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta.*
7. *Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle.*

Como podrá observarse, los papeles complementarios que se desarrollan en esta historia de ciencia-ficción son el de “extraterrestre” y el de “humano”. En este sentido, el miembro de la pareja que desempeña el papel de humano piensa que su pareja es tan extraño como un extraterrestre. Sin embargo, el integrante de la relación que ejerce el papel de extraterrestre no se considera a sí mismo como tal (Sternberg, 1999). Como rasgo positivo, podemos destacar la constante sorpresa e investigación a la que se dedica la pareja, que pueden



agradar a sus miembros. Por el contrario, como inconveniente aportamos la posibilidad de que la historia se vuelva aburrida, porque el miembro que ejerce el rol de humano concluya que no puede entender al que desempeña el papel de extraterrestre, que no vale la pena el esfuerzo, o que el extraterrestre perciba que su pareja no le comprende (como le ocurre al resto del mundo). Además, si el único criterio que se sigue en la elección de una pareja es la rareza o excentricidad de la misma, es evidente que tendremos pocos puntos en común sobre los que construir una relación exitosa.

### 3.2.1.2. Historia de la colección.

Las personas involucradas en este tipo de **historia de amor de la colección** eligen a su pareja como parte de una colección, enriqueciéndola o completándola (del mismo modo que se elegiría un sello, una moneda, un cromó, etc.). Aunque esa persona encaje perfectamente en su vida, nunca dejará de ser un mero elemento de colección (Sternberg, 1999).

Disponemos de 8 ítems para su diagnóstico:

1. *Me gusta salir con diferentes personas a la vez; cada una de ellas cubre una necesidad concreta.*
2. *Me parece muy bien tener múltiples parejas que satisfagan mis diferentes necesidades.*
3. *A veces me gusta pensar con cuántas personas podría salir al mismo tiempo.*
4. *Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí.*
5. *No creo que una sola persona me pueda dar todo lo que yo necesito. Además, prefiero tener varias parejas para satisfacer mis necesidades.*
6. *Me gusta tener muchas parejas simultáneamente; cada una de ellas ocupa un único lugar en mi vida.*
7. *Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona.*
8. *Tengo tendencia (y me gusta que así sea) a tener varias parejas a la vez; cada una de ellas desempeña un papel diferente.*

Según Sternberg, esta historia de la colección es la que muestra una tendencia más explícita hacia la poligamia (Sternberg, 1999). Esta afirmación es fácilmente comprensible si tenemos en cuenta que ningún coleccionista se conforma con una sola pieza en su colección, por perfecta e inimitable que sea esta pieza, sino que siempre desea ampliarla con nuevas adquisiciones. En esta historia pueden darse dos papeles complementarios, el coleccionista y el coleccionable, pudiéndose dar el caso de que los dos miembros de la pareja sean coleccionistas. El rasgo más característico de los coleccionistas es la indiferencia hacia su pareja, que, después de todo, no es más que una pieza de su colección.

Esta indiferencia puede reflejarse en una actitud que algunos autores han denominado “elusión del compromiso” (Hazan y Shaver, 1987): la evitación o la huida de todas aquellas situaciones que impliquen asumir una responsabilidad, la aceptación de un vínculo más o menos estable. En lenguaje coloquial, serían las personas que llamamos “picaflores”, pues disfrutan revoloteando de flor en flor, sin intenciones de posarse definitivamente sobre ninguna.

Cabe observar algunas ventajas en este tipo de relaciones, entre las que destacamos el cuidado que ofrece el miembro de la pareja que ejerce el papel del coleccionista al que es coleccionado (pues su apariencia física y su presencia son importantes para el prestigio de la colección). Sin embargo, los inconvenientes son mucho más relevantes, si tenemos en cuenta que la persona que es conceptualizada como un objeto de colección puede sufrir problemas emocionales cuando descubre la realidad de la situación, o que el coleccionador puede desear establecer relaciones serias y no limitarse a salir con múltiples parejas, y es incapaz de conseguirlo.

### 3.2.1.3. Historia de arte.

En esta **historia de amor de arte** un miembro de la pareja considera el otro como una obra de arte (basándose en su apariencia física, principalmente), admirándola por ello. Según Sternberg, podríamos diagnosticar la presencia de este tipo de historia ayudándonos de los siguientes 8 ítems:

1. *Uno de los placeres de mi vida consiste en poder disfrutar de la belleza física de mi pareja.*
2. *Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja.*
3. *Normalmente no me planteo como posibles parejas a las personas cuyo atractivo físico no es suficiente para mí.*
4. *Me gusta estar rodeado de cosas hermosas, especialmente de personas atractivas.*
5. *Me gusta poder mirar y admirar a mi pareja, como si de una obra de arte se tratase.*
6. *No consigo imaginarme comprometiéndome con alguien que no sea físicamente atractivo.*
7. *Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto.*
8. *Es muy importante que mi pareja tenga una belleza física por encima de la media.*

Como el lector podrá comprobar, pueden distinguirse fácilmente dos papeles complementarios: el admirador de la obra de arte y la obra de arte en sí misma. Para la persona que desempeña el papel de admirador, el atractivo físico juega un papel primordial en la elección de pareja: se busca a la pareja más hermosa que se pueda encontrar (sin embargo, pocas veces lo reconocerá conscientemente, puesto que, en nuestro contexto cultural, se nos transmite que

la belleza es algo superficial). Además, desconocemos cuáles son los criterios objetivos para la elección de esa persona tan hermosa, puesto que cada época histórica y cada contexto cultural se ha regido por unos patrones diferentes. Por otra parte, la persona que ejerce el rol de obra de arte puede no ser consciente de que desempeña ese papel (y, en el caso de descubrirlo, algunas podrían ofenderse por ello).

Según Sternberg (1999), un rasgo positivo de esta historia es que las personas involucradas en ellas, especialmente, el admirador, sienten una fuerte atracción física por sus parejas (la obra de arte), lo que les impulsa a iniciar y mantener una relación con ellas. Evidentemente, como rasgo negativo, podemos suponer que, cuando el proceso normal de envejecimiento, o cualquier otra circunstancia, altere la belleza natural de la pareja admirada como obra de arte, la relación se resentirá (pudiendo buscar una nueva pareja que se ajuste a los estándares de belleza perseguidos).

### 3.2.2. La relación como objeto.

En este segundo tipo de historias objeto, es **la relación** en sí lo que **se conceptualiza como un medio para conseguir o encontrar algo importante** que se encuentra, fundamentalmente, fuera de la relación. En otras palabras, la relación es un medio para alcanzar una meta que no suele estar relacionada con la propia relación.

Dentro de este tipo de historias de la relación como objeto, podemos distinguir 4 subtipos: la historia de casa y hogar (donde la relación es un medio para conseguir una hermosa casa y un ambiente hogareño), la historia de recuperación (donde la relación es un medio para recuperarse de un determinado trauma), la historia religiosa (donde la relación sirve para ayudar a uno o a ambos miembros de la pareja a sentirse más cerca de Dios, o, incluso, la propia relación se acaba convirtiendo en una especie de religión), y la historia de juego (donde los miembros de la pareja quieren ser vencedores, y la relación les proporciona un juego para conseguirlo).

Seguidamente, abordamos cada uno de estos subtipos por separado.

### 3.2.2.1. Historia de casa y hogar.

En esta **historia de amor de casa y hogar** el hogar es el centro de la relación, centrándose en él gran parte de la atención de la pareja (procurando que sus condiciones sean las mejores posibles, preocupándose por sus instalaciones, ocupando numerosas horas en su conservación y mejora, etc.).

Para su diagnóstico, contamos con 7 ítems (Sternberg, 1999):

1. *Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, imaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso.*
2. *Nuestro hogar es la "base de operaciones" de nuestra relación. Ahí es donde empieza y acaba todo.*
3. *La casa donde vive una pareja es como una extensión de la misma y de su relación.*
4. *Cuando hago cosas para mi casa siento que también las hago para mi relación.*
5. *Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación.*
6. *Se puede saber mucho sobre la relación de una pareja viendo la casa en que vive.*
7. *Siento que el hogar que hemos creado juntos es una parte importante de nuestra relación.*

Como puede deducirse de la lectura de estos ítems, las personas involucradas en este tipo de historia invierten muchos recursos personales y materiales en su hogar, comprometiéndose emocionalmente con él y descuidando, en cierto modo, su relación emocional con su pareja. La casa es algo más que un simple lugar donde vivir (Sternberg, 1999), ya que se utiliza como centro de canalización de las emociones y de los afectos que deberían dirigirse hacia la pareja (al igual que también podrían dirigirse hacia los niños, hacia las mascotas, hacia un coche, etc.). Sin embargo, a pesar de nuestras impresiones, estas relaciones pueden ser bastante exitosas, bien porque la casa les ayude a complementar su relación (proporcionándoles una satisfacción que no conseguirían de otro modo), o bien porque se tengan dificultades para mostrar afecto a los demás, y volcarse en la casa ayude a liberarlas.

Dentro de estas relaciones de casa y hogar podemos encontrar dos papeles complementarios: el cuidador o cuidadores de la casa (puede que ambos miembros de la pareja adopten el papel de cuidador), y el receptor de cuidados (en el caso de que sólo un miembro de la pareja desempeñe el papel de cuidador, y el otro sea simplemente la persona que vive con él, a quien no destina sus principales atenciones y cuidados). En este segundo supuesto, puede que el miembro de la pareja que ejerce el rol de cuidador no obligue, e, incluso, no permita al otro (al receptor de cuidados) involucrarse en el mantenimiento y mejora de la casa, y que prefiera encargarse de ello por su cuenta. Obviamente, la relación funcionaría mejor en el caso de que los dos

miembros asuman el papel de cuidadores, puesto que, en caso contrario, el que no ejerce ese papel puede sentirse excluido.

La principal ventaja de esta historia, según Sternberg, es el reconocimiento explícito de que un ambiente confortable en el que vivir puede influir de forma decisiva en la relación (reduciendo en un menor estrés, por ejemplo), pero la atención y los cuidados dedicados a la casa, y desviados de la pareja, acabarán pasando factura.

### 3.2.2.2. Historia de recuperación.

En la **historia de amor de recuperación** uno de los dos integrantes de la pareja (que llamaremos persona en proceso de recuperación) ha sufrido algún tipo de trauma, ya sea por una drogodependencia, por un pasado muy duro, etc., y busca recuperarse a través de la relación, apoyándose en su pareja (que recibe el nombre de codependiente). La persona en proceso de recuperación busca que el codependiente pueda proporcionarle esa recuperación que, por sí solo no podría conseguir, algo extremadamente complicado (Sternberg, 1999). Resulta irónico que la relación deje de funcionar cuando el miembro en proceso de recuperación logra superar sus traumas.

Como método de diagnóstico de esta historia, contamos con 4 ítems para cada uno de sus papeles complementarios:

#### . para el papel de **codependiente**

1. *Siempre acabo con personas que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo.*
2. *Me gusta mantener relaciones en las que mi pareja necesita de ayuda para superar algún problema.*
3. *Creo que una relación realmente buena puede significar el comienzo de una nueva vida para aquellas personas que han tenido que enfrentarse a circunstancias desagradables.*
4. *Siempre estoy junto a personas que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado.*

#### . para el papel de la **persona en proceso de recuperación**

1. *Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado.*
2. *Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone.*
3. *Necesito superar mi pasado.*
4. *La mejor de las relaciones sería aquella en la que tanto mi pareja como yo pudiéramos dedicar gran parte de nuestro tiempo y esfuerzo a superar mi pasado.*

Es importante señalar que, en el caso de los papeles complementarios de esta historia de recuperación, no sólo es la persona en proceso de recuperación la que necesita a su pareja para superar sus problemas, sino que el codependiente también siente la necesidad de tener una pareja a la que ayudar. También puede darse el caso de parejas en las que ambos miembros atraviesan juntos el proceso de recuperación, siendo codependientes al mismo tiempo (ayudándose y siendo ayudados). Como principal ventaja, podemos destacar que el codependiente puede ayudar realmente a su pareja a recuperarse (siempre y cuando ésta haya decidido superar sus problemas, condición *sine qua non* para la recuperación). Sin embargo, esa relación por sí sola no puede conseguir la recuperación del individuo, y será necesario recurrir a otras y mayores ayudas (Sternberg, 1999).

### 3.2.2.3. Historia religiosa.

Dentro de este tipo de historias objeto, la **historia de amor religiosa** puede ser entendida desde dos puntos de vista (Sternberg, 1999). En primer lugar, la religión puede ser una parte integral de la relación, y los integrantes de la pareja se ayudan mutuamente a estar más cerca de Dios (pues ello es muy importante en su vida). Por tanto, Dios sería la base de toda la relación. En segundo lugar, la relación constituye la religión compartida por la pareja: no es que se crea en un dios, es que se cree en la relación (y se busca la salvación a través de ella).

Consecuentemente, tendremos 8 ítems para diagnosticar cada uno de estos subtipos:

#### **. la religión en la relación**

1. *No puedo imaginarme a mí mismo inmerso en una relación en la que mi pareja no compartiese mis creencias espirituales.*
2. *Creo que las personas que integran una relación deben tener creencias religiosas similares si quieren alcanzar la intimidad y la unidad.*
3. *La devoción que siento hacia mi pareja sólo se puede entender en el contexto de mi devoción a Dios.*
4. *El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón.*
5. *Creo que el amor verdadero debe formar parte, y no estar separado, de mi vida religiosa.*
6. *Creo que el amor es una especie de creencia espiritual que obedece al corazón y no a la mente.*
7. *Creo que las mejores relaciones son aquellas en las que las personas se ayudan mutuamente para acercarse más a Dios.*
8. *Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe.*

### . la relación como religión

1. *Busco la salvación en las relaciones, del mismo modo que otras personas la buscan en la religión.*
2. *Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación.*
3. *Para mí las relaciones íntimas pueden desempeñar la misma función que la religión desempeña para otras personas.*
4. *No sé qué haría sin mi pareja.*
5. *Mi relación me ha salvado de mí mismo.*
6. *He descubierto que desde que estoy inmerso en la relación actual ya no necesito tanto la religión.*
7. *Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido.*
8. *Para mí, tener una relación es igual que tener fe, una religión en la que creer.*

Dentro de estos dos subtipos de historia religiosa, podemos encontrar una variedad de posibles papeles complementarios (Sternberg, 1999). En primer lugar, los miembros de la pareja que se implican en la religión (denominados correligionarios). En segundo lugar, el miembro de la pareja que busca la salvación en su relación, y el que la proporciona (denominado el salvador).

Como ventajas de esta historia religiosa, podemos afirmar que otorgar importancia a la religión en la relación (es decir, el primer subtipo de historia religiosa) puede contribuir a una mayor felicidad en el desarrollo de la relación, puesto que la mayoría de las religiones del mundo fomentan y alientan el matrimonio como fuente de estabilidad. Deseamos recordar aquí las palabras del ritual católico de matrimonio, donde se alienta a los nuevos esposos a construir su hogar como "iglesia doméstica". Sin embargo, interpretar el amor como una fuente de salvación (el segundo subtipo de historia religiosa), puede ser muy arriesgado, ya que suele llevar a la decepción, nadie nos puede salvar por sí mismo.

#### 3.2.2.4. Historia de juego.

La **historia de amor de juego** implica un cierto tipo de competición en la que, para que un miembro de la pareja gane, el otro debe perder. Por tanto, es más que algunas concepciones del amor, como la del ludus (el amor lúdico o juguetón de Lee que ya hemos abordado en otros capítulos). Tal vez esta competición sea algo inconsciente para uno o ambos miembros de la pareja, pero es evidente para un observador (como ejemplo, citamos el caso de la película "¿Quién teme a Virginia Wolf?", de juego destructivo).

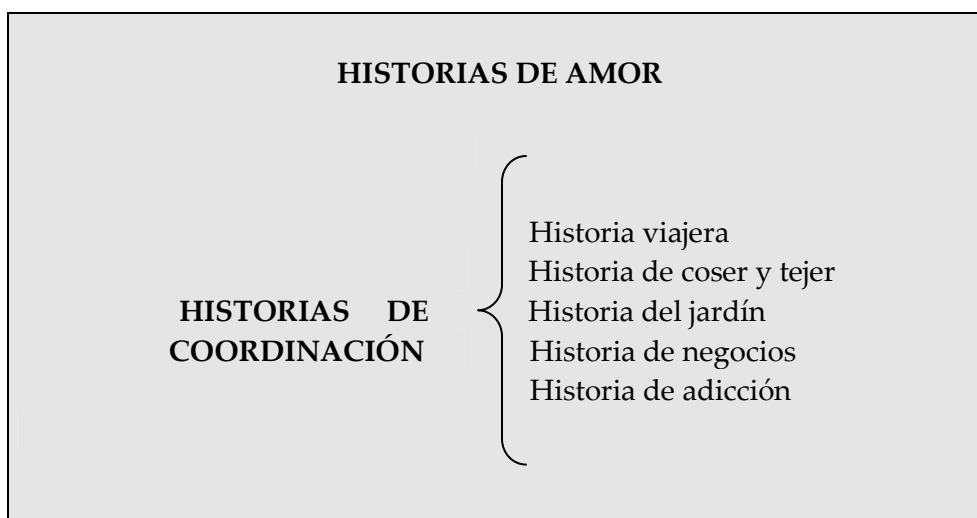
Para su diagnóstico, contamos con 8 ítems (Sternberg, 1999):

1. *Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde.*
2. *Cuando salgo con alguien siento que tomo parte en un juego en el que espero ganar.*
3. *Me gusta ver las relaciones como un juego; mi derrota puede significar la victoria de otra persona y viceversa.*
4. *Mis relaciones son como juegos. La incertidumbre de saber quién ganará o perderá forma parte del entusiasmo de los mismos.*
5. *Creo que los miembros de una pareja son como los rivales de un juego; cada uno de ellos aspira a minimizar las derrotas y maximizar las victorias.*
6. *Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida.*
7. *Cuando entablo una relación íntima con alguien, siempre pienso en términos de ganador y perdedor.*
8. *Creo que las relaciones amorosas son lo más parecido a un juego.*

Como ya hemos avanzado, la relación se basa en una competición donde para que uno gane, el otro debe perder. Por tanto, los papeles complementarios a los que aboca a los integrantes de la pareja son el rol de ganador y el de perdedor. Con estas historias de juego, los miembros de la pareja se mantienen excitados y divertidos. Por el contrario, un juego que comience como algo inofensivo puede convertirse en algo serio y llegar a perturbar la relación (Sternberg, 1999).

### *3.3. Historias de coordinación.*

Como introducción a este epígrafe, ofrecemos un cuadro resumen donde aparecen reflejadas las historias de amor que se incluyen dentro de esta tipología, según Sternberg.





En las historias de coordinación **los dos miembros de la pareja trabajan juntos para crear, hacer o mantener algo**. El amor es el fruto del trabajo común, dentro de una distribución de poderes bastante democrática (Sternberg, 1999). Según las investigaciones de Sternberg, encontraríamos 5 tipos de historias de coordinación: la historia viajera (donde el amor es un viaje, y la pareja trabaja unida para elegir y llegar a su destino común), la historia de coser y tejer (donde la pareja teje o cose la base de su relación conjuntamente), la historia del jardín (en la que la pareja cuida de su relación del mismo modo en que un jardinero cuida su jardín), la historia de negocios (caracterizada por el hecho de que la pareja crea o establece un negocio en el que hay una división de funciones), y la historia de adicción (donde uno de los integrantes de la pareja no puede vivir sin el otro, o, como mínimo, necesita ese contexto de dependencia que le parece indispensable para la vida de la pareja).

Seguidamente, pasamos a desarrollar cada uno de estos tipos de historias de coordinación.

### 3.3.1. Historia viajera.

En la **historia de amor viajera** la pareja ve su relación como un viaje común que emprenden acompañados por la persona que han elegido, pudiendo elegir el destino al que deseen viajar (Sternberg, 1999). En ocasiones, como en la metáfora del Viaje a Ítaca de Ulises en su Odisea, lo esencial no es la llegada al destino común, sino el hecho de compartir el viaje, los paisajes, las gentes que se conocen, etc.

Disponemos de 8 ítems para el diagnóstico de esta historia:

1. *Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente.*
2. *Creo que el amor es un proceso de constante descubrimiento que está por llegar.*
3. *Creo que empezar una relación es igual que emprender un viaje que promete excitación y desafíos.*
4. *Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida.*
5. *En mis relaciones íntimas, tanto a mi pareja como a mí nos gusta explorar y descubrir lo que la vida nos ofrece.*
6. *Creo que los cambios y los descubrimientos son la clave del éxito de la relación con mi pareja.*
7. *He descubierto que mi relación es un proceso de constante exploración y descubrimiento.*
8. *Me gusta viajar por la vida junto a mi pareja.*

Habitualmente, los dos papeles complementarios de la historia viajera suelen estar compartidos, pues los dos miembros de la pareja asumen el rol de los viajeros que atraviesan la vida juntos. Estas historias suelen tener un pronóstico favorable, siempre y cuando los viajeros se pongan de acuerdo sobre el destino y las condiciones de su viaje. Su mayor riesgo es que se produzcan divergencias de opinión durante el viaje, y que uno de los integrantes de la pareja decida cambiar de ruta, lo que llevaría a la ruptura de la relación (Sternberg, 1999).

### 3.3.2. Historia de coser y tejer.

En la **historia de amor de coser y tejer** el amor es una construcción única y personal de la pareja (como si elaborara una prenda de vestir: el diseño y la forma dependen de ellos mismos).

En este sentido, nos gustaría destacar el reflejo cinematográfico de este tipo de historia en la película *“Donde reside el amor”*, en la que varias mujeres maduras cosen una colcha de patchwork como regalo de bodas para la nieta de una de ellas, bordando en esa colcha toda un simbología de la historia de amor más importante de su vida para cada una de ellas. Durante este proceso, la protagonista más joven se encuentra sumida en profundas dudas acerca de la autenticidad de sus sentimientos acerca del que será su marido, y el testimonio de las actrices más mayores le ayudan a superar sus miedos, y a comprender que su relación será aquello que ella y su pareja decidan, pues tienen poder para modificar ese amor.

Para su diagnóstico, contamos con 8 ítems (Sternberg, 1999):

1. *Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos.*
2. *Todos creamos el tipo de relación que nos gustaría vivir.*
3. *Creo que el tipo de relación que vivimos es consecuencia del tipo de amor que buscamos.*
4. *Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos.*
5. *Creo que elegir a la pareja es como tejerse un jersey: encontrar el modelo que nos siente mejor depende de nosotros mismos.*
6. *Creo que el hecho de establecer una relación depende única y exclusivamente del propio individuo.*
7. *Puedo hacer que mi relación se convierta en lo que yo quiero.*
8. *Soy capaz de construir cualquier tipo de relación.*

Las historias de coser y tejer pueden integrar varios papeles complementarios: dos sastres (en el caso de que los dos miembros de la pareja

asuman ese papel), o un sastre y un cliente que se contenta con los diseños realizados por su sastre. Se trata de una de las historias de amor más creativas, puesto que permite a la pareja realizar todas las elecciones que consideren oportunas en el desarrollo de su relación. Como contrapartida, puede que los dos integrantes de la pareja decidan crear diseños diferentes, o que sólo uno de ellos esté de acuerdo con realizar un diseño tan atrevido, lo que redundaría negativamente para la relación (Sternberg, 1999).

### 3.3.3. Historia del jardín.

En esta **historia de amor del jardín**, la relación se compara con un jardín que necesita ser continuamente cuidado, y que sólo sobrevivirá y prosperará si recibe las atenciones adecuadas en cada momento (Sternberg, 1999).

Podemos diagnosticarla mediante los siguientes ítems:

1. *Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín.*
2. *Creo que las relaciones desatendidas no sobreviven.*
3. *Creo que las relaciones se deben abonar constantemente para sobrevivir a los altibajos de la vida.*
4. *Creo que el secreto del éxito de una relación reside en los cuidados que se le brindan y en el amor que la sustenta.*
5. *Creo que ningún tipo de amor puede sobrevivir si no se cuida y alimenta.*
6. *Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere.*
7. *Para mí es muy importante cuidar y atender adecuadamente mi relación.*
8. *Dedico gran parte de mis cuidados y esfuerzos a mi relación.*

Habitualmente, las personas que tienen esta relación se ven a sí mismas como dos jardineros que cuidan un jardín (ejerciendo el mismo rol). Sin embargo, en algunos casos, es un solo miembro de la pareja el que desempeña ese papel de jardinero, mientras que el otro asume la función del jardín o de la flor del jardín que hay que cuidar (recibiendo todos los cuidados). Consecuentemente, su mayor ventaja es el reconocimiento de la necesidad de cuidar y alimentar la relación, y/o al compañero de pareja, pero, con el tiempo, puede aparecer la rutina y el aburrimiento (desapareciendo la pasión inicial, y encontrándonos con una relación de amor compañerismo), o la relación puede convertirse en algo agobiante debido al exceso de atención que se le presta, ahogándola igual que se ahoga una planta que se riega demasiado (Sternberg, 1999).

### 3.3.4. Historia de negocios.

En la **historia de amor de negocios**, la relación funciona como un negocio donde se valora al compañero futuro como socio de la empresa (evaluando condiciones económicas, estatus social y sentido de beneficio).

Podemos diagnosticarla con los siguientes ítems:

1. *Creo que las relaciones íntimas, al igual que las relaciones de negocios, son sociedades.*
2. *Creo que las relaciones íntimas no sólo se basan en el amor, sino también en la economía doméstica.*
3. *Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero.*
4. *Creo que en una relación romántica, al igual que en el trabajo, la pareja debe cumplir con sus obligaciones y responsabilidades de acuerdo con sus "características laborales".*
5. *Siempre que me planteo tener una relación con alguien, tengo en cuenta el terreno económico.*
6. *Cuando todo ya está dicho y hecho, creo que las consideraciones económicas son el punto clave de una relación.*
7. *Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien.*
8. *Creo que una buena relación es la base de una proposición de negocios.*

Los papeles más comunes en la historia de negocios son el de los compañeros de negocios o socios (en el caso de que ambos miembros de la pareja ejerzan ese papel), o el de jefe y empleado (si se da el caso de que un integrante de la pareja dirige el negocio, mientras su compañero/a obedece sus órdenes). Esta historia de negocios cuenta con varias posibles ventajas, como la estabilidad económico-financiera de la pareja (que suele ser muy cuidadosa con ese tema), y la clara definición de los papeles a seguir (cada cual sabe muy bien qué se espera de él en cada momento). Entre los inconvenientes, destacamos el hecho de que sólo un miembro de la pareja conceptualice la relación como un negocio (con lo cual, el otro miembro deseará reformularla o terminarla), o la posibilidad de que la distribución de los papeles no satisfaga por igual a los integrantes de la pareja (Sternberg, 1999).

### 3.3.5. Historia de adicción.

En esta **historia de amor de adicción** un miembro de la pareja es adicto a su compañero/a del mismo modo en que lo sería a una droga (Sternberg, 1999),

de tal modo que la pérdida de la pareja podría llevar a un síndrome de abstinencia, mientras que el otro miembro disfruta sintiéndose necesitado de esa forma.

Podemos llevar a cabo su diagnóstico utilizando los siguientes ítems:

1. *No puedo imaginar mi vida sin mi pareja.*
2. *Me convertiría en un ser desesperado sin mi pareja.*
3. *Necesito tener a mi pareja a mi lado, del mismo modo que necesito el aire para respirar.*
4. *No creo que pudiera vivir sin mi pareja.*
5. *Mi vida carecería de sentido sin el amor de mi pareja.*
6. *Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía.*
7. *No podría sobrevivir sin mi pareja.*
8. *Mi felicidad está en manos de mi pareja.*

Si observamos detenidamente estas sentencias para el diagnóstico, podremos apreciar que en esta historia de adicción se revela claramente el peso de la pasión en la relación (de la excitación sexual psicofisiológica que tiende a convertirse en una especie de adicción).

Al igual que todas las historias, esta historia de adicción tiene dos papeles complementarios: el del adicto (que busca la relación y no pueda dejarla, aunque no funcione bien) y el del codependiente (que apoya el papel del adicto, y cree que le está ayudando, aunque a veces su ayuda no sea útil). Ambos se necesitan mutuamente, puesto que el adicto necesita continuar sentirse cercano al codependiente, mientras que éste necesita la sensación de estar haciendo algo significativo e importante para alguien (Sternberg, 1999).

Frecuentemente, este tipo de historias no tienen grandes posibilidades de éxito a largo plazo, puesto que las adicciones degeneran en espirales de autodestrucción (el adicto necesita cada vez más al codependiente y éste se siente agobiado, con lo que intenta abrir cierta distancia entre ellos, lo que no hace más que elevar el deseo de cercanía del adicto, agobiando aún más al codependiente).

### 3.4. Historias narrativas.

En las historias narrativas, la pareja parte de la idea de que existe algún tipo de **texto** (real o imaginario), fuera de la relación, que funciona como una **norma indicativa** del camino que debería seguir la relación (Sternberg, 1999).

Este texto varía en función del subtipo de historia narrativa al que nos refiramos: en la historia fantástica, el texto se basa en un cuento de hadas (que incluye príncipe y princesa); en la historia histórica, el texto es el pasado de la relación, los acontecimientos ya vividos; en la historia científica, el texto se refiere al modo en que se pueden analizar las relaciones, de acuerdo con unos principios y fórmulas científicas ya existentes; y en la historia del libro de cocina, el texto consiste en una receta que, si se sigue al pie de la letra, nos conducirá hacia una relación exitosa.

Seguidamente, incluimos un cuadro resumen de esta tipología de historias de amor.



### 3.4.1. Historia fantástica.

Esta **historia de amor fantástica** puede que constituya la historia de amor más clásica: la del príncipe o caballero que rescata a su amada princesa para vivir felices y comer perdices para siempre. Se trataría de la concepción de la masculinidad y de la feminidad, y de la relación entre hombres y mujeres, más tradicional que, en la actualidad, trata de ser “desmontada” a través de obras como “*El caballero de la armadura oxidada*” o “*La princesa que creía en los cuentos de hadas*”, cuyas referencias ofrecemos en la bibliografía.

Podemos aproximarnos a su diagnóstico con los siguientes ítems:

1. *Creo que las relaciones de cuento se pueden hacer realidad.*
2. *Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado.*
3. *Creo que las relaciones casi perfectas existen; todo consiste en encontrar a la persona idónea.*
4. *Todavía creo en la idea de vivir feliz por siempre jamás, siempre que encuentre a mi Don/Doña Perfecto/a.*
5. *Creo que ahí fuera está mi pareja ideal esperándome.*
6. *Creo que los cuentos de hadas se convierten en realidad también hoy en día; ¿por qué no puede sucederme a mí?*
7. *Me gusta ver en mi pareja al príncipe o la princesa de antaño.*
8. *Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas.*

Las personas que conceptualizan el amor como una historia fantástica buscan un príncipe/caballero, o una princesa. La base de la historia es particularmente poderosa, ya que la fantasía alimenta la emoción por la búsqueda y el encuentro. Los miembros de la pareja suelen respetarse y admirarse mutuamente, y hacen todo lo posible por conservar la felicidad de su compañero/a (Sternberg, 1999). Como inconveniente, dado que los príncipes y las princesas no existen en la realidad, y que la fantasía resiste muy poco los embustes de la vida cotidiana, las desilusiones suelen ser bastante frecuentes.

### 3.4.2. Historia histórica.

En la **historia de amor histórica** el presente queda definido en función del pasado, ya que los miembros de la pareja ven el presente como una acumulación de acontecimientos del pasado (Sternberg, 1999). Las personas que tienen una concepción del amor como historia histórica tienden a archivar, física o mentalmente, todos los recuerdos y símbolos posibles del desarrollo de su relación (fotografías, cintas de vídeo, árboles genealógicos, etc.).

Podemos comprender mejor su temática principal atendiendo a los 8 ítems de su diagnóstico:

1. *A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común.*
2. *Creo que para conocer el futuro de una relación hay que mirar hacia el pasado de la misma.*
3. *Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja.*
4. *Creo que el pasado es una parte muy importante de nuestras relaciones y que nunca se debe olvidar.*
5. *Creo que los aniversarios son especialmente importantes, ya que constituyen el recordatorio de las historias que compartimos.*
6. *Me gusta recordar algunos acontecimientos importantes de nuestra relación porque creo que nuestro pasado es una parte importante de nosotros.*
7. *No puedo separar nuestra historia del presente o del futuro ya que, al igual que el pasado, éstos forman parte de nosotros.*
8. *Creo que el pasado compartido por una pareja tiene una gran importancia en el presente de su relación.*

Como el lector compartirá con nosotros, este tipo de historia narrativa está fuertemente relacionado con el componente de decisión-compromiso de la Teoría Triangular (Sternberg, 1989), puesto que los recuerdos de los momentos felices pueden ayudar a superar situaciones difíciles del presente, reforzando el compromiso de continuar con la relación. El peligro reside en que los malos recuerdos puedan contaminar el presente de la relación, si las parejas no aprenden de sus historias no sólo no enriquecen su relación, sino que se quedan estancadas o retroceden (Sternberg, 1999).

Habitualmente, las personas implicadas en este tipo de historia histórica comparten su interés por recordar su historia compartida (convirtiéndose en historiadores). Sin embargo, en algunos casos, sólo es un miembro de la pareja el que adopta el papel de historiador, mientras que el otro miembro se convierte en el personaje histórico estudiado.

### 3.4.3. Historia científica.

Las personas que viven en una **historia de amor científica** creen que el amor se puede y debe comprender, analizar y examinar como cualquier otro fenómeno natural, con los métodos de la ciencia (Sternberg, 1999). Por ello, realiza un examen exhaustivo de todo lo que sucede en su relación, tratando de entenderlo y mejorarlo.



Para su diagnóstico, contamos con estos 8 enunciados:

1. *Creo que entender una relación amorosa es igual que entender cualquier otro fenómeno natural; necesitamos descubrir las reglas que lo gobiernan.*
2. *Creo que para comprender una relación amorosa necesitamos estudiarla desde una perspectiva científica.*
3. *Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo.*
4. *Creo que el mejor modo de conseguir el éxito en una relación consiste en enfocar los problemas de la misma desde un punto de vista lógico y científico.*
5. *Creo que las personas tienen mayores posibilidades de éxito en sus relaciones si enfocan sus problemas desde una perspectiva lógica y no emocional.*
6. *Me gusta sentarme con mi pareja y discutir de forma objetiva y analítica los diferentes aspectos de nuestra relación.*
7. *Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso.*
8. *A mí me es posible analizar y comprender a mi pareja casi por completo.*

Los dos papeles complementarios más habituales en esta historia científica son el de científico y el de su compañero/a que, a medida que se desarrolla la relación, acaba convirtiéndose en un objeto de estudio (Sternberg, 1999). En algunas ocasiones, los dos miembros de la pareja puedan adoptar el papel de científicos, pero no es demasiado habitual.

La principal ventaja de este tipo de historia de amor es que nos puede ayudar a comprender y mejorar la relación, siempre que no se realice un análisis incorrecto de la situación y se tomen medidas inadecuadas o inapropiadas. Por otra parte, el hecho de analizar la relación puede llevarnos a la pérdida de la espontaneidad, factor fundamental en el desarrollo de una relación exitosa a largo plazo (Sternberg, 1999).

#### 3.4.4. Historia del libro de cocina.

En esta **historia de amor del libro de cocina**, los integrantes de la pareja parten de la idea de que si siguen una receta que les indique cómo deben hacerse las cosas, contarán con muchas posibilidades de éxito (Sternberg, 1999). La clave consiste en seguir los pasos indicados en el orden correcto, como nos indican numerosos libros de autoayuda.

Disponemos de 8 ítems para su diagnóstico:

1. *Creo que existe una forma correcta y una forma incorrecta de enfocar las relaciones. Si elegimos la correcta obtendremos el éxito en las mismas.*
2. *Creo que para mantener una buena relación hay que seguir uno a uno todos los pasos necesarios.*
3. *Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención.*
4. *Creo que las personas que tienen éxito en sus relaciones son aquellas que han descubierto cómo actuar correctamente.*
5. *Creo que tener éxito en una relación es igual que saber cocinar bien; si abusamos o prescindimos de los elementos necesarios podemos fracasar.*
6. *Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito.*
7. *Creo que conseguir que una relación funcione es igual que seguir los pasos de una receta para cocinar un buen plato.*
8. *Creo que hay una receta para conseguir el éxito en las relaciones y que algunas personas la encuentran y otras no.*

En el caso de esta historia del libro de cocina, pueden darse varios papeles complementarios: si los dos integrantes de la pareja trabajan juntos en la elaboración de su receta, podrán ser cocineros (si toman la receta prestada) o chefs (si elaboran su propia receta); en el caso de que un miembro de la pareja asuma la responsabilidad principal en la elaboración de la receta, éste será el chef, y su compañero/a quedará relegado a simple cocinero. La principal ventaja de esta historia es que cuenta con una estrategia bastante definida para hacer que la relación funcione, reduciendo la incertidumbre (Sternberg, 1999). Además, el idealismo que desprende su filosofía hace mantener la esperanza. Su principal inconveniente es la falta de flexibilidad: si la receta no funciona, la pareja se estanca intentando hacer que funcione.

### *3.5. Historias de género.*

Las historias de género se caracterizan por la importancia que otorgan al modo o forma de ser en la relación, no tanto a los objetivos y principios que subyacen en la misma (Sternberg, 1999).

Existe algún rasgo de la relación que domina todos los aspectos de la misma: en la historia bélica lo importante son las batallas y la guerra que las genera, no el objetivo de las mismas; en la historia teatral es importante que uno de los miembros de la pareja esté siempre desempeñando su papel, sea éste cual sea (además, ese papel puede cambiar con el tiempo); en la historia de humor lo importante es que la relación sea alegre y desenfadada, y que nunca se

convierta en algo demasiado serio; y en la historia misteriosa uno de los miembros de la pareja debe ocultar constantemente información al otro, sin importar el tipo ni la importancia de la misma.

Antes de pasar a desarrollar cada tipo de historia de amor de género por separado, incluimos un cuadro como esquema de las mismas.



### 3.5.1. Historia bélica.

La pareja implicada en una **historia de amor bélica** interpreta el amor como una guerra en la que se producen muchas batallas y variados enfrentamientos (Sternberg, 1999). Aunque nos parezca incomprensible, si ambos miembros de la pareja comparten este punto de vista, serán bastante felices (como les ocurría a los protagonistas de "La guerra de los Rose"), aunque la situación les lleve a la destrucción mutua.

Podremos comprender mejor su filosofía atendiendo a los ítems que la diagnostican:

1. *Creo que discutir constituye un buen ejercicio de salud para la relación.*
2. *Realmente creo que las peleas hacen más vital la relación.*
3. *Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas.*
4. *Creo que resulta más interesante discutir que transigir.*
5. *Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable.*
6. *Me encanta pelearme con mi pareja para seguir manteniendo el interés.*

7. *Todos los enfrentamientos que generan las relaciones son muy buenos para las mismas.*
8. *Realmente me gusta pelearme con mi pareja.*

Las historias bélicas otorgan los papeles de guerreros a sus integrantes. Se suceden las escaramuzas y las batallas, y, en cada una de ellas, hay un guerrero vencedor y un guerrero vencido, un conquistador y un conquistado. El hecho de ganar una batalla otorga la máxima satisfacción, y, en el caso de perder, se espera al próximo enfrentamiento para recuperar lo perdido.

Si ambos miembros de la pareja comparten los mismos objetivos, la relación sigue adelante. En cambio, si uno de los dos miembros no comparte esa concepción del amor, se suceden los conflictos (Sternberg, 1999).

### 3.5.2. Historia teatral.

En esta historia de género denominada **historia de amor teatral**, uno o ambos miembros de la pareja se ven a sí mismos desempeñando un determinado papel en una función (Sternberg, 1999). Así pues, el amor seguiría un guión preestablecido perfectamente estructurado, como una obra de teatro.

En este sentido, los papeles complementarios desempeñados por la pareja son el de actor y el de público, dándose el caso de que cada miembro de la pareja ejerce un papel (bien el de actor, bien el de público), o que los dos sean actores (mientras que el público esté constituido por otras personas ajenas a la relación).

Para su diagnóstico, contamos con 4 ítems para cada papel:

#### . para el papel de **actor**

1. *Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias y otras dramas.*
2. *A menudo actúo para mi pareja.*
3. *A menudo me encuentro a mí mismo desempeñando un papel en mi relación, como si de una obra de teatro se tratase.*
4. *Mis relaciones son como una obra de teatro en la que yo creo el final.*

. para el papel de **público**

1. *Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro.*
2. *Me gustan las personas que pueden desempeñar diferentes papeles en pocos minutos, cambiando con facilidad.*
3. *Me gustan las personas que se autoconsideran actores.*
4. *Me gusta salir con individuos que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro.*

La historia de amor basada en una historia de teatro puede funcionar bien cuando ninguno de los miembros de la pareja es consciente de que se está siguiendo un guión. En el caso de que uno de los integrantes de la pareja desempeñe el papel de actor y su compañero/a lo descubra, la relación cuenta con muchas posibilidades de fracaso (Sternberg, 1999).

3.5.3. Historia de humor.

En la **historia de amor de humor**, los integrantes de la pareja buscan la alegría y el desenfado, la cara optimista de las cosas: uno o ambos componentes de la pareja bromean, desdramatizan los problemas, etc. (Sternberg, 1999). Sus dos papeles complementarios son el de humorista y el de público, que pueden ser intercambiados o alternados entre los miembros de la pareja.

Podemos acercarnos a su diagnóstico mediante los siguientes ítems (4 para cada papel):

. para el papel del **público**

1. *Me gusta tener un compañero/a que sepa encontrar la cara divertida de los conflictos.*
2. *Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas.*
3. *Creo que si una relación adquiere un aire demasiado serio se puede estropear; por eso me gusta que mi pareja tenga sentido del humor.*
4. *Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación.*

. para el papel del **humorista**

1. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación.
2. Me gusta bromear cuando mi pareja está enfadada conmigo, principalmente porque creo que, aun cuando atravesamos momentos difíciles, tenemos que conservar el sentido del humor en la relación.
3. Me gusta usar el humor cuando tengo un problema con mi pareja porque creo que todas las situaciones conflictivas de una relación tienen su lado divertido.
4. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema.

Esta historia humorística presenta una gran ventaja, consistente en las mayores posibilidades de descubrir la cara alegre de la vida (permitiendo que las relaciones sean creativas y dinámicas, disfrutando de las experiencias positivas, etc.). Sin embargo, también cuenta con inconvenientes, como el que se intenten eludir temas de importancia mediante el uso del humor, que ese humor represente un obstáculo para el desarrollo de una profunda intimidad, que el miembro de la pareja que asuma el papel de público se canse de ejercer ese papel, y que ese humor traspase las fronteras de lo simplemente gracioso para convertirse en un arma ofensiva, cínica y corrosiva (Sternberg, 1999).

#### 3.5.4. Historia misteriosa.

En la **historia de amor misteriosa** predomina la temática de intriga en la relación. Esa intriga aporta excitación a la relación, que puede resultar placentera (Sternberg, 1999).

Con respecto a los papeles complementarios característicos de esta relación, los dos roles son el de detective y el de personaje misterioso. En ocasiones, estos papeles pueden alternarse, pero resulta mucho más frecuente que un miembro de la pareja desempeñe el papel de detective, y su compañero/a el de persona misteriosa.

Contamos con los siguientes enunciados para su diagnóstico:

. para el papel del **detective**

1. Me atraen los individuos que tienen un aire misterioso.
2. Me gusta tener dificultades para averiguar cómo es mi pareja.
3. Siempre me siento atraído por individuos que ocultan algún misterio.
4. Siempre tengo parejas misteriosas cuyos secretos ocultos forman parte de su atractivo.

. para el papel del **personaje misterioso**

1. *No creo que sea absolutamente necesario dejar que mi pareja sepa demasiadas cosas sobre mí.*
2. *Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas.*
3. *Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta.*
4. *Creo que es bueno que mi pareja siempre trate de averiguar nuevas cosas sobre mí.*

Como ya hemos avanzado, la ventaja de esta historia misteriosa reside en la excitación que genera, convirtiendo la relación en una auténtica aventura similar a las novelas de detectives. Sin embargo, a largo plazo, aprendemos a deducir la información desconocida, perdiendo interés por averiguarla. Además, la historia misteriosa se puede utilizar para manipular o engañar a la pareja, ocultándole información que debería conocer o haciéndole creer que hay algo importante que desconoce, cuando esa posibilidad es incierta (Sternberg, 1999).

Para concluir este apartado, presentamos un cuadro que resume los tipos de Historias de Amor descritos por Sternberg en su teoría (Sternberg, 1999)

| <b>CLASIFICACIÓN DE LAS HISTORIAS DE AMOR</b> |  |   |
|---|--|---|
| <b>HISTORIAS ASIMÉTRICAS</b>                  | Historia profesor-estudiante<br>Historia sacrificio<br>Historia de gobierno<br>Historia policíaca<br>Historia pornográfica<br>Historia de terror |   |
| <b>HISTORIAS OBJETO</b>                       | <i>LA PERSONA COMO OBJETO</i>  | Historia de ciencia ficción<br>Historia de colección<br>Historia de arte                        |
|   | <i>LA RELACIÓN COMO OBJETO</i>   | Historia de casa y hogar<br>Historia de recuperación<br>Historia religiosa<br>Historia de juego |
| <b>HISTORIAS DE COORDINACIÓN</b>              | Historia viajera<br>Historia de coser y tejer<br>Historia de jardín<br>Historia de negocios<br>Historia de adicción                              |   |
| <b>HISTORIAS NARRATIVAS</b>                   | Historia fantástica<br>Historia histórica<br>Historia científica<br>Historia de libro de cocina  |   |
| <b>HISTORIA DE GÉNERO</b>                     | Historia bélica<br>Historia teatral<br>Historia de humor<br>Historia misteriosa  |   |



#### **IV. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TEORÍA NARRATIVA DEL AMOR.**

Una vez conocida y entendida la perspectiva del Amor como una Historia (Sternberg, 1999), se revela la importancia de que conozcamos cuál es nuestra concepción del amor ideal, nuestra historia de amor ideal. Si conseguimos conocer esa historia ideal, podremos comprender mejor qué es lo que no funciona en nuestra relación y qué podemos hacer para mejorarla. Una vez abordadas las ideas que están a la base de esas historias que aceptamos como propias, podemos plantearnos qué valoramos positiva y negativamente de esas concepciones, así como de qué modo podemos reconstruirlas.

Como el lector ya supondrá, no existe una fórmula mágica para conseguir el estado ideal del amor, no existe un método que funcione en cualquier persona ante cualquier situación. Sin embargo, podremos encaminar una relación con éxito si comprendemos y apreciamos el papel de las historias en el amor, y si intentamos deducir cuál es nuestra propia jerarquía de historias.

Esa jerarquía de historias puede ser abordada desde diferentes estrategias:

- pensar qué tipo de personas nos atraen y en los acontecimientos sucedidos en la relación con esas personas
- preguntarnos qué tipo de historias nos atraen más en la literatura, en la televisión o en el cine
- averiguando qué opinan los demás sobre nosotros

Una vez descubierta nuestra jerarquía de historias, deberíamos descubrir la jerarquía de historias de nuestra pareja, y considerar las similitudes entre nuestra historia ideal y la historia real que estamos viviendo. Llegados a este punto, sería conveniente intentar maximizar las características positivas de las historias, y minimizar las negativas (siendo conscientes de que, a pesar de que las historias nos condicionen a la hora de escoger a nuestras parejas y mantener relaciones, en ningún momento nos controlan). Además, podríamos intentar comprender que las historias influyen en los acontecimientos y en las interpretaciones que realizamos de los mismos, y que podemos escribirlas y rescribirlas constantemente (dando multitud de variaciones a la misma historia), de modo que es difícil, pero no imposible, cambiarlas.



**CAPÍTULO QUINTO.**  
**APROXIMACIÓN A LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.**

I. INTRODUCCIÓN.

II. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.

2.1. Definición del concepto de memoria autobiográfica.

2.2. La memoria autobiográfica en la historia de la Psicología como ciencia.

2.3. Finalidad de la memoria autobiográfica.

III. UN PUNTO DE VISTA CLÁSICO EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.

3.1. Historia de la memoria autobiográfica.

3.2. Modelos teóricos en la memoria autobiográfica.

3.3. Conceptualización de la memoria autobiográfica.

IV. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN ACTUAL.

4.1. Concepción del conocimiento autobiográfico base y estructuras que lo conforman.

4.2. El *self* y la memoria autobiográfica.

4.3. Construcción de la memoria: aspectos a destacar.

4.4. Neuroanatomía de la memoria autobiográfica.

4.5. Aplicación del modelo a fenómenos de memoria autobiográfica.

V. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN CON HISTORIAS DE VIDA Y DE AMOR.



## **APROXIMACIÓN A LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.**

“Todo lo que hacemos y, por supuesto, todo lo que vive en nuestro cuerpo se sostiene, se entiende y justifica sobre el fondo irrenunciable de lo que hemos sido. Ser es, esencialmente, ser memoria.”

Emilio Lledó (1999)

### **I. INTRODUCCIÓN.**

El estudio del curso de la vida humana a través del relato autobiográfico ha suscitado, desde siempre, una enorme atención entre los interesados en descubrir las variables más influyentes en el devenir humano. Ya en la antigüedad, Sócrates, obedeciendo al mandato delfico del auto-conocimiento, enfatiza la importancia del auto-análisis de las propias vivencias, pues, según sus palabras, una vida no analizada no es digna de ser vivida (Sócrates, 429 a.C.-399 a.C.).

Por otra parte, nuestra vida y nuestra personalidad dependen, en gran medida, de la visión que tenemos de nuestro pasado (Brewer, 1986; Fivush, 1991; Neisser, 1988). En consecuencia, es imposible concebir, ni a nivel teórico ni de una manera intuitiva, un modelo de ser humano ni de personalidad sin el soporte de los datos personales que aporta la memoria autobiográfica.

En efecto, sin el fundamento del recuerdo autobiográfico, sin la narrativa personal que efectuamos acerca de nuestro propio acontecer, es decir, sin el relato de nuestras historias de vida (sin esa narración que, interiormente, nos contamos a nosotros mismos y que también contamos a los demás) es imposible saber quién es uno mismo, quiénes son los otros, cómo es el mundo, qué esperamos de la vida, así como desarrollar y mantener un estilo consistente de conducta y un sistema de creencias que regulen nuestras vidas.

En este sentido, Fivush (1991) enfatiza el rol decisivo que la narrativa personal de la propia vida desempeña en la construcción del autoconcepto.

## II. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.

### 2.1. *Definición del concepto de memoria autobiográfica.*

Si bien, a un nivel intuitivo es bastante sencillo saber en qué consiste la memoria autobiográfica, su definición teórica es algo mucho más complicado. Queriendo obviar polémicas y con vistas a efectuar una primera aproximación al concepto, podemos partir, para su definición, del concepto de memoria aportado por Baddeley (1990).

Desde esta orientación, la memoria autobiográfica puede ser definida como la **capacidad de almacenar y recuperar la información respecto de nosotros mismos que nos permite construir nuestra identidad** (Aparisi, 1993). En este sentido, se destacan tres aspectos clave:

- Su función de archivo de un pasado personal referente al autoconcepto.
- Su papel dinamizador y elaborador (o reelaborador) del recuerdo, tanto a nivel de la selección informativa que supone como de su evaluación interpretativa.
- La constante construcción y reconstrucción reflexiva de la propia identidad, en función de la capacidad de reconceptualizar activamente la experiencia presente y pasada, como aval de esta identidad.

Bruhn (1990) señala que, de una manera funcional, la memoria autobiográfica puede ser conceptualizada como ese aspecto específico de la memoria personal que aporta los datos necesarios para permitir la construcción de una identidad propia, y que se elabora a partir de las relaciones establecidas con el *self* en relación con los demás, con uno mismo y con el mundo.

### 2.2. *La memoria autobiográfica en la historia de la Psicología como ciencia.*

Pese al indudable interés intelectual y vivencial que poseen estas cuestiones, la atención científica de la psicología por el tema biográfico es relativamente reciente, exceptuando dos **antecedentes** de especial relevancia que se produjeron a finales del S. XIX y principios del XX (ejemplificados en los papeles de Galton y Freud).

Así pues, la tradición biográfica, data, por un lado, de los estudios pioneros de Freud y Galton, y, por otro, del llamamiento de Murray en los **años 30** del S. XX a los psicólogos de ese tiempo para potenciar el uso científico de las biografías. Posteriormente, a raíz del rechazo existente hacia toda forma de

subjetividad durante el período de dominancia de la perspectiva conductista, se produce un importante declive en la utilización de la metodología autobiográfica.

En la **década de los sesenta**, se origina un importante acercamiento a la utilización del bagaje informativo biográfico. Owens (1968) establece la necesidad de hacer uso del material biográfico como parte del Modelo Integrador del Desarrollo que postula.

Este proyecto propuesto por Owens se origina en respuesta al llamamiento de Cronbach (1957) defendiendo la convergencia de las dos metodologías de investigación: experimental y correlacional. Esta disciplina unitaria reclamada por Cronbach requiere la utilización tanto del experimento como de la medida psicológica. El tipo de medición que establece se lleva a cabo mediante la utilización de información proveniente de las situaciones pasadas y del estado actual del sujeto.

Una de las muchas premisas que este modelo propuesto por Cronbach planteaba era la necesidad de proveer al psicólogo de una información acerca de las respuestas del sujeto en situaciones precedentes, como criterios metodológicos a tener en cuenta.

Para contribuir a obtener una correcta información del pasado y registrar, además, la información actual del sujeto, Owens construyó un cuestionario denominado "*Bio-Data*" o *Historia de Vida*. Estos cuestionarios comprendían una serie de cuestiones relativas a experiencias, conductas y actitudes previas de los sujetos que se consideraba que habían influenciado, de manera relativamente importante, a su desarrollo psicológico.

A partir de la **década de los setenta**, con las críticas metodológicas que dan lugar a la depuración metodológica en la investigación respecto al desarrollo humano, se va refinando y consolidando la tradición biográfica.

Desde entonces, la *psicología cognitiva* ha recuperado como objeto de estudio la memoria autobiográfica, abordando cuestiones como las emociones, el sí mismo, y el significado personal de las cogniciones a lo largo del curso vital.

En este sentido, a partir de las aportaciones de la corriente constructivista, se considera como esencial en el ser humano la capacidad de simbolizar, que le permite construir y comunicar significados e interpretaciones (tanto de sí mismo, como de los hechos de la vida cotidiana).

Desde esta vertiente, según señala Bruner (1991), los únicos rasgos clave de la persona humana que se podrían considerar como plenamente universales son dos. En primer lugar, la reflexividad, que nos capacita para reconceptualizar la experiencia (es decir, que nos posibilita poder volver mentalmente al pasado y alterar la visión del presente, así como alterar la representación del pasado en función de la idea que nos formamos en nuestro presente). Y, en segundo lugar, la capacidad de imaginar alternativas, que nos convierte en generadores de cambios históricos, culturales, sociales y personales.

Asimismo, a esta visión cognitivo-constructivista, se une la enriquecedora aportación cognitiva evolutiva de la Psicología del Desarrollo del Ciclo Vital. Desde esta perspectiva, Baltes (1983) enfatiza la necesidad de enmarcar el conocimiento humano dentro de un marco evolutivo, de carácter biológico y cultural, que tenga en cuenta las influencias normativas provenientes de la edad, y el cambio histórico, acentuando el vínculo entre el cambio individual y el cambio biosocial.

La memoria autobiográfica se situaría dentro del enfoque histórico evolutivo complejo propuesto por Baltes para contribuir, desde una metodología ideográfica, como guía a la exploración del pasado. Este pasado, por tanto, no constituye un proceso muerto y acabado, sino que se concibe en permanente interacción dialéctica con el presente. En definitiva, el pasado, por una parte, tiene influencias sobre el presente, y, por otra, de manera concomitante, es conceptualizado y redefinido a través del momento actualmente vivido.

El actual enfoque cognitivo pretende incidir sobre la realidad particular de cada individuo concreto y la problemática cotidiana a la que debe enfrentarse en su vida diaria. Por tanto, dota de mayor relevancia a los estudios ideográficos, perspectiva de estudio propia del análisis autobiográfico.

Desde la *perspectiva ideográfica*, que posee una importante tradición en el campo de la Psicología de la Personalidad, las historias personales y los atributos interpersonales de los sujetos constituyen un punto de partida clave para la investigación. Según indicaciones de Cone (1982), la psicología debe hacer frente al reto de tratar de abordar el estudio del comportamiento de una forma inductiva a través del tiempo, así como de una manera intrapersonal.

Por otra parte, la corriente cognitivista también concede gran importancia al papel de la memoria como sustrato nuclear que sirve de base para todo tipo de proceso cognitivo. En este sentido, la memoria autobiográfica se revela como un área de investigación imprescindible.



### *2.3. Finalidad de la memoria autobiográfica.*

Siguiendo con el hilo argumental que presentábamos en el apartado anterior, la finalidad de la memoria autobiográfica, como Habermas (1982) plantea, es la de favorecer la **autorreflexión retrospectiva** para posibilitar el propio autoconocimiento (enmarcado en unas circunstancias sociales y concretas específicas), con el objetivo de tomar conciencia sobre el proceso de formación social y personal, y lograr la construcción o reconstrucción de la propia identidad (Ellis, 1980; Ellis y Grieger, 1981; Marcia, 1980).

Desde este punto de vista, la elaboración de nuevos marcos de referencia o modos de esquematización de la experiencia personal del pasado proporciona un medio muy valioso para reconstruir y ordenar el propio mundo interior.

En este sentido, se ha constatado, a nivel de investigación, la importancia del uso terapéutico del recuerdo para favorecer un enriquecimiento de la integridad del yo, una mejor adaptación al estrés, y un aumento de la autoestima por la satisfacción de haber contribuido al desarrollo colectivo de una comunidad (Beverfelt, 1984).

La aplicación de la memoria autobiográfica a la **última etapa del ciclo vital** resulta muy valiosa si se toman en cuenta los postulados de Erikson (1985) relativos a la crisis psicosocial en la que la persona debe ser capaz de aceptar la propia vida a través de la revisión del pasado que ha vivido. Esta aceptación del tiempo vivido, sin pesares ni rencor, permitirá la integridad del yo frente a actitudes de desesperación ante la muerte (debido a que, en este estadio del ciclo vital, se es consciente de que el plazo de tiempo que queda por vivir es demasiado corto como para intentar comenzar otra vida).

Por otra parte, la reconceptualización positiva del recuerdo también es muy importante para los casos de **depresiones clínicas**, en los que se ha comprobado, en numerosas investigaciones, que parece existir un sesgo hacia la recuperación de hechos autobiográficos con unas graves connotaciones personales de carácter negativo.

El papel decisivo de esta reconceptualización positiva del recuerdo es de suma importancia, además, en la **edad adulta**. Las teorías cognitivas de la depresión han destacado cómo, a medida que aumenta la edad de los sujetos, se muestra claramente una tendencia a recordar sucesos de carácter negativo.

Por tanto, se hace patente el valor de favorecer la habilidad de reestructurar cognitivamente el pasado, mejorando la capacidad de dotar de

nuevos sentidos más enriquecedores al tiempo vivido, en cualquier etapa del ciclo vital.

Consecuentemente, se trata de intentar, a través del uso reflexivo del recuerdo autobiográfico, conseguir un entendimiento más pleno y significativo de la experiencia pasada. La posibilidad de revivir la experiencia permite evaluarla de forma diferente, creando una nueva narrativa personal, y abriendo el campo de aplicación a la clínica, y a la prevención y **optimización del desarrollo** (Polan, 1991).

### III. UN PUNTO DE VISTA CLÁSICO EN LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.

En la revisión de varios trabajos clásicos sobre la temática de la memoria autobiográfica, hemos optado por centrarnos en dos publicaciones que, a nuestro entender, reflejan clara y sucintamente el estado de la cuestión. Nos referimos a los trabajos de Serra, González y Oller (1989), y de Aparisi (1993) que aparecen referenciados en la bibliografía.

Del análisis de ambas publicaciones, extraemos varias conclusiones fundamentales, que pasamos a exponer a continuación.

#### *3.1. Historia de la memoria autobiográfica.*

Aunque, desde antiguo se conoce el uso de las autobiografías como documentos de estudio e investigación a nivel científico y literario, las raíces históricas de la memoria autobiográfica se entremezclan con el surgimiento de la psicología como disciplina científica (Robinson, 1986).

Así pues, los biógrafos e historiadores habían tenido presente en sus trabajos la valiosa función de archivo que cumple la memoria como depósito histórico del pasado. Sin embargo, los psicólogos, como científicos de la conducta y de la experiencia humana, hacen frente a un aspecto más concreto y específico de las biografías de los sujetos: la memoria como sistema y proceso psicológico, y el tema del recuerdo (considerado en sí mismo).

Desde la psicología científica, como ya hemos comentado, las primeras investigaciones empíricas de carácter más sistemático en torno a la memoria autobiográfica proceden de dos grandes autores: Galton y Freud, contemporáneos ambos de Ebbinghaus (Aparisi, 1993).

Estos autores establecieron diferentes tradiciones investigadoras en autobiografías atendiendo a la dicotomía en las memorias de vida: el sujeto que recuerda y el material recordado. Esta dualidad ha llevado a una división funcional de la temática, diferenciándose entre los trabajos acerca de la memoria autobiográfica (pertenecientes a la tradición que arranca de Galton y Freud), y las investigaciones sobre aprendizaje y memoria (enmarcadas dentro de la tradición empírica de laboratorio proveniente de Ebbinghaus).

**Galton**, en sus estudios, pretende realizar un acercamiento descriptivo a los hechos biográficos, así como un tratamiento cuantitativo de los datos desde una perspectiva similar a la de un botánico (Aparisi, 1993). Galton perseguía llegar a describir, cuantificar y codificar los recuerdos, proponiendo, además, que las palabras podían ser usadas como estímulos sugeridores (así como que podrían ser clasificadas en términos de la frecuencia relativa con las que cada una de ellas elicita los diferentes tipos de asociación). Para ello, medía y registraba el tiempo de reacción que desencadenaba cada “palabra-estímulo”, y agrupaba estos datos de acuerdo al período de la vida en el que la experiencia original ocurrió.

La recogida de datos se lleva a cabo mediante preguntas acerca de las causas y significado de los diferentes tipos de recuerdo. Además, se realiza un estudio de las diferencias individuales en el recuerdo, según la predominancia de un tipo u otro de recuerdo en la memoria personal.

Los trabajos clínicos de **Freud** perseguían otras finalidades de orden más terapéutico y poseían, de acuerdo con sus propósitos un enfoque más semejante al de un biógrafo (Aparisi, 1993). El interés de Freud por la memoria surge desde la clínica, en un intento de explicar e implementar un tratamiento de la neurosis. Considera que la persona neurótica está condicionada por traumáticas experiencias pasadas que, de alguna manera inconsciente, no puede olvidar. El conflicto neurótico supone una lucha permanente por impedir el recuerdo de determinadas experiencias pasadas que tratan de hacerse conscientes.

En la tradición biográfica de Freud se intenta identificar las experiencias formativas más decisivas del ser humano como temas de vida psíquica, para estudiar su incidencia en el desarrollo psicológico de la persona.

El tratamiento de la neurosis a través del psicoanálisis intenta reconstruir, de manera terapéutica, la historia de vida de la persona en cuestión (proceso que depende de la recogida de asociaciones del sujeto analizado). Además, el psicoanálisis se plantea la terapia a través de la memoria como reconstrucción comprensiva de los problemas actuales, de los síntomas del presente.

A pesar de la enorme influencia posterior de ambos autores, **desde 1950 y hasta los años 70**, desde un punto de vista científico, el estudio de los relatos autobiográficos no aparece en la literatura psicológica (aunque ello no suponga el cese de su utilización a nivel clínico, ni la realización de estudios empíricos acerca de los sucesos vitales).

En efecto, los psicólogos del desarrollo llevaban a cabo investigaciones sobre las historias de vida de los niños a través de los datos recogidos de los padres. Sin embargo, estos eran años donde predominaba el paradigma conductista, y el aprendizaje era el tema central (desdeñando como “mentalista” el estudio de la memoria).

Mientras se desarrollaban estudios empíricos en otras disciplinas (como salud pública o marketing) sobre la memoria de experiencias de vida, con vistas a aplicaciones prácticas en la industria o en la administración, el clima de opinión de la psicología fue cambiando gradualmente. Los modelos teóricos de la memoria y de los procesos de memoria se revelaron como muy importantes, atendiendo a la recuperación de la validez de los constructos psicológicos. Por otra parte, el incremento de la esperanza de vida hacía que se desplazara el foco de atención hacia la adultez y la vejez (sin desdeñar, por ello, las primeras etapas de la vida, ampliamente estudiadas en décadas precedentes).

En este contexto, varios autores revitalizaron las investigaciones sobre la memoria. Entre ellos, Crovitz, Schiffman y Apter (1991) planteaban el estudio del recuerdo suscitado mediante el contraste de diferentes tipos de palabras, así como el estudio de las diferencias individuales en las imágenes visuales con respecto a la memoria de recencia, la velocidad de recuperación de contenidos, y el interés.

Linton (1986) ha cambiado gradualmente el interés en sus estudios desde los inicios, centrados en cuestiones de retención y exactitud, hasta los posteriores, más preocupados por la transformación, organización y significado de los recuerdos.

Fitzgerald (1980, 1988) señala la presencia de un componente de reminiscencia en las memorias de los adultos mayores (de 60 a 75 años), definido como una sobre-representación en las memorias de la época de la adolescencia y de la adultez joven, etapa del desarrollo relacionada con la construcción de la identidad (Marcia, 1980).

Como resumen de esta breve sinopsis histórica, podemos afirmar que, desde hace ya varios años, con el auge del cognitivismo, la biografía como

metodología psicológica presenta gran relevancia, dado el papel que juega la memoria en todo el proceso cognitivo-evolutivo.

### *3.2. Modelos teóricos en la memoria autobiográfica.*

Como hemos mencionado anteriormente, los estudios autobiográficos no constituyen ninguna novedad, ya que aparecen vinculados al inicio mismo de la propia psicología científica, y gozaron de gran prestigio en el S. XIX.

En base a esta argumentación, resulta extraño que algunos psicólogos cognitivos desconocieran la tradición de estudio del tópico autobiográfico, utilizando metáforas de otras disciplinas para describir las funciones y actividades de la memoria autobiográfica, y estudios totalmente descriptivos.

En la actualidad, el enfoque cognitivo, más que plantearse la búsqueda de modelos teóricos específicos con los que abordar la temática de la memoria autobiográfica, pretende partir de una **perspectiva integradora y ecléctica**, tanto a nivel conceptual como metodológico.

Esta postura integradora se refleja en la multiplicidad de los procedimientos investigadores empleados, que abarcan desde técnicas de laboratorio sofisticadas hasta el abordamiento de problemas complejos del mundo real. Ambas perspectivas se complementan mutuamente.

Uno de los enfoques científicos más importantes, según se ha podido constatar, dada la influencia del permanente cambio en la vida humana, es la necesidad de la perspectiva propia de la *Psicología del Desarrollo* en el estudio autobiográfico (Aparisi, 1993). La persona cambia en la visión de su propia vida a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital, y el recuerdo se halla muy influenciado por la visión que cada uno tenga de las distintas fases de su vida.

En este sentido, nos encontramos con investigaciones muy interesantes, como la de Tappan (1989), quien aplica la memoria autobiográfica al campo de la psicología del desarrollo moral.

Fivush (1991), basándose en que las historias, o el hablar acerca del pasado, constituyen una actividad autodefinitoria decisiva que comienza a muy temprana edad, plantea que la estructura conversacional entre niños de 2 años y medio y sus madres tendrá influencias en la manera en que los niños empiezan a pensar acerca del pasado y de ellos mismos. En otras palabras, el contenido de estas conversaciones y su estructura contribuye a definir el autoconcepto de los niños desde edades muy tempranas, como ya apuntó Vigotsky (1995).

Por otra parte, los estudios autobiográficos se muestran especialmente sensibles al concepto de generación o cohorte (en cuanto a que toda persona pertenece a un grupo de edad sometido a similares influencias socio-culturales). En otras palabras, se toma en consideración el enfoque contextualista del *Desarrollo Humano del Ciclo Vital*, y su modelo de interaccionismo socio-individual dialéctico.

Fodor y Franks (1990), en sus estudios sobre las mujeres en la mediana edad, toman en cuenta como uno de los principales criterios experimentales diferenciadores el efecto generacional.

Serra, González y Oller (1989) investigan sobre desarrollo adulto, centrándose en el recuerdo de los hechos autobiográficos como forma de acceder al análisis de los sucesos evolutivos (generadores de cambio a lo largo del ciclo vital).

El influjo de la *Psicología Experimental*, a partir de sus estudios sobre la memoria y el aprendizaje verbal, es también muy importante respecto al tema de la memoria autobiográfica (destacando que el recuerdo autobiográfico puede ser codificado, retenido, recuperado y medido en el laboratorio).

Muchos estudios sobre memoria autobiográfica han sido realizados en el laboratorio, como los estudios sobre las funciones de retención y codificación aplicadas en la distribución de las memorias autobiográficas de los adultos (Rubin, Wetzler y Nebes, 1986; Wetzler y Sweeney, 1986).

Asimismo, también podemos distinguir una *perspectiva constructivista* de la memoria, donde la memoria se conceptualiza como un proceso de construcción del pasado (y no como una simple reproducción de los hechos).

Según Rubin (1986), muchas de las investigaciones sobre memoria autobiográfica se hallan influenciadas por el concepto de esquema (como forma de organización). Estos marcos o esquemas proporcionan un valioso medio de construir u ordenar el mundo, tanto interior como exterior. Se utilizan para caracterizar el curso de los acontecimientos, y diferenciar unos acontecimientos de otros (frente al caos y desorientación cognitivos que supone el asumir experiencias vivenciadas sin ningún tipo de orden o sistema de categorización).

Además, hay que tener en cuenta la perspectiva teórica ofrecida por la *Psicología de la Personalidad* y la *Psicología Social*, con numerosas investigaciones sobre memoria autobiográfica. En estas disciplinas, la memoria implica siempre la producción y/o reconstrucción de recuerdos referidos al *self*,

comprendiendo unos aspectos clave (el ego que experimenta, el autoesquema, y el conjunto de memorias personales y hechos autobiográficos).

Así pues, si el *self* es objeto de la memoria autobiográfica, es indudable la influencia de la personalidad en la misma, así como todo el campo de investigación de la Psicología Social (como, por ejemplo, el efecto de las expectativas sobre el recuerdo, del tono emocional, etc.). En este campo destacamos las investigaciones de Skowronski, Betz, Thompson y Shannon (1991).

Otro enfoque, dentro del modelo cognitivista, desde el que se aborda la memoria autobiográfica es el del *Procesamiento de la Información*. Desde este modelo teórico, se trata la memoria autobiográfica en cuanto a que juega un papel importante en ciertos tipos de procesamiento conceptual de la información, así como en el proceso de resolución de problemas.

Además, se destaca la implicación de las memorias autobiográficas en muchos otros tipos de conocimiento a largo plazo, y se indica que existen múltiples vías de acceso a la información autobiográfica (Rumelhart, 1983).

### *3.3. Conceptualización de la memoria autobiográfica.*

Situados dentro de una perspectiva teórica ecléctica que defiende la existencia de varios sistemas de memoria interactivos (que conocemos como teoría "multi-almacén"), es importante señalar que la memoria autobiográfica se halla íntimamente relacionada con la **memoria a largo plazo** (Baddeley, 1990).

En este sentido, la memoria a largo plazo se refiere a la información que se almacena durante períodos considerables de tiempo. De hecho, este tiempo es tan considerable que, algunos investigadores afirman, la información no desaparece del todo, sino que cada vez es más inaccesible. Así pues, este almacén de memoria a largo plazo se corresponde con la visión propia de la memoria autobiográfica.

Dentro del almacén de memoria a largo plazo, Tulving (1983) distingue entre memoria procedimental, memoria episódica y memoria semántica, definiéndolas de la siguiente manera:

- La memoria procedimental serían los procesos de retención de conexiones aprendidas entre estímulos y respuestas no directamente accesibles a la conciencia.

- La memoria episódica se refiere a situaciones en las que un sujeto recuerda un acontecimiento personalmente experimentado (recuerdo que posee un contenido espacio-temporal, es decir, está ligado a un tiempo y a un lugar).
- La memoria semántica contiene información acerca del mundo, y su carácter es declarativo. Sus contenidos son fácilmente accesibles, y pueden ser manipulados y modificados de manera consciente.

Como es lógico, Tulving, en base a estas características por él mismo mencionadas, considera que la memoria autobiográfica y la memoria episódica son equivalentes (ya que se refieren al mismo o similar tipo de recuerdo).

Sin embargo, Brewer (1986) señala que la memoria autobiográfica abarca un concepto más amplio que el recuerdo de una memoria episódica personal. Además, indica que la memoria autobiográfica se refiere a un conocimiento de naturaleza autorreferencial.

Consecuentemente, se considera que la memoria autobiográfica representa un sistema de memoria más amplio, que contiene muchos recuerdos episódicos, pero que no puede limitarse únicamente a este tipo de memoria episódica.

Por otra parte, hemos de señalar que la memoria autobiográfica no supone una fiel reproducción de los hechos, sino que implica una reconstrucción más o menos ajustada y verdadera de los acontecimientos. En base a esta diferenciación, la **memoria autobiográfica** ha sido subdividida en diferentes **tipos**, que pasamos a desarrollar a continuación.

En primer lugar, se habla de una memoria personal haciendo referencia a una imagen basada en un acontecimiento único (por ejemplo, el recuerdo de haber recibido un regalo valioso). En segundo lugar, el hecho autobiográfico consiste en una memoria personal que no se basa en ninguna imagen (como, por ejemplo, el recuerdo de tener un título académico). Y, por último, la memoria genérica es similar a la memoria personal, aunque los datos se recuerdan de una forma más abstracta.

Para finalizar esta conceptualización de la memoria autobiográfica, querríamos recoger la aportación de Bruhn (1990), quien señala una serie de premisas básicas:

- La memoria autobiográfica es selectiva y no fotográfica.
- El marco de referencia individual de la memoria autobiográfica son aquellos aspectos de la experiencia que merecen nuestra atención (tales como las necesidades, miedos o creencias). Ese marco puede ampliarse



- para acomodarse a nuevos intereses y experiencias, o a un cambio de perspectiva.
- Los esquemas concernientes a uno mismo, a los demás y al mundo no son estáticos, sino cambiantes. Las experiencias actuales pueden volver anómalos los recuerdos del pasado, y convertir dichos esquemas en obsoletos.
  - La memoria autobiográfica, como sistema de memoria, consiste en esquemas acerca de uno mismo, de los demás y del mundo, más que en trazos o imágenes del mundo.
  - Los recuerdos que más permanecen en la memoria son los que se refieren a actitudes de la memoria pasada, más que una gran cantidad de información acerca de los hechos que ocurrieron.
  - La memoria autobiográfica refleja percepciones consistentes con el principio de atracción. Es decir, si lo que es recordado es contrario a las percepciones y creencias actuales, el recuerdo es menos accesible (porque no es adaptativo).
  - El proceso de auto-justificación regula el proceso de reconstrucción de los recuerdos a largo plazo. Las actitudes presentes son la mayor fuente de distorsión de la memoria y de la percepción.
  - La memoria autobiográfica se dirige al recuerdo de datos que tienen un mayor valor como potencial adaptativo.
  - La memoria autobiográfica está organizada de acuerdo al principio de utilidad: lo que es percibido como más útil, ocupa una posición preeminente a largo plazo.
  - Los contenidos a largo plazo de la memoria autobiográfica pueden ser divididos en dos tipos:
    - . El afecto negativo del recuerdo refleja la frustración de las necesidades fundamentales.
    - . El afecto positivo refleja la satisfacción de las necesidades fundamentales.

A modo de resumen, y como conclusión, podríamos decir que la memoria autobiográfica es una recapitulación de recuerdos personales relativos al *self*, y construida de acuerdo a un modelo dinámico para procesar los acontecimientos. Por tanto, las memorias estarán relacionadas con muchos otros tipos de conocimiento a largo plazo, y tendrán múltiples vías de acceso.

#### IV. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN ACTUAL.

Después de haber realizado una revisión de estudios clásicos acerca de la memoria autobiográfica, nos correspondía dar una visión más actual de la situación teórica y empírica de esta temática.

A este respecto, desarrollaremos la perspectiva teórica de Conway y Pleydell-Pearce (2000), dos autores considerados como muy relevantes en el campo de la memoria autobiográfica en estos momentos.

Siguiendo a estos autores, expondremos sus postulados acerca de **la construcción de memorias autobiográficas en el sistema de memoria personal**. Como comentaremos a continuación, los autores describen un modelo de memoria autobiográfica en el que los recuerdos son construcciones mentales transitorias dentro de un sistema de memoria personal ("*self-memory system*", en adelante SMS). El SMS contiene conocimiento autobiográfico base y unos objetivos actuales de "*working self*" (*self* activo). Dentro del SMS, los procesos de control modulan el acceso al conocimiento base a través de señales estructuradas que se usan para activar las estructuras de conocimiento de la memoria autobiográfica, formando así recuerdos específicos. La relación del conocimiento base para activar objetivos es recíproca y, el conocimiento base hace permanecer los objetivos del *working self*. Este modelo puede ser útil para diseñar una amplia variedad de datos de la investigación sobre la memoria autobiográfica cognitiva, social, clínica, de desarrollo, de personalidad y neuropsicológica.

El objetivo de Conway y Pleydell-Pearce (2000) es presentar un modelo de memoria autobiográfica que abarque todas las áreas que, a lo largo de la historia de la psicología científica, se han ocupado del estudio de esta temática. Con ello, nos referimos a muchos de los estudios "clásicos" que se han abordado en el epígrafe anterior: la psicología cognitiva, la social, la del desarrollo, la clínica y la neuropsicología. En este sentido, pretenden construir un marco útil en el cual tengan cabida la diversidad de investigaciones que existen sobre memoria autobiográfica, al menos de una manera teórica coherente.

En los próximos apartados, desarrollaremos el modelo de memoria autobiográfica propuesto en varios puntos diferenciados.

4.1. *Concepción del conocimiento autobiográfico base y estructuras que lo conforman.*

Según Conway y Pleydell-Pearce (2000), los recuerdos autobiográficos siempre contienen conocimiento en diferentes niveles de especificidad. Concretamente, podrían identificarse tres amplios niveles de especificidad (Anderson y Conway, 1993; Barsalou, 1988; Brown, Shevell y Rips, 1986, Conway, 1990, 1992, 1996; Conway y Bekerian, 1987, Conway y Rubin, 1993; Linton, 1986; Schooler y Herrmann, 1992; Treadway, McCloskey, Gordon y Cohen, 1992):

- períodos de vida
- eventos generales
- y eventos de conocimiento específico

A continuación, pasamos a desarrollar cada uno de ellos por separado.

Los **períodos de vida** representan un conocimiento general de los otros significativos, de lugares comunes, de acciones, actividades, planes y objetivos característicos de un período. Además, también designan períodos claros de tiempo con comienzos y finales identificables (aunque éstos puedan ser confusos). El contenido de un período de vida representa un conocimiento temático sobre características comunes de ese período, así como un conocimiento temporal sobre la duración del período. Como ejemplos, podríamos destacar las afirmaciones “*cuando iba al colegio*”, “*cuando iba a la Universidad*”, “*cuando trabajaba par la empresa X*”, “*cuando los niños eran pequeños*”, “*cuando vivía con Y*”, etc.

Los **eventos generales** son más específicos y, al mismo tiempo, más heterogéneos que los períodos de vida. Barsalou (1988) descubrió que los eventos generales abarcaban tanto los eventos repetidos (como, por ejemplo, “*paseos a caballo por el campo*”) como los eventos únicos (“*mi viaje a París*”). Robinson (1992) observó que los eventos generales podían representar un conjunto de eventos asociados y por tanto, englobar una serie de recuerdos unidos por un tema. En este sentido, Robinson (1992) estudió lo que llamó “mini-historias” para actividades como aprender a conducir y la primera relación romántica.

En cuanto a los **eventos de conocimiento específico**, muchos investigadores se han referido a la importancia de las imágenes en la memoria autobiográfica, desde los estudios originales de Galton (Conway, 1990) hasta el análisis teórico de Brewer (1986). Por tanto, es sobradamente conocido el papel que juegan los recuerdos fotográficos o la memoria fotográfica. La forma más extrema de memoria fotográfica es la que se produce tras la experiencia

traumática. Así pues, el recuerdo intrusivo de detalles únicos muy concretos es considerado un síntoma de la enfermedad clínica del Trastorno por Estrés Post-traumático, TEPT (DSM-IV, 1995).

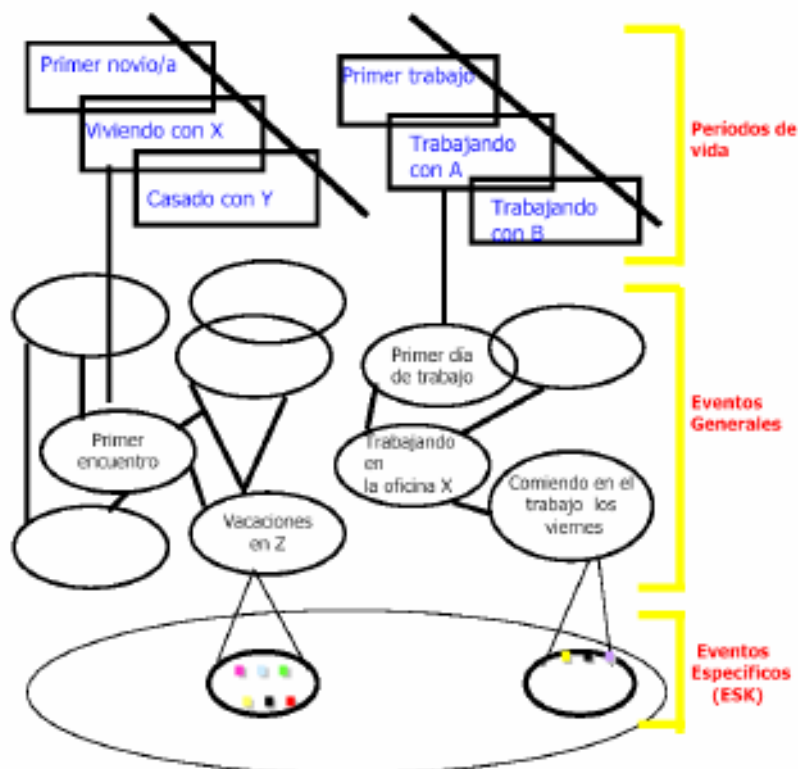
En resumen, podríamos decir que Conway y Pleydell-Pearce (2000) han identificado tres áreas amplias de conocimiento autobiográfico: períodos de vida, eventos generales y eventos de conocimiento específico.

El conocimiento adquirido en estos diversos niveles de especificidad puede estar más o menos organizado en estructuras de memoria autobiográfica (Barsalou, 1988; Conway y Bekerian, 1987; Lancaster y Barsalou, 1997; Linton, 1986). En cuanto al conocimiento almacenado en el nivel de períodos de vida, éste proporciona señales que pueden usarse para poner un índice o patrón de acceso a un conjunto determinado de eventos generales. Además, el conocimiento a nivel de eventos generales facilita un índice para los eventos de conocimiento específico.

En la siguiente figura mostramos el esquema jerárquico de un conjunto de conocimientos autobiográficos ficticios basado en protocolos recopilados por los autores en su laboratorio.

### El conocimiento base de la memoria autobiográfica.

Tomado de Conway y Pleydell-Pearce (2000).



#### 4.2. El self y la memoria autobiográfica.

Con respecto a este apartado, hemos de señalar que casi todos los investigadores de esta área consideran que hay una gran relación entre el *self* y la memoria autobiográfica (Brewer, 1986). Incluso, según algunos teóricos, se encuentran tan intrínsecamente relacionados que la memoria autobiográfica es una parte del *self* (Conway y Tacchi, 1996; Howe y Courage, 1997; Robinson, 1986).

En este sentido, se ha observado que los recuerdos están íntimamente relacionados con aspectos de la personalidad (McAdams, 1982, 1985; McAdams, Diamond, de Aubin y Mansfield, 1997; Woike, 1995; Woike, Gershkovich, Piorkowski y Polo, 1999), con información de rasgos, con patrones de apego adulto (Bakermas-Kranenburg y IJzendoorn, 1993; Mikulincer, 1998) y que también juegan un papel importante en la *Entrevista de Apego Adulto*, el principal método para estudiar los estilos de apego adulto (IJzendoorn, 1995; Steele y Steele, 1998), y en el cambio de metas y emociones (Stein, Wade y Liwag, 1999).

Según la postura de Conway y Pleydell-Pearce (2000), el *self* (y, en concreto, sus objetivos actuales) funcionan como procesos de control que modulan la construcción de recuerdos. Los enfoques más recientes sobre el *self* sugieren maneras por las que esta relación entre el conocimiento autobiográfico y aspectos del *self* pueden ser conceptualizados

Así pues, las metas del *self activo* (conectado con la memoria de trabajo que señalaba Baddeley, 1986) forman un subconjunto de procesos de control de la memoria organizado en jerarquías de metas interconectadas que funcionan para restringir la cognición y, a largo plazo, el comportamiento en maneras efectivas de operar sobre el mundo.

En este sentido, el conocimiento referente a las **metas personales** impregna la memoria autobiográfica. Las metas del *self activo* determinan el acceso al conocimiento base, y la generación de modelos de recuperación que se emplean en el proceso de búsqueda. Estos modelos de recuperación pueden facilitar el acceso, poniendo restricciones de un modo que beneficie a la búsqueda (es decir, si las restricciones no son demasiado severas y la búsqueda de información no parece resultar desestabilizadora, para la estructura de la meta del *self activo*, se accede al recuerdo sin problemas).

Pero, por otro lado, puede que los modelos de recuperación ayuden a atenuar o a prevenir el acceso poniendo unas restricciones que los procesos de búsqueda no pueden superar, prohibiendo el recuerdo del conocimiento desestabilizador (como, por ejemplo, los materiales muy emotivos o los recuerdos de apego).

Avalando estas afirmaciones, encontramos los estudios de Thorne (1995), quien se dio cuenta de que los participantes de su investigación ignoraban las metas personales que sus recuerdos expresaban claramente.

De la misma manera, en los estudios de Singer y Salovey (1993), los participantes también ignoraban que el motivo por el que se reunían puntuaciones de los recuerdos sobre las dimensiones de las metas era investigar cómo el progreso con las metas personales se relacionaba con la experiencia emocional.

Esta falta de reflexión y entendimiento sobre las metas de los recuerdos puede surgir porque los recuerdos específicos no representan directamente metas (de una manera que es recuperable), sino que más bien representan los resultados de planes generados para conseguir metas. Por ejemplo, en las mini historias de Robinson (1992), que ya hemos citado, sobre recuerdos de la primera relación y sobre aprender a conducir un coche, los recuerdos vívidos y

específicos de un “primer beso” y “conducir solo” puede que no hayan representado explícitamente un conocimiento para conseguir las metas de intimidad, dominio e independencia, pero éstas pueden deducirse por el contenido de los recuerdos.

Así pues, el nivel en el que un individuo conceptualiza las metas puede influir en el tipo de conocimiento autobiográfico relacionado con éstas que se retiene en el conocimiento base (Conway y Pleydell-Pearce, 2000). Además, los autores defienden que la mayoría de las personas no son conscientes explícitamente de sus metas en el día a día sino que hacen planes para conseguir objetivos, lo que puede influir en su memoria. Evidentemente, lo que se retendrá será el conocimiento de las experiencias cuyos planes fueron llevados a cabo, pero los planes y sus metas puede que no estén representados explícitamente en el conocimiento base (o puede que no estén representados de una manera accesible para el recuerdo consciente).

En cuanto al papel de **las emociones** en los recuerdos, los estudios revisados sugieren que el *self activo* dispone de varias maneras para protegerse de los recuerdos emocionales, destacando el papel de la incorporación selectiva del conocimiento en modelos de recuperación (Brewin, Dalgleish y Joseph, 1996; Carver y Scheier, 1990; Oatley, 1992).

En este sentido, la representación de experiencias en la memoria a largo plazo se distribuye en diferentes sistemas de procesamiento con aspectos emocionales de un evento, probablemente almacenado separadamente de aspectos no-emocionales. Así, las estructuras del *self activo* facilitan e inhiben al mismo tiempo el acceso al conocimiento y, de esta manera, construyen recuerdos autobiográficos de experiencias emocionales en las que la re-experiencia de sensaciones previas no tiene lugar, o es atenuada.

Consecuentemente, cuando se coordina el *self activo* con el conocimiento autobiográfico base, podemos hablar de un **Sistema de Memoria Personal**, un sistema emergente y superordinado. Es superordinado en el sentido de que sus partes convergentes, el *self activo* y el conocimiento base, cuando se unen, permiten el recuerdo autobiográfico que no podría darse de otro modo (Conway y Fthenaki, 2000). Y es emergente porque, sólo cuando interaccionan los dos componentes, se forma un sistema (aunque ambos pueden funcionar independientemente).

#### 4.3. Construcción de la memoria: aspectos a destacar.

Conway y Pleydell-Pearce (2000) han propuesto que una memoria autobiográfica específica es un modelo de activación, a través de los índices de conocimiento autobiográfico base, unido a un subconjunto de metas activadas del *self activo*.

Los **modelos de activación** que representan los recuerdos específicos pueden ser generados por la recuperación generativa o por la recuperación directa (Conway, 1992, 1996; Moscovitch, 1989; Moscovitch y Mello, 1997). La principal diferencia entre estos dos tipos de recuperación es que el proceso de búsqueda se modula a través de procesos de control en la recuperación generativa pero no, o no tan extensivamente, en la recuperación directa.

En este sentido, los recuerdos autobiográficos de eventos específicos se construyen de forma organizada en el Sistema de Memoria Personal. Dos momentos cruciales son la elaboración de la entrada, y el ajuste de los criterios de verificación en el modelo de recuperación. Una vez establecidos, estos dos procesos responden dinámicamente al conocimiento activado en el conocimiento base de la memoria autobiográfica, formando sucesivamente señales elaboradas que satisfagan gradualmente las limitaciones impuestas por el modelo de verificación.

Cuando las limitaciones impuestas por el modelo se satisfacen en algún umbral programado, las búsquedas del conocimiento base terminan y se forma un recuerdo. Este proceso organizado de recuperación generativa se produce en intentos intencionados de recordar (Nyberg, Tulving, Habib, Nilsson y Kapur, 1995; Schacter, Alpert, Savage, Rauch y Alpert, 1996; Schacter, Normal y Koustaal, 1998; Tulving, 1983).

En otras ocasiones, los modelos centrados y estables de activación pueden aparecer en el conocimiento base de la memoria autobiográfica como consecuencia de la activación del evento de conocimiento específico. Cuando esto ocurre, hay muchos resultados posibles:

- Se le impide a la activación en el conocimiento base que entre en secuencias de procesamiento en curso y, por lo tanto, en la conciencia.
- El modelo de activación generado endógenamente es seleccionado por procesos de control, entra en secuencias de procesamiento y conciencia, y el sujeto experimenta un recuerdo "espontáneo".
- Los procesos inhibidores, que normalmente evitan que los modelos endógenos de activación del conocimiento autobiográfico influyan en la operación de procesos de control ejecutivos, pueden ser dominados, y



el sistema de memoria personal puede ser puesto automáticamente en modo de recuperación, mientras el modelo de activación se une a las metas del *self activo*, con el sujeto experimentando de nuevo una recuperación espontánea.

En ninguno de estos tres casos se produce ninguna fase de búsqueda, ni tampoco ninguna elaboración de señales. Es importante destacar que, en la recuperación directa, el *self activo* y sus metas operan sólo después de que se haya producido la construcción de la memoria en el conocimiento base.

#### *4.4. Neuroanatomía de la memoria autobiográfica.*

Con el objetivo de comprobar su teoría, Conway y Pleydell-Pearce (2000), realizan pruebas propias de la neuroanatomía con el objetivo de encontrar signos que la sustenten. Concretamente, buscan que, cuando se genere un recuerdo en una entrada, aumente la activación de redes de los lóbulos frontales (indicadores del *self activo*), para, a continuación, activarse redes posteriores (probablemente, de la parte derecha), terminando en la formación de un modelo estable de activación en las redes posteriores (el conocimiento base).

Así pues, para evaluar la predicción del modelo, han realizado electroencefalogramas (EEG), seguidos de estudios de recuperación de recuerdos autobiográficos con tomografías por emisión de positrones (TEP). Los pormenores de estos estudios pueden ser consultados en Conway, Turk, Miller, Logan, Nebes, Meltzer y Becker (1999). Según las conclusiones de los autores, los hallazgos de neuroimagen confirman la interpretación de la mayoría de los datos conductuales y neuropsicológicos analizados en su teoría.

#### *4.5. Aplicación del modelo a fenómenos de memoria autobiográfica.*

Como conclusión, podríamos decir que Conway y Pleydell-Pearce (2000) postulan un modelo cognitivo-motivacional de la memoria autobiográfica en el que diferentes regiones del cerebro pueden servir a este tipo de recuerdos.

Este modelo intenta sintetizar la investigación realizada desde muy diferentes campos, y, aunque sea difícil de evaluar (dado que no hay formas directas o simples de examinarlo), su aplicación a una gran variedad de fenómenos nos informa acerca de su validez.

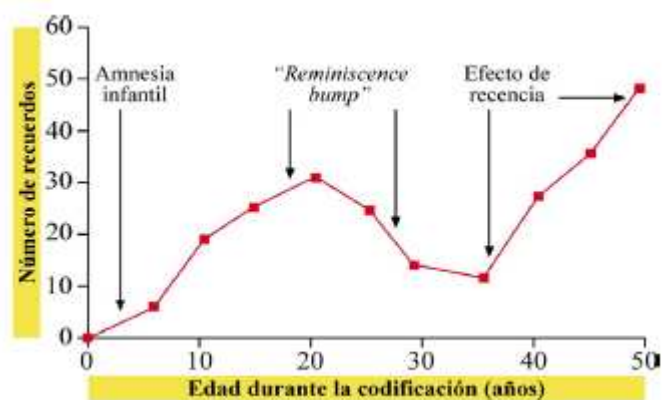
En este sentido, los autores aplican, como ejemplo, su modelo a dos de los grandes fenómenos en las teorías de la memoria autobiográfica, según Anderson y Conway (1997).

Primero, a la representación de los tres componentes de la **curva de recuperación del ciclo vital** (Rubin, Rahhal y Poon, 1998). En el estudio del desarrollo de la memoria a lo largo de la vida, cuando, por ejemplo, las personas recuerdan libremente sucesos de sus propias vidas (y ponen fecha a cada evento) se observan tres momentos muy significativos:

- La ausencia de recuerdos de los primeros años de vida (lo que se ha llamado amnesia infantil).
- El efecto pico, que se observa en personas mayores de 35 años, y que se refiere al aumento de la frecuencia del recuerdo en el período entre los 10 y los 20 años.
- Y el efecto de recencia, o, en otras palabras, la gran cantidad de hechos recientes que se recuerdan.

Como ilustración de estos fenómenos, aportamos una figura que intenta presentarlos de manera más comprensible.

**Curva idealizada del recuerdo autobiográfico a lo largo del ciclo vital**  
(tomado de Conway y Pleydell-Pearce, 2000)



Así pues, los autores aplican los postulados de su modelo a la explicación de estos tres momentos, proporcionando, a su entender, una perspectiva factible y comprensible.

En segundo lugar, Conway y Pleydell-Pearce (2000) también aplican su modelo a la **memoria disfuncional en trastornos de estrés post-traumático y depresiones clínicas**.

Son sobradamente conocidos los problemas de memoria en la depresión, y el recuerdo intrusivo en los trastornos de estrés postraumático, a los cuales los autores tratan de dar una respuesta desde las líneas principales del modelo teórico que defienden.

Como conclusión de este apartado, podríamos resumir diciendo que el modelo de memoria autobiográfica desarrollado por estos autores se basa en datos de diferentes fuentes y los une para formar una propuesta de sistema de memoria personal.

Este Sistema de Memoria Personal es un sistema de memoria “superordinado” que tiene un conocimiento base y un conjunto de metas estructuradas jerárquicamente (a lo que llamamos *self activo*).

Por otra parte, entiende que el conocimiento base está distribuido por muchos otros sistemas de memoria cuyos resultados, o cuyos patrones de activación, están coordinados por:

- La organización de las estructuras de conocimiento autobiográfico.
- Un modelo de recuperación generado a través de una interacción del *self activo* con el conocimiento base durante la construcción de la memoria.

Las características que hacen único a este modelo son las siguientes:

- El *self* y la memoria son tratados con más proximidad que en otros modelos (como, por ejemplo, los de Johnson y Chalfonte, 1994, o el de Schank, 1982).
- Sugiere cómo se puede codificar el conocimiento.
- Se apoya en hallazgos neuroanatómicos, y proporciona un esquema para organizar estos hallazgos tan complejos.
- Se puede aplicar a las disfunciones en desórdenes clínicos.

- Ofrece un enfoque cognitivo-motivacional de la memoria (un enfoque que intenta mostrar cómo recordamos lo que recordamos de nuestro día a día).

## **V. LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA EN LA INVESTIGACIÓN CON HISTORIAS DE VIDA Y DE AMOR.**

A modo de ejemplo de la utilización de la memoria autobiográfica en la investigación actual con historias de vida e historias de amor, ofrecemos el trabajo de Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) publicado en la obra titulada "*Thrice-told tales. Married couples tell their stories*", y referenciado en la bibliografía de este trabajo.

Este trabajo ha supuesto un gran avance en el estudio de las relaciones de pareja a lo largo del tiempo a través del recuerdo autobiográfico. Si bien, desde otro punto de vista diferente del nuestro, más estrictamente **cualitativo**, nos aporta datos de gran interés para nuestra investigación que desearíamos destacar.

Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) destacan la creencia generalizada de que las narraciones están en el centro de nuestra existencia y en el núcleo de todo el comportamiento social. Ayudan a dar forma a nuestras vidas y, al mismo tiempo, representan el significado que les damos a éstas. Su trabajo ha utilizado la metodología de la narración para examinar las experiencias individuales en las relaciones. Se emplea esta metodología para aprender sobre el matrimonio a través de parejas casadas que cuentan la historia de su relación, desde que se conocieron hasta la actualidad, y mirando hacia el futuro. Relatan esta historia cuando eran recién casados, y también en el tercer y en el séptimo año de matrimonio. Estas "historias contadas tres veces", como señalan los autores, son reveladoras para saber qué piensan las parejas sobre ellas mismas, sobre el otro y sobre su relación, y para aclarar cómo se producen los cambios conforme pasa el tiempo.

A partir de este objetivo, Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) obtuvieron las siguientes conclusiones:

a) Respecto al **estilo de la narración** a lo largo del tiempo:

1. Las narraciones de las parejas iban haciéndose menos claras con el tiempo.

2. Continuaban siendo positivas, pero en un tono genérico, mencionando pocos detalles.

3. El foco de la narración cambia, y deja de ser la narración sobre el otro miembro de la pareja, para pasar a ser la narración de su relación con los hijos.

A continuación, ofrecemos varias tablas con los resultados que avalan las afirmaciones anteriores.

| Cambios en el estilo de las narraciones a lo largo del tiempo<br>(tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004) |                        |                    |                    |           |
|--|------------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| Variable medida  | Primer año de relación | 3 años de relación | 7 años de relación | F         |
| <b>Calidad de la narración</b>   |                        |                    |                    |           |
| <i>Duración (minutos)</i>  | 30.5                   | 26.4               | 20.1               | 16.86 *** |
| <i>Integración (escala de 5 puntos)</i>  | 3.05                   | 3.12               | 2.05               | 58.90***  |
| <i>Drama: contenido (escala de 2 puntos)</i>   | 1.39                   | 1.19               | ---- <sup>1</sup>  | 43.73***  |
| <i>Drama: estilo (escala de 2 puntos)</i>  | 1.52                   | 1.34               | 1.10               | 15.08***  |
| <b>Negociación de una narración conjunta</b>   |                        |                    |                    |           |
| <i>Cantidad de conflicto (escala de 4 puntos)</i>  | 1.40                   | 1.22               | 1.21               | 4.67*     |
| <i>Porcentaje de interacciones positivas ó 0 (neutras)</i>   | 96                     | 96                 | 97                 | 1.17      |
| <i>Nivel de colaboración (2 puntos)</i>  | 1.74                   | 1.67               | 1.76               | 2.63†     |
| <b>Tono afectivo</b>   |                        |                    |                    |           |
| <i>Total de afecto (según la duración)</i>   | .054                   | .051               | .040               | 15.70**   |
| <i>Porcentaje de sentimientos positivos</i>  | 73                     | 68                 | 68                 | 3.03*     |
| <i>Porcentaje de sentimientos agénticos</i>  | 60                     | 32                 | 48                 | 48.90**   |
| <i>Porcentaje de sentimientos comunes</i>  | 24                     | 28                 | 13                 | 26.52***  |
| <i>Porcentaje de sentimientos individuales/comunes</i>   | 10                     | 11                 | 14                 | 2.90†     |

Notas:  
 (1). Debido a un problema de codificación, este número no está disponible en las narraciones del séptimo año.  
 † marca, p <.10, \* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\*p <.001

| Cambios diferenciales en el estilo de las narraciones a través de sub-historias (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004) |   |         |
|---|---|---------|
| Variable medida   | Efecto  | F       |
| <b>Calidad de la narración</b>  |   |         |
| <i>Integración</i>  | Historias del noviazgo y la boda muestran las caídas más importantes; el presente y el futuro están más integrados en el año 3, pero vuelven a descender hacia el año 7.      | 8.36*** |
| <i>Drama: contenido</i>   | Las historias del noviazgo y de la boda muestran las mayores caídas.  | 4.83**  |
| <i>Drama: estilo</i>  | Las historias del noviazgo y de la boda muestran las mayores caídas.  | 2.67**  |
| <b>Negociación de una narración conjunta</b>  |   |         |
| <i>Cantidad de conflicto</i>  | Las historias del presente y del futuro son las que más bajan en el año 3.  | 2.48*   |
| <i>Porcentaje de interacciones positivas ó 0 (neutras)</i>  | No hay diferencias significativas entre las sub-historias.  | 0.37    |
| <i>Nivel de colaboración</i>  | Las historias del noviazgo y de la boda muestran ligeramente una mayor colaboración con el paso del tiempo; otras historias muestran menos colaboración.                      | 2.91**  |
| <b>Tono afectivo</b>  |   |         |
| <i>Total de afecto</i>  | Las historias del noviazgo y de la boda muestran los mayores descensos; las historias del presente y del futuro ascienden ligeramente el año 3, descienden otra vez el año 7. | 3.69*** |
| <i>Porcentaje de sentimientos positivos</i>   | Todas las sub-historias se hacen menos positivas con el tiempo, excepto las del futuro (más positivas el año 3, menos el año 7).  | 2.03†   |
| <i>Porcentaje de sentimientos agénticos</i>   | Todas las sub-historias experimentan una caída el año 3, y ascienden un poco el año 7 (excepto las del futuro, que permanecen estables).                                      | 6.52*** |
| <i>Porcentaje de sentimientos comunes</i>   | El noviazgo sube el año 3, experimenta una caída el año 7; todas las otras sub-historias permanecen estables los años 1 y 3, con gran descenso el año 7.                      | 2.70*   |
| <i>Porcentaje de sentimientos individuales/comunes</i>  | No hay diferencias significativas entre las sub-historias.  | 0.79    |
| Notas:  |   |         |
| † marca, p <.10, * p <.05, ** p <.01, ***p <.001  |   |         |

| Cambios en el contenido de las narraciones a lo largo del tiempo<br>(tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)                                       |                        |                    |                    |
|---|------------------------|--------------------|--------------------|
| Variable medida   | Primer año de relación | 3 años de relación | 7 años de relación |
| <b><i>Narraciones más genéricas y ambiguas</i></b>  |                        |                    |                    |
| ¿Quién inició la relación? Ambiguo.   | 6                      | 12                 | 27                 |
| ¿Quién lo propuso? Inexacto.  | 16                     | 32                 | 30                 |
| ¿Quién planeó la boda? Inexacto.  | 19                     | 40                 | 40                 |
| <b><i>Sin discusión, sin tensiones en:</i></b>  |                        |                    |                    |
| Noviazgo  | 13                     | 40                 | 36                 |
| Boda  | 13                     | 38                 | 34                 |
| Luna de miel  | 33                     | 61                 | 49                 |
| Presente  | 20                     | 49                 | 41                 |
| Futuro  | 33                     | 67                 | 72                 |
| Sin discrepancias al planificar la boda   | 33                     | 53                 | 64                 |
| Noviazgo: "En general, positivo".   | 12                     | 14                 | 25                 |
| Boda: "Un buen momento".  | 20                     | 26                 | 36                 |
| Luna de miel: "Satisfacción general".   | 8                      | 14                 | 43                 |
| <b><i>Cambio en el enfoque de pareja a familia.</i></b>   |                        |                    |                    |
| Temas en conjunto: relaciones de pareja.  | 45                     | 53                 | 28                 |
| Últimos años: adaptación al matrimonio.   | ---                    | 20                 | 10                 |
| Presente: adaptación al matrimonio.   | 24                     | 15                 | 14                 |
| Temas en común: los niños.  | 15                     | 26                 | 45                 |
| Últimos años: los niños.  | ---                    | 14                 | 28                 |
| Presente: los niños.  | 6                      | 12                 | 22                 |
| Temas en conjunto: amigos y familia.  | 48                     | 19                 | 23                 |
| Notas:  |                        |                    |                    |
| Los números representan el porcentaje de todas las respuestas dadas a una pregunta, y se clasifican en la categoría señalada.                         |                        |                    |                    |
| "Ajuste al matrimonio" incluye: "adaptándose al otro/a, a la vida de casados", "desarrollar una rutina/establecerse", y "desarrollarse como cónyuge". |                        |                    |                    |



b) Respecto a la conexión entre **la felicidad marital y los tipos de narraciones** que las parejas construían entre el primer año y el séptimo de matrimonio:

1. La felicidad de los maridos y las mujeres estaba estrechamente relacionada con los tipos de historias que contaban, los sentimientos que atribuían a la conversación, los asuntos y problemas que se convertían en el centro de sus preocupaciones, e, incluso, con la “calidad” de la historia que contaban. Algunas veces, los resultados indicaban que las construcciones de las historias representaban la satisfacción que les aportaba el matrimonio. En ocasiones, las construcciones de las historias representaban intentos de dominar los problemas a los que se enfrentaban, o maneras de recordar tiempos que fueron mejores. Las diferentes partes de la historia de la relación (el noviazgo, la boda y la luna de miel, la vida presente y futura) daban a las narraciones diferentes funciones. Durante el primer año, por ejemplo, las parejas felices hablaban con más sentimiento sobre la boda y la luna de miel que las parejas infelices, pero las parejas infelices hablaban con más sentimiento sobre su vida presente. Y todavía es más complicado. Por ejemplo, una parte de la historia provocaba diferentes funciones en diferentes puntos del matrimonio. Los pensamientos sobre la luna de miel daban idea de que se saborearan los recuerdos en el tercer año, pero en el séptimo provocaban lo que parecían ser recuerdos tristes. En resumen, los autores señalan que, al intentar entender cómo el bienestar marital afecta a las historias de las parejas, debemos ser conscientes tanto de la parte de la historia que se está contando como del tiempo que hace que está casada la pareja.

2. Los hombres y las mujeres son felices o infelices en el matrimonio en temas diferentes, y tienen diferentes formas de evaluar su matrimonio.

3. Aunque se interpretó la mayoría de los hallazgos como ejemplos donde la felicidad marital ejercía influencia en la construcción de las historias, también podría ser que las historias guiaran e influyeran en los sentimientos sobre el matrimonio, dado que, podría suceder que, durante el proceso de contar la historia, un cónyuge oyera por primera vez lo que su pareja estaba diciendo sobre su noviazgo. Es posible que los sentimientos sobre el matrimonio se cristalicen cuando la pareja cuenta su historia a una persona imparcial, a un desconocido. Una vez escuchadas las historias, las interacciones subsecuentes de la pareja pueden cambiar. Después de todo, las interacciones humanas de cualquier tipo, incluyendo contar historias, son un proceso dinámico continuo. Las historias nunca acaban, sino que se cuentan, se vuelven a contar y cambian.

4. Algunos resultados temáticos que se presentan podrían también representar frustraciones de un matrimonio que conforman preconceptos

individuales interiorizados. Las personas tienen ideas relativamente consensuadas sobre los acontecimientos clave en un matrimonio, así como el orden en que éstos han de suceder, aunque sus nociones de matrimonio no son tan claras como las de las relaciones de pareja (Holmberg y Cameron, 1997). Una visión típica del matrimonio, en nuestra cultura, puede incluir perfectamente una relación iniciada por el hombre, bendecida por la familia y amigos en una ceremonia religiosa, y que ofrece un compromiso sincero por parte del marido y de la mujer. Vivir juntos antes del matrimonio, o tener un hijo antes de casarse, no forma parte del guión cultural para la mayoría de la gente. Los autores constataron que el embarazo, la cohabitación, la falta de compromiso, y los temas de diferencias religiosas, como los problemas con los noviazgos iniciados por mujeres, reflejaban matrimonios que no estaban adaptándose sin problemas a las nociones preconcebidas de los participantes sobre lo que debería de ser un matrimonio. Estas violaciones de las expectativas pueden añadir potencialmente estrés y tensiones a una relación. Homberg y Mackenzie (2002) constataron que las personas que ven que su relación está progresando según unas expectativas conformes con la progresión típica de una relación son más felices que aquellas cuyas relaciones violan estas expectativas. Estas incomodidades y tensiones se observan en las narraciones de las parejas, y, cuanto más se conviertan en el tema central, más infelices serán en el presente, y más infelices tenderán a ser con el paso del tiempo.

Seguidamente, ofrecemos unas tablas donde se muestran los resultados específicos que avalan las afirmaciones anteriores de este estudio.

**Resumen de los hallazgos significativos que relacionan la felicidad de la vida marital de las mujeres con las características narrativas (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)**

| Variable medida           | Resultado | Efecto  | Estadística         |
|---------------------------|-----------|---|---------------------|
| <i>Estilo afectivo</i>    | 1         | Aumento en el uso de emociones sobre la boda o la luna de miel, unido al aumento de la felicidad con el paso de los años.             | $\beta = 2.11^{**}$ |
|                           | 2         | Más emociones sobre la vida diaria en el año 1, en relación con un descenso de la felicidad marital el año 1.                         | $r = -.26^*$        |
|                           | 4         | Más emociones sobre el noviazgo el primer año, en relación con un descenso de la felicidad en el año 1.                               | $r = -.43^{***}$    |
| <i>Contenido temático</i> | 3         | No hay tensión en la historia sobre la vida diaria en el año 1, en relación con el aumento de la felicidad en el año 1.               | $r = .20^*$         |
|                           | 5         | El tema de la falta de compromiso en el año 3, relacionado con una menor felicidad marital en el año 3.                               | $r = -.23^*$        |
|                           | 6         | El tema de la religión en el año 7, relacionado con una menor felicidad en el año 7.  | $r = -.26^\dagger$  |
|                           | 7         | Disminución durante el embarazo como tema en la historia, asociado con un aumento de la felicidad marital con el paso del tiempo.     | $\beta = -.23^{**}$ |
|                           | 17        | Historia positiva pragmática y nada romántica del noviazgo en el año 7, relacionada con una mayor felicidad marital en el año 7.      | $r = .25^*$         |
| <i>Estilo narrativo</i>   | 18        | No prestan atención a la falta de compromiso en el año 3, relacionado con un aumento de la felicidad marital con el paso de los años. | $F = 3.36^{**}$     |
|                           | 10        | Cuentan una historia más integrada sobre la luna de miel en el año 3, relacionada con una mayor felicidad marital en el año 3.        | $r = .23^*$         |
|                           | 11        | Cuentan una historia más integrada sobre la luna de miel en el año 7, relacionada con una menor felicidad marital en el año 7.        | $r = -.31^*$        |
|                           | 12        | Cuentan una historia más integrada sobre la boda en el año 7, relacionada con una menor felicidad marital en el año 7.                | $r = -.50^{**}$     |
|                           | 13        | Aumenta la integración respecto a la boda, relacionada con un descenso de la felicidad marital con el paso de los años.               | $F = 4.68^{**}$     |

Notas:

El número del resultado indica el orden de los hallazgos de los que se habla en el texto.

† marca,  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Resumen de los hallazgos significativos que relacionan la felicidad de la vida marital de los maridos con las características narrativas (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)**

| Variable medida           | Resultado | Efecto  | Estadística         |
|---------------------------|-----------|---|---------------------|
| <i>Estilo afectivo</i>    | 1         | Aumento en el uso de emociones sobre la boda o la luna de miel, unido al aumento de la felicidad con el paso de los años.         | $\beta = 1.85^{**}$ |
|                           | 2         | Más emociones sobre la vida diaria en el año 1, en relación con un descenso de la felicidad marital el año 1.                     | $r = -.23^*$        |
| <i>Contenido temático</i> | 3         | No hay tensión en la historia sobre la vida diaria en el año 1, en relación con el aumento de la felicidad en el año 1.           | $r = .18^\dagger$   |
|                           | 6         | El tema de la religión en el año 7, relacionado con una menor felicidad en el año 7.  | $r = -.29$          |
|                           | 7         | Disminución durante el embarazo como tema en la historia, asociado con un aumento de la felicidad marital con el paso del tiempo. | $\beta = .22^*$     |
|                           | 8         | Mencionan el tema relacionado con la cohabitación en el año 3, relacionado con una menor satisfacción marital en el año 3.        | $r = -.31^{**}$     |
|                           | 9         | Descenso de la cohabitación como tema en el noviazgo, relacionado con un aumento de la felicidad marital con el paso de los años. | $\beta = -.13^*$    |
|                           | 16        | Cuentan el noviazgo iniciado por la mujer en el año 7, que se relaciona con una menor felicidad marital en el año 7.              | $r = -.32^{**}$     |
|                           | 19        | Cuentan una historia con la mujer como perseguidora en el año 3, que se relaciona con una menor felicidad marital en el año 7.    | $r = -.28^{**}$     |
| <i>Estilo narrativo</i>   | 20        | Cuentan la historia del noviazgo iniciado por la mujer en el año 3, que se relaciona con una menor felicidad marital en el año 7. | $r = -.35^{***}$    |
|                           | 10        | Cuentan una historia más integrada sobre la luna de miel en el año 3, relacionada con una mayor felicidad marital en el año 3.    | $r = .22^*$         |
|                           | 14        | Cuentan una historia más integrada sobre el futuro en el año 3, que se relaciona con una mayor felicidad marital en el año 3.     | $r = .22^*$         |
|                           | 15        | Cuentan una historia más integrada sobre la boda en el año 1, relacionada con una menor felicidad marital en el año 1.            | $r = -.28^*$        |

Notas:

El número del resultado indica el orden de los hallazgos de los que se habla en el texto.

† marca,  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

c) Respecto a la relación encontrada entre **los sentimientos actuales y las narraciones de las primeras relaciones:**

1. En el caso de los hombres, su bienestar general se relacionaba con las motivaciones expresadas en las narraciones sobre el pasado juntos. Los hombres más felices reconstruían las narraciones en las que había un mayor énfasis en uno mismo, y menos comunión o comunicación, en comparación con los hombres menos felices. Al reconstruir los recuerdos, en los hombres el énfasis en reunir necesidades y metas individuales parecía ser de gran utilidad en su modo de narrar la relación.

2. Las mujeres no mostraban los mismos efectos en sus motivaciones. En el caso de las mujeres encontramos una estructura narrativa en el área de conflicto interpersonal, un tema que a menudo es muy importante para ellas. Las mujeres que llegaban a aceptar un cierto grado de conflicto en su relación, que pensaban que no siempre era necesario controlar su ira, parecían más disponibles a cambiar y dejar que se fueran apagando los conflictos tempranos y las tensiones. Resulta irónico que las mujeres que insistían en que había que controlar la ira tenían narraciones que, con el tiempo, iban cargándose cada vez más de tensión, y eran menos capaces de olvidarse de los conflictos sobre la planificación de la boda en el séptimo año. Aunque controlar las emociones era un tema central para ellas, continuaban mostrando tensión y conflictos en sus narraciones. Es posible que buscaran comprender y aprender lecciones de la época en la que no eran capaces de vivir de acuerdo con sus propios criterios.

Los dos hallazgos apoyan la idea de los autores de que las perspectivas actuales de los individuos sobre su relación pueden alcanzar e influir de manera previsible en las narraciones. Los sentimientos y las actitudes actuales individuales tienen un papel importante en la reconstrucción de los recuerdos que componen las narraciones.

Seguidamente, ofrecemos varias tablas que muestran los datos estadísticos que apoyan las afirmaciones anteriores.

| <b>Resumen de los hallazgos significativos que relacionan la felicidad de la vida marital actual de los maridos con los cambios en el tono afectivo de la narración con el paso del tiempo (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)</b> |           |   |                                |
|--|-----------|---|--------------------------------|
| Variable medida  | Resultado | Efecto  | Estadística                    |
| <i>Porcentaje de declaraciones agénticas</i>   | 1         | Los maridos felices hacen relativamente más declaraciones agénticas en el año 3 y, especialmente, en el año 7, que los maridos infelices. | F = 3.57*<br>(año × felicidad) |
| <i>Porcentaje de declaraciones comunes</i>   | 3         | Los maridos felices hacen relativamente menos declaraciones comunes que los infelices en el año 7.  | F = 4.14*<br>(año × felicidad) |
| <i>Porcentaje de declaraciones agénticas y comunes</i>   | 5         | Los maridos felices hacen relativamente menos declaraciones que reflejan agencia y comunión, simultáneamente, en el año 3.                | F = 3.76*<br>(año × felicidad) |

Notas:  
 El número del resultado indica el orden de los hallazgos de los que se habla en el texto.  
 \* p <.05

**Cambios con el paso del tiempo en los niveles de conflicto en la planificación de la boda en mujeres que son minimizadoras de conflictos versus las que aceptan el conflicto (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)**

| Grupo                | Primer año de relación | 3 años de relación | 7 años de relación |
|----------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| <i>Minimizadoras</i> | 1.91                   | 1.30               | 1.35               |
| <i>Aceptadoras</i>   | 2.20                   | 2                  | 1.13               |

Notas:

El nivel de conflicto se indica en una escala de 3 puntos. Los números más altos indican un mayor conflicto.

Las “minimizadoras de conflictos” son las mujeres que mantienen que es importante que las esposas controlen la manera de mostrar que están enfadadas a los 3 años de relación.

Las “aceptadoras de conflictos” consideran que esto es importante en el primer año de relación, pero a los 7 años desciende su consideración de esa importancia.

Año × grupo de interacción,  $F = 3.63$ ,  $p = .03$

**Cambios con el paso del tiempo en los niveles medios de tensión en la historia temprana de la relación en mujeres que son minimizadoras de conflictos versus las que aceptan el conflicto (tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)**

| Grupo                | Primer año de relación | 3 años de relación | 7 años de relación |
|----------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| <i>Minimizadoras</i> | 1.22                   | 1.43               | 1.50               |
| <i>Aceptadoras</i>   | 1.31                   | 1.35               | 1.18               |

Notas:

El nivel de tensión se indica en una escala de 2 puntos. Los números más altos indican un mayor conflicto.

La tensión media se calcula con todas las referencias al noviazgo, la boda y la luna de miel.

Año × grupo de interacción,  $F = 3.16$ ,  $p = .05$

d) Respecto a las **diferencias de género**, aparecen distintos patrones en la manera de hablar que tienen los hombres y las mujeres sobre sus relaciones:

1. Las mujeres tienen una manera de construir la historia de la relación con los maridos que parece dominar el resultado. Según los autores, las mujeres expresaban más preocupaciones afectivas, de todo tipo, en todas las partes de la historia, que los hombres. Tomaban el punto de vista de la pareja en la historia más que los hombres, y corregían las explicaciones de los hombres más de lo que ellos les corregían a ellas. Consideramos que el estilo narrativo de comprender una relación tan vital como es el matrimonio permite a las mujeres satisfacer las expectativas culturales generales de ser las observadoras de la relación.

2. Los hombres “siguen” a las mujeres, por así decirlo. De hecho, las expectativas generales culturales indican que los hombres se sienten incómodos ante la efusión de sentimientos sobre su matrimonio. Los autores sospechan que los hombres serían así incluso si contaran la historia individualmente, e incluso si la contaran a un entrevistador en lugar de a una entrevistadora. Con esto no se afirma que los hombres no contribuyan en la formación de la historia conjunta. Indudablemente, su presencia ayudaba a construir las historias de diferentes maneras. Implícitamente, ellos estaban de acuerdo con lo que se decía. Además, el hecho de que su propia evaluación del matrimonio estableciera una correlación con algunas características de la narración, sugiere que los hombres no eran meros observadores pasivos en el contexto de la narración. Las preocupaciones de los hombres sobre el papel masculino influían en las historias de la pareja.

Concluyendo este apartado, podríamos decir que aparecen pruebas más que suficientes de que el género tiene un efecto en la construcción de la narración. Las expectativas que mantenemos según la diferencia de género, para los hombres y para las mujeres, gobiernan implícitamente los estilos diferentes que tenemos de abordar una narración. El grado de énfasis de un género u otro sobre algunos contenidos puede permitir que los hombres y las mujeres sientan que se adecuan a sus papeles de hombre y de mujer.

A continuación, y ya para terminar, ofrecemos unas tablas donde aparecen los datos estadísticos que sustentan estas afirmaciones.



| Diferencias significativas en los estilos narrativos<br>entre los maridos y las mujeres observadas en el primer año de matrimonio<br>(tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004) |  |                |       |                |       |                          |
|--|--|----------------|-------|----------------|-------|--------------------------|
| Resultado  | Medida   | <i>Maridos</i> |       | <i>Mujeres</i> |       | Test de<br>pareja<br>H-M |
|  |  | Promedio       | DS    | Promedio       | DS    |                          |
| 1  | Número de<br>declaraciones<br>afectivas  | .1057          | .0063 | .1165          | .0063 | -2.00*                   |
| 2  | Sentimientos<br>positivos<br>mencionados sobre<br>las emociones de la<br>mujer | .0034          | .0048 | .0039          | .0032 | -1.24                    |
| 3  | Sentimientos sobre<br>la vida actual   | .0247          | .0229 | .0321          | .0227 | -4.47**                  |
| 4  | Sentimientos<br>atribuidos al<br>marido  | .0633          | .0415 | .0125          | .0130 | 20.59***                 |
| 5  | Sentimientos<br>atribuidos a la<br>mujer                                       | .0107          | .012  | .067           | .0396 | -23.21***                |
| 6  | Sentimientos<br>atribuidos al<br>marido y a la<br>mujer como pareja            | .0215          | .0190 | .0240          | .0213 | -1.66†                   |
| 7  | Sentimientos<br>negativos<br>atribuidos al<br>marido y la mujer<br>como pareja | .0035          | .0051 | .0044          | .0060 | -2.13*                   |
| 8  | Estilo dramático<br>de la narración  |                |       |                |       |                          |
|  | Re: Noviazgo   | 1.49           | .036  | 1.62           | .038  | -3.37**                  |
|  | Re: Boda   | 1.50           | .038  | 1.67           | .040  | -4.12***                 |
|  | Re: Presente   | 1.35           | .034  | 1.42           | .035  | -1.72†                   |
|  | Re: Futuro   | 1.30           | .030  | 1.24           | .034  | 1.98*                    |
| 9  | Número de<br>interrupciones del<br>conflicto de la<br>esposa<br>Re: Noviazgo   | .0030          | .0011 | .0034          | .0013 | -2.08*                   |

Notas:  
 Todos los promedios están divididos por la duración de la historia.  
 † marca,  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

**Resumen de los resultados que muestran  
las relaciones de género específicas del bienestar marital  
en las características narrativas  
(tomada de Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004)**

| Año |  |
|-----|--|
|     | <i>Efectos negativos sólo en las mujeres</i>                   |
| 1   | Gran número de sentimientos sobre el noviazgo                  |
| 1   | Presencia de temas de embarazo                                 |
| 3   | Presencia de temas de falta de compromiso en el noviazgo       |
| 7   | Cuentan una historia integrada sobre la boda o la luna de miel |
|     | <i>Efectos negativos sólo en los hombres</i>                   |
| 1   | Cuentan una historia integrada sobre la boda                   |
| 3   | Sacan a relucir el tema de la cohabitación durante el noviazgo |
| 7   | Indican que el noviazgo lo inició la mujer                     |
|     | <i>Efectos positivos sólo en las mujeres</i>                   |
| 7   | El conjunto del noviazgo fue pragmático y poco romántico       |
|     | <i>Efectos positivos sólo en los hombres</i>                   |
| 3   | Cuentan una historia integrada sobre el futuro                 |

**CAPÍTULO SEXTO.  
LA HISTORIA DE VIDA COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN  
DEL DESARROLLO HUMANO.**

**I. INTRODUCCIÓN: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS.**

**II. APROXIMACIÓN HISTÓRICA A LA HISTORIA DE VIDA.**

- 2.1. Antecedentes y orígenes.
- 2.2. Reconocimiento y desarrollo.
- 2.3. Situación actual.

**III. LA HISTORIA DE VIDA COMO TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN EN  
PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.**

- 3.1. Marco conceptual de las Historias de Vida.
- 3.2. Proceso de elaboración de una Historia de Vida.
- 3.2. Análisis de datos en la Historia de Vida.



## LA HISTORIA DE VIDA COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO HUMANO.

*“Somos lo que contamos.”*

Emilia Serra (2008)

### I. INTRODUCCIÓN: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS.

La **Historia de Vida** es un método de análisis de la propia vida, o de las vidas de los demás (en el caso del investigador o del terapeuta) que podríamos calificar como idiográfico, cualitativo y evolutivo (Serra, 2008).

Decimos que la historia de vida es *idiográfica*, en oposición a *nomotética*, en cuanto que su objetivo no es la búsqueda de leyes sobre el transcurrir de las vidas, en general, sino que su meta es obtener conocimiento sobre la vida de alguna persona en particular (sobre su curso de vida), con diferentes propósitos a los que haremos referencia a lo largo de este capítulo.

En segundo lugar, afirmamos que es *cualitativa* porque el lenguaje, en cuanto a discurso personal, y los datos subjetivos sobre lo que ocurrió, son más relevantes que la exactitud de las fechas o la veracidad objetiva de los acontecimientos.

Y decimos que es *evolutiva* en el sentido de que concibe el desarrollo como un curso de vida, contando como instrumento con la memoria autobiográfica (de la que nos hemos ocupado ampliamente en otro capítulo), y partiendo de que el recuerdo de los hechos (lejos de permanecer intacto a lo largo de la vida) se modifica, se reconstruye (y esa reconstrucción es lo que nos permite acceder más claramente al desarrollo de los seres humanos).

Desde nuestro punto de vista, la historia de vida constituye un recurso metodológico para reconstruir el pasado de individuos o grupos, de personas de diferentes procedencias sociales, económicas, culturales, étnicas, etc., puesto que puede llevarse a cabo con cualquier actor social.

En este sentido, la historia de vida tiene un valor primordial para captar longitudinalmente las experiencias individuales, y para facilitar la integración de las percepciones individuales en pautas extrapolables a una generación en un contexto dado (Galindo, 1998).

En el presente capítulo pretendemos presentar la historia de vida como una técnica de investigación para el estudio del desarrollo humano. Con este objetivo, empezaremos revisando los orígenes de esta metodología en las ciencias sociales, y, más concretamente, en la psicología, para, posteriormente, ubicarla en un marco metodológico (como técnica de investigación en el desarrollo humano).

## II. APROXIMACIÓN HISTÓRICA A LA HISTORIA DE VIDA.

En la realización de un breve recorrido histórico acerca de la Historia de Vida, podemos observar tres grandes etapas diferenciadas, que pasamos a desarrollar separadamente.

### 2.1. Antecedentes y orígenes.

Los **orígenes** de la utilización de la Historia de Vida se remontan a varios siglos de existencia. En este sentido, se han recogido evidencias de su utilización en China en el S.II antes de Cristo, en forma de materiales de carácter biográfico (Sarabia, 1998). Además, contamos también con evidencias en países musulmanes, concretamente, un grupo de breves biografías de eruditos y personajes relevantes.

En la época del Imperio Romano, a finales del S. I después de Cristo, Plutarco describió las trayectorias de soldados, legisladores, oradores y hombres de estado (tanto griegos como romanos). En este sentido, estableció un marco de referencia a partir de reflexiones, anécdotas y detalles de estos personajes.

Por otra parte, en el Renacimiento, es sobradamente conocida la obra de Vasari acerca de las vidas de los más famosos pintores.

Siguiendo con este repaso histórico, Sarabia (1998) comenta las biografías, y, específicamente, las autobiografías, como ejemplos del método biográfico (citando a Graves, con *“Yo Claudio”*; Yourcenar, con *“Memorias de Adriano”*; o las *“Confesiones”* de San Agustín).

Además, a principios del S. XIX, destacan varias autobiografías, como es el caso de Adolfo de Constant, y la *“Vida de Henry Burlar”*, de Stendhal).

Sin embargo, estos antecedentes no pueden considerarse como historias de vida sistemáticas y organizadas, como comentaremos a continuación.

El **método de historias de vida** aparece en el seno de las ciencias antropológicas y sociales durante la década de 1920 en Estados Unidos. Durante estos años, la Escuela de Chicago consideró que los documentos biográficos constituían un material sociológico de gran calidad, y, por tanto, empezaron a utilizarse por parte de los científicos sociales que se enfrentaban a dos importantes desafíos. En primer lugar, a los problemas de adaptación provocados por la masiva inmigración procedente de Europa. Y, en segundo lugar, a la presión sufrida por la población nativa, ya en declive, debido al rápido proceso de modernización del país (Behar, 1991).

Según Behar (1991), este origen concede a las historias de vida un carácter diferenciador con respecto a las autobiografías, que detallamos en varios puntos:

- El deseo de narrar la propia vida no es espontáneo, es decir, no surge por la necesidad, en un cierto momento, de plasmar por escrito todo el raudal de recuerdos y vivencias (como ocurre en la autobiografía), sino que, por el contrario, el sujeto es instigado desde fuera para que proceda a realizar su relato.
- Esta situación permite, a su vez, que personas que, por su lugar en la sociedad, nunca habían podido expresarse públicamente, lo hagan; produciéndose, de este modo, un cambio cualitativo relevante en las características de los sujetos que narran su vida. En otras palabras, las autobiografías suelen ser de personajes relevantes, la historia de vida es de todos.
- La historia de vida es el relato de la experiencia vital de una persona, es decir, se trata de un relato retrospectivo que una persona hace de su existencia, detallando los hechos de su vida que recuerda. Por tanto, difiere de la autobiografía en que, en el proceso de recogida de los datos, interviene un entrevistador que apela a los recuerdos del individuo.

Como **precursora** de la investigación con historias de vida **en Psicología del Desarrollo**, destacamos el papel de Buhler (1942), quien estudió los cursos vitales de 200 personas a través de sus historias de vida (50 a través del análisis directo, y 150 a partir del análisis biográfico), mostrando las diferencias inter e intraindividuales que se podían observar.

## *2.2. Reconocimiento y desarrollo.*

A pesar de estos avances significativos que ya hemos comentado en el período anterior, el método de las Historias de Vida no gozará de cierto prestigio hasta los **años 70** del pasado siglo, cuando, los investigadores comienzan a interesarse por el análisis del recuerdo biográfico, como forma de estudiar el cambio intraindividual.

En los años precedentes, la investigación sobre el cambio de la vida había recibido numerosas críticas, ya que el tiempo que ha de transcurrir para que un individuo crezca y madure, desde la infancia hasta la ancianidad, dificulta especialmente la reflexión acerca de cómo las personas van transformando su vida.

Ante esta situación, la utilización del recuerdo y del método de historia de vida se presenta, para el psicólogo evolutivo, como un medio eficaz para ser aplicado a todo tipo de personas (no sólo a sujetos excepcionales).

A partir de este momento, son numerosas las investigaciones que emplean esta metodología, ya sea exclusivamente o en combinación con otras estrategias.

El método de las historias de vida no tiene una única forma de ser aplicado, sino que puede ser administrado de diferentes maneras (Serra y Cerdá, 1995, 1997), entre las que destacamos:

- entrevistas abiertas y en profundidad
- cuestionarios con multitud de preguntas
- ficheros con sucesos en los que la persona debe seleccionar aquellos que más han cambiado, o afectado a, su vida
- entrevistas sobre temas específicos

Las historias de vida, en sus múltiples formas de aplicación, han demostrado su utilidad para lograr objetivos muy definidos y diversos en distintas situaciones de la vida.

## *2.3. Situación actual.*

Las investigaciones recientes han dedicado muchos esfuerzos para demostrar su utilidad en el ámbito de la psicogerontología, utilizando las Historias de Vida como instrumento de investigación y como método terapéutico. En este sentido, su uso ha sido defendido por muchos autores, pero también criticado.



Quienes critican su uso, afirman que su utilidad ha sido objeto de una idealización, más que de resultados reales, sobre todo a nivel terapéutico (Luborsky, 1993).

Por otra parte, quienes defienden su uso, postulan que las historias de vida son una fuente de conocimiento muy importante en diversas áreas. En primer lugar, nos sirven para valorar los efectos que determinados hechos históricos y sociales han tenido en la vida particular de las personas que pertenecen a una determinada generación o cohorte (Newbern, 1992).

Desde esta perspectiva, las historias de vida son vistas como construcciones sociales, dado que, en gran medida, la persona las va moldeando en función de las demandas de las situaciones sociales específicas (Martin, 1991; Wallace, 1992).

Otros autores han defendido que no sólo aportan información acerca de las distintas generaciones, sino que también son un instrumento terapéutico que ayuda al crecimiento personal. En este sentido, Waters (1990) y Peachey (1992) afirman que las historias de vida pueden optimizar la satisfacción de las personas, destacando los aspectos positivos de su vida, más que sus déficits.

Autores como Wacks (1989) han añadido que el acercamiento de las historias de vida puede ser también un instrumento de auto-conocimiento. Desde una línea más aplicada, otros investigadores (Krampen, Fahse y Gross, 1993) han destacado el valor descriptivo que tiene la reconstrucción biográfica para el análisis del bienestar, y su utilidad para el desarrollo de intervenciones dirigidas a adultos mayores. Además, Sherman (1994) ha señalado el papel que puede tener la reconstrucción de las propias experiencias de vida, y la estructura que presentan las distintas narrativas en la valoración del ajuste personal.

En opinión de Serra y Cerdá (1997), las historias de vida suponen un método muy válido para la investigación, la terapia y la optimización evolutiva en cualquier etapa de la vida, y, concretamente, en personas mayores (pues puede contribuir decisivamente a la construcción de la integridad personal, y al reconocimiento de los hechos vividos como propios y parte de la propia identidad al final de la vida).

### III. LA HISTORIA DE VIDA COMO TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO.

La Historia de Vida, que comenzó siendo un método cualitativo propio de la sociología, cuyo objetivo era estudiar, fundamentalmente, a seres “supervivientes” (resilientes, emigrantes, delincuentes, etc., excepcionales de alguna forma), es, tal y como hemos mencionado anteriormente, un método psicológico y evolutivo, cuyo objeto de estudio es el desarrollo (a través de los diferentes acontecimientos y transiciones, más o menos normativas) en un sujeto concreto normativo, desde cuya visión y discurso narrativo, construye su propia vida.

Además, se trata de un método que analiza el curso de la vida desde las transiciones y sucesos por los que transcurre ese desarrollo, y, a la vez, de una constatación de esa elaboración teórica sobre el desarrollo.

#### *3.1. Marco conceptual de las Historias de Vida.*

Si pretendemos abordar el marco conceptual de las Historias de Vida, desde el punto de vista de la Psicología del Desarrollo, hemos de ser conscientes de que las aportaciones de las historias vitales y las funciones que pueden desempeñar están directamente relacionadas con la **perspectiva de estudio del ciclo vital** que presuponen.

En este sentido, siguiendo a Villar y Triadó (2006), distinguimos dos grandes puntos de vista en la comprensión del comportamiento humano. Por una parte, contamos con un punto de vista externo y objetivo, que trata de describir, explicar y predecir el comportamiento, encontrando relaciones de causa y efecto que nos informen acerca de las motivaciones que guían la conducta de las personas. Por otra parte, podemos adoptar un punto de vista interno y subjetivo, donde no se pretende tanto encontrar explicaciones teóricas, sino estudiar la experiencia particular (junto con su vivencia y percepción individual).

Teniendo en cuenta esta división, podríamos afirmar que las historias de vida se incluyen en la segunda de esas perspectivas (es decir, en la interna y subjetiva), puesto que persiguen comprender globalmente el comportamiento de la persona desde su propia perspectiva, incidiendo especialmente en sus razones, en sus justificaciones para cada uno de sus actos y/o decisiones.

Evidentemente, ambos puntos de vista son muy importantes para la adecuada descripción, explicación e intervención en el comportamiento

humano. Sin embargo, tradicionalmente, se ha prestado mucha menor atención y se ha otorgado menor entidad al punto de vista interno o subjetivo (tal y como ya habíamos comentado anteriormente).

Desde el campo de la Psicología del Desarrollo, en general, y de la Psicología del Desarrollo del Ciclo Vital, en particular, la metodología de las historias de vida se revela como fundamental si tenemos en cuenta que defendemos un concepto de desarrollo no ligado a la infancia, sino expandido a toda la vida, con ganancias y pérdidas en cada una de esas etapas. Con las historias de vida, esta conceptualización de cambio continuo es abordada eficazmente.

Así pues, mediante las historias de vida podremos rastrear las diferentes *tareas evolutivas* que afronta el ser humano a lo largo de su ciclo vital, siguiendo la terminología de Erikson (1985) o de Havighurst (1951). Para ello, tenemos que tener presente que estas historias vitales se caracterizan por los mismos elementos que cualquier otra narración (Mc Adams, 1993a, 1993b):

- Un entorno, que localiza la historia en un lugar y un tiempo determinado.
- Unos personajes, protagonistas de la historia, tanto principales como secundarios.
- Una secuencia de acontecimientos, que constituye la trama de la historia.
- Un desenlace, positivo o negativo, que cierra la historia.

Además, en las historias vitales (es decir, en las historias que contamos sobre nosotros mismos, en las que el protagonista principal somos nosotros) nos podemos encontrar con *narraciones orales o escritas* (autobiografías o diarios). En la mayoría de las ocasiones, nos encontraremos con las versiones orales de estas historias de vida (más espontáneas, menos planificadas y elaboradas) puesto que es mucho menos probable que las personas escriban su vida (comparado con que la cuenten).

Estas historias de vida informan acerca de nosotros mismos, pudiendo enfocar su **estudio** desde dos puntos de vista completamente separados, como dos extremos del mismo continuo (Villar y Triadó, 2006).

En primer lugar, podemos entender las historias vitales desde el *enfoque narrativo*, defendiendo que las historias de vida son exclusivamente la reconstrucción oral de experiencias personales, y centrando el interés en la coherencia de esa narración (en lo que se denomina verdad narrativa). En otras

palabras, nos interesa la forma en la que se presentan los hechos, si la historia está bien construida, si hay ajuste entre sus elementos. Así pues, el estudio de esa historia repasaría aspectos como el dinamismo de la narración, la fluidez de la misma, así como el contexto en el que se lleva a cabo (puesto que ese contexto puede estar condicionando la versión de la historia que se narra, la interpretación o re-interpretación de los hechos).

En segundo lugar, el *enfoque cognitivo* mantiene que lo importante no es la forma de la narración, sino el contenido de la misma, y, más aún, lo que subyace a ese contenido: el esquema de conocimiento que muestra, la representación mental de los hechos y de los acontecimientos que se ha elaborado cada persona (Villar y Triadó, 2006). Por tanto, desde este enfoque, nos interesa estudiar en la historia de vida si lo narrado se ajusta a los hechos reales, si la persona nos cuenta una historia precisa o está marcada por algún sesgo. Así pues, las diferentes historias que vamos contando, y contándonos, son relativamente estables, puesto que, aunque se modifiquen con el tiempo, como es lógico, muestran una reorganización progresiva que nos remite a algo más abstracto, a una historia vital general.

Sea cual sea el enfoque que adoptemos para el estudio de las historias de vida, tenemos que tener en cuenta que estas historias tienen una serie de **características o dimensiones** determinantes (Villar y Triadó, 2006).

La primera de esas características es la *coherencia*, el grado de relación o de estructura interna que presentan los diferentes acontecimientos narrados en la historia de vida (las relaciones entre las diferentes partes de la historia, y las relaciones de cada una de esas partes con la historia como un todo). En este sentido, Linde (1993) propone dos principios fundamentales que pueden crear coherencia en la narración vital:

- El principio de continuidad, por el que los acontecimientos que forman parte de la historia vital no se presentan de forma aleatoria, sino organizados temporalmente (en un tiempo narrativo similar al tiempo cronológico real).
- El principio de causalidad, que hace referencia a que, cuando narramos nuestra vida (o parte de ella), establecemos conexiones causales entre los diferentes acontecimientos. Es decir, no solamente van unos antes que otros, sino que unos influyen y son decisivos para que otros sucedan, con lo que explicamos lo que nos pasó y por qué creemos que nos pasó.

Otros autores (Bluck y Habermas, 2000; Coleman, 1999) añaden otro principio fundamental para crear coherencia en las historias de vida: la coherencia temática, es decir, la aparición de ciertos temas recurrentes a lo largo de la historia de vida, que vinculan los diferentes acontecimientos y ofrecen un modo de interpretar y dar un sentido global a toda la vida.

En segundo lugar, siguiendo con la exposición de las características o dimensiones de las historias de vida, no podemos obviar que estas narraciones no se construyen en el vacío, sino que son fruto de un *contexto cultural* concreto. La cultura en la que nos desarrollamos determina ese desarrollo, con lo que también determinará la narración de ese desarrollo. Dentro de cada cultura, existe un patrón diferente acerca de las tareas evolutivas que debe enfrentar la persona en cada etapa de su vida. Evidentemente, este patrón variará no sólo entre culturas, sino también dentro de la misma cultura (según clases sociales o tiempos históricos diferentes).

Por otra parte, tal y como ya habíamos avanzado, las historias vitales son *abiertas y dinámicas*, puesto que no existe una historia vital inamovible una vez elaborada, una vez contada. Al contrario, las historias de vida, como narraciones orales en su mayor parte, pueden variar enormemente cada vez que se cuentan, aunque se cuente lo mismo. Esa variación es debida a tres aspectos fundamentales:

- Se trata de historias inacabadas, se pueden añadir nuevos capítulos a medida que pasa el tiempo y ocurren nuevas cosas (es decir, la historia de vida siempre está construyéndose, mientras se siga viviendo).
- Cada nuevo suceso que experimentamos, y que añadimos a nuestra historia, puede cambiar los acontecimientos y episodios que ésta ya poseía (nos hace re-interpretar lo sucedido, ver las cosas desde otra perspectiva, etc.).
- La historia de vida está determinada, al menos en parte, por el contexto en el que se produce, por las condiciones específicas que rodean al momento de construirla, de explicarla; y, por tanto, ese contexto puede condicionar que se cuenten las cosas de manera diferente.

Llegados a ese punto, nos podríamos plantear si esta apertura y dinamismo de las historias de vida repercutiría negativamente en la *verdad objetiva* de lo que se nos está narrando. Evidentemente, la persona que narra su vida, que recuerda su vida, mostrará errores y lagunas en ese recuerdo (tal y como se ha abordado en el capítulo dedicado a la memoria autobiográfica). Sin

embargo, desde nuestra perspectiva de psicólogos evolutivos no nos interesa tanto si es cierto todo lo que se nos narra que ocurrió (puesto que no somos historiadores), sino la interpretación de esos hechos desde un punto de vista único y particular.

Por tanto, el concepto de verdad como punto de vista de un hipotético observador externo no resulta relevante (Villar y Triadó, 2006). En cambio, sí resultan relevantes otros conceptos de verdad:

- La verdad como autenticidad, es decir, el hecho de que la historia sea auténtica para la persona que la narra (que crea en ella, que sea suya, que aporte su versión de las cosas, que las explique tal y como cree que sucedieron).
- La verdad como verosimilitud, en otras palabras, que la versión que nos llega sobre los hechos de la vida de la persona sea lo suficientemente coherente como para que haya podido ser verdad.

Una vez concluidas las características o dimensiones de las historias de vida, pasamos a abordar las **funciones** que pueden desempeñar. En este sentido, Bluck (2003), define tres propósitos diferentes para los que puede servir la narración de episodios de la experiencia personal.

En primer lugar, la historia de vida puede ser un elemento que nos ayuda a dirigir nuestra vida y a tomar decisiones. Según esta función *directiva* (Villar y Triadó, 2006), la historia vital, las cosas que nos han pasado en la vida, pueden mostrarnos lecciones acerca de cómo actuar en el futuro. Es decir, los recuerdos personales nos ofrecen pistas para poder tomar decisiones ante los problemas cotidianos, para planificar nuestra vida futura. Ante situaciones nuevas, recordamos lo que hicimos en situaciones pasadas similares, y elegimos qué hacer en este momento. Además, solemos utilizar nuestras experiencias personales como ejemplos de nuestra visión del mundo, de las creencias que tenemos acerca de cómo funcionan las cosas (solemos explicar episodios personales como justificación de esa manera de ver las cosas).

En segundo lugar, la historia de vida puede facilitar la interacción social, por lo que tiene una función *social* (Villar y Triadó, 2006). El hecho de que recordemos y contemos nuestra vida se lleva a cabo en un contexto social, en una conversación con otra persona, lo que hace que aumente nuestro vínculo con esa persona, que nuestra relación sea más estrecha e íntima. Por otra parte, esa narración de recuerdos personales puede buscar la empatía del otro (tratar de que nos comprenda) o puede ofrecerle empatía (demostrarle que le

comprendemos, que nos sentimos como él/ella, que pasamos por circunstancias parecidas). Por último, podemos utilizar una historia de vida como medio para informar, enseñar, aconsejar o impartir una lección a la persona que nos escucha, mostrando lo que nos ocurrió y cómo aprendimos de aquellas experiencias.

En tercer y último lugar, la historia de vida puede ayudar a fundamentar nuestra *identidad* personal. Esta función de las historias vitales, considerada como la más relevante, consiste en que los recuerdos nos ayudan a mantener y desarrollar nuestra identidad. A través de nuestros recuerdos, nos reconocemos como personas con una trayectoria vital que nos ha llevado hasta el momento actual. Así pues, la historia de vida (según Villar y Triadó, 2006):

- Sustenta una versión de nosotros mismos que, pese a los cambios, se percibe como algo estable (somos los mismos a pesar de que ciertos aspectos cambien con el tiempo).
- Proporciona una versión de nuestra vida en la que los cambios se explican como algo lógico y coherente, ofreciendo vías de desarrollo futuro.
- Establece lo que es único en nuestra trayectoria evolutiva, lo que nos hace diferentes a los demás, lo que expresa nuestra identidad particular.

Tal y como ya se ha sugerido en apartados anteriores, resulta evidente que las historias de vida se nutren de nuestra **memoria**. Por tanto, habría que repasar las relaciones entre la memoria y la historia vital. Para ello, tenemos que abordar la memoria autobiográfica, por una parte, y la reminiscencia, por otra.

Con respecto a la *memoria autobiográfica*, nos remitimos a lo expuesto en el capítulo de esta Tesis Doctoral con el mismo título, mucho más amplio de lo estrictamente vinculado con las historias de vida.

En lo referente a la *reminiscencia*, es conveniente destacar que la historia de vida es algo más que recordar: se trata de interpretar lo vivido, tratando de explicarlo. En este sentido, la reminiscencia es el proceso por el que evocamos acontecimientos del pasado y los traemos a nuestra conciencia (Villar y Triadó, 2006). Sin embargo, ese proceso muestra claras diferencias con respecto a la memoria autobiográfica (Staudinger, 2001; Webster, 2003).

Entre estas diferencias destacamos que, mientras los estudios sobre memoria autobiográfica se han llevado a cabo en contextos de laboratorio, donde los sujetos estudiados contestan a preguntas concretas sobre acontecimientos pasados, en los estudios sobre reminiscencia se utiliza un enfoque práctico y clínico, se motiva al sujeto a recordar libremente su pasado, intentando comprobar los efectos beneficiosos de ese recuerdo en su bienestar subjetivo.

Además, los estudios sobre memoria autobiográfica suelen implicar a personas de edades muy diferentes. En cambio, los estudios sobre reminiscencia suelen realizarse en muestras de edades avanzadas, con lo que los acontecimientos que se recuerdan sucedieron hace varias décadas, por lo general.

Por último, la memoria autobiográfica remite a un proceso puramente mnemónico, donde se recupera la información que se posee sobre un suceso o acontecimiento. Por el contrario, la reminiscencia supone la interpretación y evaluación de esos sucesos desde el punto de vista de nuestra situación actual.

Estudiadas estas diferencias entre la memoria autobiográfica y la reminiscencia, es evidente que las historias de vida están más relacionadas con la segunda que con la primera. En este sentido, la historia de vida sería el producto de un amplio proceso de reminiscencia en el que la persona intenta recuperar y vincular entre sí recuerdos de toda, o de gran parte de, su trayectoria vital. Sin embargo, la historia de vida no se limita a ese proceso de reminiscencia, sino que también incluye elementos del presente y del futuro esperado (no quedándose únicamente en el pasado), y puede llevarse a cabo en personas de todas las edades (a partir de la adolescencia), no sólo en personas de generaciones más mayores.

A este respecto, resulta incuestionable el hecho de que la mayoría de los estudios realizados sobre historias vitales se han llevado a cabo con personas de generaciones más mayores. Así pues, la temática de las historias vitales aparece muy relacionada con la gerontología, con el estudio del proceso de **envejecimiento**.

En cierto modo, los estudios sobre las historias vitales han aprovechado el hecho de que las historias de vida de las personas mayores están más consolidadas que las de las personas jóvenes. Como es lógico, una persona mayor, y su historia de vida, no deja de cambiar hasta el mismo momento de su fallecimiento, pero esos cambios serán menos numerosos y de menor importancia que los de una persona más joven (como, por ejemplo, los de la



historia de vida de un adolescente en pleno proceso de construcción de su identidad personal).

Por otra parte, según varias perspectivas teóricas, en la etapa de la vejez las personas se suelen implicar más frecuentemente en el recuerdo de acontecimientos pasados y en la elaboración de una historia vital (Villar y Triadó, 2006). Entre estas perspectivas destacamos el papel de la teoría de Erikson, con su última tarea psicosocial en el desarrollo humano: la integridad del yo frente a la desesperación, es decir, la tarea de reflexionar sobre nuestra vida e integrar nuestra experiencia en un todo que tenga un sentido (Erikson, 1985). Las personas que no consiguen aceptar e integrar su pasado en una historia con sentido experimentan sentimientos de amargura y depresión, remordimientos por errores cometidos que ya no se pueden subsanar, dado que es imposible volver atrás en el tiempo.

En este sentido, los estudios acerca del recuerdo en la última etapa de la vida, tanto memoria autobiográfica como reminiscencia, nos informan de varios resultados interesantes (Villar y Triadó, 2006).

En primer lugar, *el hecho de que el grado de detalle de los recuerdos personales no decaiga con la edad*. La memoria remota, y especialmente los recuerdos sobre acontecimientos personales significativos, se mantienen con la edad. Incluso las personas aquejadas de enfermedades degenerativas como la demencia suelen conservar durante más tiempo los recuerdos personales que otro tipo de recuerdos. Por tanto, aunque la persona que narra su historia de vida sea muy mayor, recuerda con gran claridad los acontecimientos pasados que nos transmite.

En segundo lugar, en la gran mayoría de las historias de vida aparecen *recuerdos fotográficos*, es decir, recuerdos muy concretos y específicos del momento y circunstancias en el que las personas conocieron algún hecho de especial trascendencia social o política (como, por ejemplo, en nuestro contexto, el inicio de la Guerra Civil, la muerte de Franco, el golpe de estado del 23-F, etc.). Este tipo de recuerdos son especialmente vívidos y ricos en detalles, y quedan impresos en la memoria de una manera particularmente inmune al olvido.

En tercer lugar, los estudios sobre recuerdo y envejecimiento han hallado una distribución diferencial de los recuerdos vitales en función de la fase de la vida a la que corresponden. En este sentido, en personas de edades superiores a los 35-40 años, se recuerdan pocos acontecimientos de la infancia, mientras que son predominantes los recuerdos autobiográficos de la adolescencia y de la primera juventud (de entre los 15 y los 25 años). Esta concentración de

recuerdos autobiográficos en esos años determinados puede estar provocada por la tarea psicosocial que la persona debe afrontar en esa etapa: la construcción de la identidad personal (Fitzgerald, 1996; Holmes y Conway, 1999).

En cuarto lugar, no se han encontrado diferencias entre personas jóvenes y mayores con respecto a la frecuencia con la que piensan en el pasado y traen a su memoria recuerdos de su vida (Fitzgerald, 1996). En otras palabras, tanto las personas jóvenes como las personas más mayores piensan sobre su pasado, y tratan de recordarlo. La diferencia estriba en las razones por las que se lleva a cabo dicho proceso de recuerdo: las personas jóvenes piensan en su pasado para solucionar problemas, o para reducir el aburrimiento, mientras que las personas más mayores piensan en su pasado para enseñar o informar a los demás, o para prepararse para su propia muerte (especialmente a partir de los 70-80 años).

En quinto y último lugar, los estudios acerca del papel del recuerdo en el envejecimiento también se han planteado el efecto de ese recuerdo sobre las personas que envejecen. Según diversas perspectivas teóricas, el proceso de recordar ayuda a integrar la vida en un todo significativo, lo que redundaría en una mayor adaptación, ajuste psicológico y bienestar, además de ayudar a estimular el funcionamiento mental general (Villar y Triadó, 2006). Sin embargo, esos beneficios no se han demostrado completamente, y los resultados son confusos según atendamos a unas u otras investigaciones.

A modo de conclusión de este apartado, podríamos añadir que el estudio de los relatos vitales representa una manera privilegiada de estudiar el envejecimiento desde la perspectiva de la persona que envejece, tomando en consideración sus valores y criterios (Villar, 2006). Las historias de vida permiten aproximarnos a la persona mayor en su totalidad, observando su trayectoria vital con sentido, entendiendo su lógica, y captando su experiencia como un legado.

Así, las historias de vida se revelan como un instrumento que ayuda al desarrollo personal, ya sea como un elemento que contribuye al envejecimiento óptimo, o como un procedimiento terapéutico que puede contribuir a restablecer el bienestar personal.

En este camino podemos tropezar con varios obstáculos, que constituyen las **limitaciones de la investigación con historias de vida** (Medrano, 2007). Podemos encontrarnos con dificultades para encontrar buenos informantes (personas predispuestas a contarnos su historia, y con facilidades para

continuar en contacto a lo largo del estudio), podemos quedarnos en un análisis superficial o inacabado de la historia de vida (atendiendo a datos superfluos, sin realizar un estudio que llegue a conclusiones válidas), podemos caer en la impaciencia durante las sesiones de encuentro con la persona cuya historia de vida nos está siendo narrada (y dirigir excesivamente sus respuestas), podemos establecer una relación incorrecta con ese sujeto (dudando de lo que nos expresa, sin crear el adecuado rapport), o, incluso, podemos no tener previsto un guión de investigación adecuado.

Por todo ello, hemos de trabajar para prevenir esos posibles problemas, intentando extraer del método de las historias de vida todo su potencial.

### *3.2. Proceso de elaboración de una Historia de Vida.*

Siguiendo a Serra (2008), podemos constatar varias **fases** en el proceso de elaboración de una Historia de vida.

*Antes* incluso *de iniciar cualquier fase* del proceso, como es lógico, se supone que la persona encargada de realizar esa historia (al que podemos calificar como “entrevistador”) tiene la suficiente preparación, tanto profesional como personal, para realizar una entrevista en profundidad.

En este sentido, debe ser capaz de obtener los datos acerca de los hechos vividos por el sujeto, tal y como los recuerda ahora, y los cambios que, a su juicio, han provocado en su vida el paso por esos acontecimientos a lo largo de su curso vital. Así pues, debe ser capaz de manejar las emociones del entrevistado/a y las propias, con el objetivo de discernir entre lo contado por el sujeto y lo “interpretado” por el entrevistador a partir de los propios esquemas, prejuicios o estereotipos (de género, cultura, raza, edad, etc.).

Por tanto, al entrevistador se le supone un autoconocimiento previo, así como el conocimiento de los códigos lingüísticos compartidos para poder, posteriormente, analizar los datos con lucidez y veracidad.

En otras palabras, la tarea de la historia de vida no puede ser realizada, excepto como práctica o entrenamiento, por un entrevistador poco entrenado o excesivamente “ingenuo” ante una realidad tan compleja.

Consecuentemente, el entrevistador necesita de una preparación metodológica, cultural y personal, para captar y valorar la riqueza del contenido de la historia de vida.

Con el objetivo de no perder nada de esa riqueza de contenido, se realizarán dos entrevistas con el sujeto objeto de la historia de vida.

En *la primera de las entrevistas*, realizada en un lugar relajado y con tiempo suficiente (aunque no es conveniente excederse de las dos horas de duración), provisto de una grabadora (el entrevistado debe dar su permiso para obtener la información a través de este medio), y con papel y lápiz para anotar los cambios en los tonos de voz, las expresiones no verbales, los cambios posturales, etc., el entrevistador comenzará con la siguiente instrucción:

*“Cuénteme los acontecimientos por los que ha pasado a lo largo de su vida, que usted considere importantes, y que hayan supuesto, o supusieron en su día, cambios importantes para su propia vida”.*

Ante esta instrucción, la gran mayoría de las personas entrevistadas se lanzan a hablar, observándose grandes variaciones entre ellas:

- un mayor o menor orden cronológico
- siguiendo un orden o secuenciación por nivel de importancia o repercusión, o de forma totalmente caótica
- por áreas de contenido
- con muchas pausas o a gran velocidad
- con gran fluidez o con dificultades de expresión
- remontándose a épocas pasadas para volver al presente, y regresar de nuevo al pasado
- detallando minuciosamente aspectos internos o narrando asépticamente hechos con un orden cronológico casi perfecto

Todas esas variaciones nos muestran el estilo narrativo del sujeto ante esta tarea concreta, que utiliza como medio el recuerdo autobiográfico.

Finalizada la primera entrevista, se le solicita al sujeto la realización de una segunda entrevista, entre 7 y 10 días después de la primera. Así pues, *entre la primera y la segunda entrevista*, en el lapso de tiempo que se crea entre ambas, la persona debe intentar recordar y anotar aquello que vaya recordando sobre su vida.

En este sentido, y como justificación de nuestra propuesta, se le puede comentar al sujeto objeto de la historia de vida que, habitualmente, cuanto avivamos los recuerdos autobiográficos, aparecen otros recuerdos derivados de los primeros (puede utilizarse la metáfora de las cerezas, que van “enganchadas” unas con otras). Un ejemplo de nuestro argumento sería el fenómeno de que, al encontrarnos por la calle con un amigo del colegio, siendo

ya adultos, ese encuentro y/o charla nos evoquen, al despedirnos, nombres de compañeros, situaciones traumáticas que ya teníamos olvidadas, caras que no recordábamos, etc. Esta explicación suele ser entendida, y aporta contenido a ese período de tiempo entre ambas entrevistas.

Mientras tanto, durante esos 10 días de intervalo (aproximadamente), el investigador/a debe reflejar en una o varias hojas, ya sea de manera manual o con la ayuda de las nuevas tecnologías de la informática, las fechas y los hechos relatados por el sujeto entrevistado. De este modo, a través del vaciado de respuestas, y de manera ordenada, se podrán descubrir posibles huecos o vacíos en la historia de vida.

En la *segunda y última entrevista* (salvo que este método se utilice con intención terapéutica), el entrevistador comenzará preguntando, en primer lugar, acerca de lo que ha recordado el sujeto en ese tiempo que ha transcurrido entre las dos entrevistas, intentando situarlo visualmente sobre los huecos que había observado (y, por tanto, rellenándolos).

Al finalizar la expresión de esos recuerdos evocados, el entrevistador interrogará acerca de los vacíos que puedan seguir quedando. Para ello, puede utilizarse alguna de las siguientes fórmulas (o crear otras similares con el mismo objetivo:

*“¿No recuerda nada relevante entre los 5 y los 10 años?”*

*“¿Desde que se cambió de casa a la ciudad hasta que se casó no recuerda nada importante para su vida?”*

Una vez realizadas estas últimas preguntas de finalización y recopilación, el entrevistador puede que constate que no exista ninguna novedad, ni se aporte, por tanto, ningún acontecimiento nuevo no relatado previamente. En este sentido, ante los datos obtenidos, nos podemos cuestionar si el sujeto objeto de la historia de vida nos ha informado de todo lo importante, o si ha ocultado algo importante o trascendente. Es decir, si ha dicho la verdad, o si ha mentado conscientemente diciendo que no recuerda.

Evidentemente, estas preguntas son plausibles, pero no podemos dejar de lado que el método de las historias de vida es una técnica ideográfica, cualitativa y evolutiva (como ya hemos comentado).

Por tanto, no nos encontramos ante una técnica diagnóstica ni terapéutica, y su análisis, como posteriormente comentaremos, no es clínico ni de índole psicodinámica.

Por otra parte, no podemos olvidar que trabajamos con la memoria autobiográfica del sujeto, con todo lo que ello conlleva (tal y como se puede deducir de la lectura del capítulo que ofrecemos sobre esta temática).

Intentando dar respuesta a esas cuestiones que nos planteábamos, acudimos a la bibliografía acerca de la investigación sobre historias de vida. De su lectura podemos deducir (Serra, 2008):

- El sujeto objeto de la historia de vida suele contar la verdad sobre lo que le ha acontecido.
- El sujeto entrevistado “cuenta” la historia que desea contar de sí mismo/a.
- La persona “se dice” a sí misma lo que quiere y puede oír (u oírse) sin excesivo daño psicológico.
- El sujeto que realiza su historia de vida busca coherencia respecto a una gestalt propia que va configurando su historia desde el principio y que se va fraguando y consolidando al final de la misma. Es decir, cuando alguien empieza a narrar su historia no sabe qué va a contar, pero, a medida que se produce el discurso, va construyendo, resaltando o aminorando aquellos acontecimientos que de su construcción personal concuerdan o desentonan con una totalidad básica y fundamental que es real, en este momento y en este lugar.

### *3.2. Análisis de datos en la Historia de Vida.*

De entre todas las formas posibles para el análisis de los datos obtenidos en la Historia de Vida, Serra (2008) propone dos posibles caminos.

Es conveniente destacar que ninguno de esos modelos de análisis responde a un análisis cualitativo en sentido estricto, puesto que no se realiza un análisis del discurso, sino que se lleva a cabo una valoración de las unidades de desarrollo.

En opinión de Serra (2008), los métodos de análisis de la historia de vida que utilizan programas informáticos cada vez más complejos no pueden captar esta perspectiva de las historias de vida con una mirada respetuosa y evolutiva, que comprenda que la persona que cuenta su historia está contándose a sí misma, aquí y ahora. Probablemente, su historia no es la misma hoy que lo será mañana, ni que lo hubiera sido ayer.

Con respecto al **primer método** de análisis de datos, Serra (2008) propone la obtención de las unidades de desarrollo siguiendo el clásico esquema de

Baltes, Reese y Lipssit (1980) que ya hemos comentado en el capítulo dedicado a los fundamentos conceptuales del estudio del desarrollo humano: las *influencias normativas de edad*, las *influencias normativas históricas*, y las *influencias no normativas*.

Dentro de este esquema, Serra (2008) añade un nuevo factor, las *influencias normativas de género*, es decir, las influencias biológicas y ambientales que determinan el desarrollo de las personas según su género (según se trate de hombres o de mujeres), como, por ejemplo, la vivencia de la maternidad en las mujeres de generaciones más mayores (completamente diferente de la vivencia de la paternidad en los hombres).

Por tanto, la tarea del investigador consistirá en identificar, dentro de la narración del sujeto entrevistado, los acontecimientos que estén relacionados con cada una de estas influencias sobre el desarrollo del curso vital.

Por otra parte, con respecto al **segundo método** de análisis de datos, podemos centrar nuestra observación en los conceptos transicionales que también hemos comentado anteriormente. Es decir, en la narración del sujeto se identifican las *trayectorias evolutivas*, *períodos transicionales*, *transiciones*, *sucesos*, *puntos de giro*, *tareas evolutivas*, *crisis* y *microtransiciones*.

En este sentido, se cierra el círculo entre la teoría y la investigación, de tal manera que, lo que fue objeto de investigación sobre el desarrollo adulto en la búsqueda de variables complementarias y/o alternativas a la edad cronológica, adquieren “significado” en la investigación a través de las historias de vida; y, a su vez, la historia de vida es analizada desde estos parámetros teóricos.





## **CAPÍTULO SÉPTIMO.**

### **REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ACTUALIZADA ACERCA DE LA TEMÁTICA DE LAS RELACIONES DE AMOR A LO LARGO DEL CICLO VITAL.**

#### **I. INTRODUCCIÓN.**

#### **II. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN PsycINFO.**

- 2.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
- 2.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
  - 2.2.1. La perspectiva psicoanalítica sobre las relaciones de amor.
  - 2.2.2. La perspectiva psicoterapéutica sobre las relaciones de amor.
- 2.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
  - 2.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.
  - 2.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg.
- 2.4. Relaciones de amor desajustadas y problemáticas.
- 2.5. Las relaciones afectivas desde una perspectiva antropológica y cultural.
- 2.6. Aplicaciones educativas de la temática de las relaciones de amor.

#### **III. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN ISOC, ICYT E IME.**

- 3.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
- 3.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
  - 3.2.1. El enfoque psicoanalítico.
  - 3.2.2. El enfoque de la teoría humanista.
  - 3.2.3. Otros enfoques.
- 3.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
  - 3.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.
  - 3.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg.
- 3.4. La perspectiva antropológica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
- 3.5. La perspectiva histórica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
- 3.6. La perspectiva de la Psicología Social en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.
- 3.7. Las relaciones de amor en diferentes etapas del ciclo vital.
- 3.8. Aproximación al estudio científico del amor desde algunos puntos de vista psicológicos.



**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ACTUALIZADA ACERCA DE LA  
TEMÁTICA DE LAS RELACIONES DE AMOR  
A LO LARGO DEL CICLO VITAL.**

*“Molt remou l’odi, però més l’amor.”*

William Shakespeare (1564-1616)

**I. INTRODUCCIÓN.**

En el acercamiento a la situación actual de la investigación acerca de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital, hemos realizado una búsqueda bibliográfica sobre el tema, con el propósito de explorar las principales posturas existentes en relación a esta temática, así como de extraer las conclusiones pertinentes que guíen las líneas de actuación fundamentales en esta Tesis Doctoral. Así pues, en este capítulo, presentamos un análisis específico de los campos bibliográficos que sirven como fuentes básicas en el estudio de las historias de amor.

En este sentido, nuestro **análisis bibliográfico** se ha llevado a cabo en dos pasos sucesivos: el estudio de las publicaciones sobre relaciones de amor a lo largo del ciclo vital recogidas en una base de datos internacional, *PsycINFO*; y la revisión de la investigación sobre relaciones de amor a lo largo de la vida realizada en España a través de las bases de datos *ISOC*, *ICYT* e *IME*.

Con este análisis pretendemos identificar los temas y autores relevantes en el campo de las historias de amor, ilustrar lo que los investigadores y autores de referencia realizan, y, en definitiva, contextualizar esta área, enriqueciendo y complementando nuestra visión.

Así pues, sin más dilaciones, pasamos a exponer, en dos epígrafes diferenciados, los resultados de este análisis bibliográfico.

## II. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN PsycINFO.

Con respecto a los resultados de nuestro análisis bibliográfico sobre las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital en la base de datos PsycINFO, utilizando los descriptores “love” or “intimacy” or “romance” and “storytelling” or “narratives” or “autobiography”, hemos seleccionado de los documentos recuperados 36 de ellos en base a su relevancia, que podríamos clasificar en varios temas (siempre relativos al campo de las relaciones de amor a lo largo de la vida).

En este sentido, obviamos la posible reflexión sobre el volumen y la evolución de las publicaciones (desde 1806 hasta la actualidad, período temporal abarcado en esta base de datos), así como sobre los autores más productivos, las revistas con mayor índice de publicaciones, o los numerosos tópicos relacionados, para centrarnos en clasificar los documentos obtenidos en varios temas fundamentales (ateniéndonos a su contenido, en el que profundizaremos durante la clasificación). Lógicamente, en los casos de algunos documentos, podrían clasificarse en más de una temática; sin embargo, hemos optado por incluirlos en el apartado que más pudiera reflejar el contenido que aportan (así como los objetivos que guiaron a sus autores al estudiar las relaciones de amor). Además, querríamos destacar que, como es lógico, todos los documentos que vamos a mencionar se encuentran debidamente referenciados en la bibliografía de este trabajo. Por tanto, cuando nos refiramos a ellos, los mencionaremos por su autor, o autores, y fecha de publicación. Obviamos, pues, el resto de datos con el objetivo de agilizar y aclarar la exposición.

Así pues, los temas en que podrían clasificarse estas publicaciones incluidas en PsycINFO son:

### *2.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

La perspectiva metodológica que ha de guiar el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital, siendo un punto fundamental en cualquier investigación científica (sobre todo, en sus inicios y en la toma de decisiones que ha de realizar cualquier estudioso durante su trabajo), no ha recibido una especial atención, como temática de publicación específica.

Esta afirmación se fundamenta en los escasos 4 documentos hallados en la base PsycINFO referidos, exclusiva y/o fundamentalmente, a la exposición de contenidos relativos a la metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital, desde una perspectiva general. Además, de esos 4

documentos, sólo uno de ellos se ocupa exclusivamente de esa temática metodológica, abordándola los otros tres de manera tangencial, o subordinándola bajo otro interés de investigación.

En primer lugar, comentaremos el único de esos 4 documentos que aborda esta metodología de estudio de manera exclusiva. En 1999, Josselson y Lieblich, incluyéndose en una perspectiva metodológica cualitativa y basada en la narrativa, se ocuparon del proceso de otorgar significado a las historias que contamos y que nos contamos (centrándose en los criterios que nos llevan a decidir qué historia es “una buena historia”).

En segundo lugar, abordaremos los otros 2 documentos encontrados, que coinciden en la temática principal que les lleva a presentar su metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital: *las diferencias entre géneros con respecto a las relaciones de amor*. Se trata de los siguientes documentos:

- Un artículo de Seidlitz y Diener, de 1998, que presenta los resultados de 3 estudios realizados por los autores acerca de las diferencias entre sexos en el recuerdo de las experiencias afectivas.
- Un capítulo de Haavio-Mannila y Ross, publicado en una obra de 1999, donde se presentan las principales características de las historias de amor en las autobiografías (destacando las diferencias entre géneros y generaciones).

Por último, como conclusión a este epígrafe, abordamos el artículo de Boals y Klein, de 2005, en el que se aborda el estudio de las implicaciones del uso del léxico diferencial con marcadas connotaciones emocionales en el relato de las experiencias románticas fracasadas en una muestra de 218 estudiantes.

Estos 4 documentos, como el resto de nuestro análisis bibliográfico, están recogidos en una tabla resumen que se presenta como conclusión de este epígrafe, así como en las referencias bibliográficas de esta Tesis Doctoral.

## *2.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

En nuestra búsqueda bibliográfica, hemos hallado *12 publicaciones* que se ocupan de abordar el estudio, desde el campo de la clínica, de las relaciones de amor a lo largo de la vida.

En este sentido, podemos clasificarlas en función de la tendencia terapéutica que aborden.

### 2.2.1. La perspectiva psicoanalítica sobre las relaciones de amor.

Las teorías psicoanalíticas realizan especial hincapié sobre la importancia del desarrollo afectivo y sexual en la evolución global de la persona. Así pues, era comprensible que encontráramos en nuestro análisis diversas publicaciones sobre este tema. Concretamente, hemos encontrado *8 documentos*, que reflejan las aplicaciones psicoanalíticas, en sus diversas vertientes, al estudio de las relaciones de amor.

En primer lugar, siguiendo una vertiente freudiana, Weber, ya en 1982, analizaba la influencia de los escritos de Freud acerca de las historias de amor: el análisis del deseo, la defensa del propio yo, cómo llegamos a la diferencia total con nuestra pareja (a la ruptura), etc.

Seguidamente, Kakar y Ross presentaron en 1987 una revisión acerca del amor y la pasión erótico a lo largo de las grandes historias de amor mundiales (Edipo, Tristán e Isolda, Hamlet, Romeo y Julieta, etc.). Utilizaron su experiencia como psicoanalistas para identificar y describir los sentimientos de culpa, remordimiento y las ambivalencias afectivas (encontrando diferencias en función de cada cultura concreta).

En tercer lugar, en 1990, Haule realizó una revisión literaria y mitológica acerca de los arquetipos históricos del amor romántico. En este sentido, defiende el amor humano como una especie del amor divino, desde la vertiente psicoanalítica de Jung.

A continuación, también en 1990, Moury se ocupó de la transferencia y la contratransferencia recíprocas entre Anna Freud y Breuer, prestando especial atención al papel de las relaciones que existían entre ambos, que el autor califica como historia de amor.

En quinto lugar, Baruch, en 1991, examinó las diferentes formas del amor romántico desde la Edad Media hasta la época actual (con la aparición de la pandemia del SIDA). Utilizando tanto modelos psicoanalíticos freudianos como no freudianos, y tomando en consideración las críticas del movimiento feminista, la autora analiza las obras literarias de hombres y de mujeres sobre la temática del amor romántico, prestando especial atención a su influencia sobre las actitudes de la población hacia el amor.

A continuación, siguiendo con el año 1991, Person expuso los componentes principales en el proceso del enamoramiento del amor romántico, afirmando que no era tan determinante la influencia de la libido como los psicoanalistas clásicos habían defendido, sino que las tendencias narcisistas

tenían un papel principal (haciéndonos proyectar sobre el otro nuestro yo ideal, enamorándonos de nosotros mismos, como una búsqueda de nuestro self perfecto).

En séptimo lugar, Rosenblatt (2003) aplica las teorías psicoanalíticas al estudio y comprensión del desarrollo y fracaso de las relaciones amorosas. En este sentido, recomienda su obra y, especialmente, las conclusiones de la misma para la lectura y reflexión de los profesionales de la salud mental.

Por último, Brown (2005) combina el psicoanálisis con la teoría sociocultural. El autor expone la necesidad de un análisis desde esta nueva perspectiva conjunta (psicoanalítica y sociocultural) de los ideales de amor y de su narración, y hace lo propio mediante el estudio de dos entrevistas a dos mujeres de diferentes generaciones y el análisis de las influencias de las circunstancias socioculturales, tanto en sus narraciones como en sus ideas sobre qué es el amor.

#### 2.2.2. La perspectiva psicoterapéutica sobre las relaciones de amor.

Las aplicaciones clínicas y terapéuticas de la psicología también se han interesado por las disfunciones de las relaciones de pareja, tratando de darles una respuesta eficaz y eficiente. Como ejemplo de este interés, hemos encontrado 4 publicaciones, que pasamos a detallar a continuación.

En primer lugar, Hudson y O'Hanlon, en 1993, mostraron la importancia en la terapia familiar de parejas con graves problemas (violencia, comportamiento criminal, abuso de drogas, disfunciones sexuales, hijos con dificultades, etc.) de la utilización de las historias de amor que construimos y reconstruimos para explicarnos lo que sentimos y cómo hemos llegado a donde estamos (en la línea de la teoría de Sternberg ya mencionada en un capítulo anterior de esta Tesis Doctoral).

Seguidamente, en 1997, Kalish presentó su programa de recuperación de amores perdidos, como alternativa terapéutica para parejas con problemas (con el objetivo fundamental de que estas parejas re-encendieran su romance, la relación de amor que tenían y que se había enfriado).

En tercer lugar, destacamos un artículo de Kaz de 2001 en el que presenta su estudio de las historias de vida y de amor de 6 sujetos, utilizándolas como instrumentos en la intervención clínica (remarcando su importancia como medio para trabajar psicoterapéuticamente la profundidad del paciente tratado).

Por último, el trabajo de Singer (2004) hace hincapié en el estudio de las diferentes memorias autobiográficas de cada uno de los miembros de una pareja sobre su relación y cómo estas “memorias compartidas” constituirían la base para la terapia de pareja.

### *2.3. La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Dentro de este tercer gran tema en que hemos clasificado las publicaciones encontradas durante nuestro análisis bibliográfico, incluiremos los documentos que hacen referencia a lo que, arbitrariamente, hemos llamado “perspectiva actual” en el estudio de las relaciones de amor. Con ese término, deseamos hacer referencia a las dos grandes líneas de trabajo que, en nuestra opinión, se ocupan de los estudios científicos del amor en la actualidad: por una parte, la línea de trabajo que se ocupa del apego adulto, y, por otra, la línea liderada por Sternberg (en la que se incluye la investigación presentada en esta Tesis Doctoral). Tanto de como de otra línea, hemos hallado *8 publicaciones*.

#### 2.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.

Como ya avanzamos en un capítulo anterior, la *teoría del apego* vincula las relaciones afectivas establecidas en la primera infancia con el amor romántico, situándolo dentro de un marco evolutivo.

En este sentido, propone una teoría del amor romántico como un apego procedente del apego infantil, demostrando que los estilos de amor romántico corresponden a los estilos de apego de los niños por sus madres, tal como se explica en la teoría de los estilos de apego de Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978).

Así pues, los enamorados tienden a adoptar uno de los tres estilos postulados por Ainsworth dentro de una relación: seguro (tolerando separaciones breves y alegrándose en el regreso, confiando en ese regreso), ansioso (relativamente despreocupado por el regreso, más distante y desconfiado), y ambivalente (con gran dificultad para tolerar la separación y aferrándose a la pareja en el regreso). Se adoptará uno u otro estilo en función, en parte, del tipo de apego por la madre que se construyó en la infancia.

Así pues, hemos hallado *5 publicaciones* relevantes incluidas dentro de esta temática, que detallamos a continuación:



- Bolas (2000), donde se aborda la influencia del apego infantil, sobre todo con respecto a la figura paterna, en las relaciones de amor de las mujeres heterosexuales (destacando la importancia en las elecciones de pareja), a través de entrevistas acerca de su historia de amor.
- Gangi (2003), ejemplo de estudio clásico sobre el reflejo del apego infantil en el apego adulto, como punto de partida para la investigación sobre el desarrollo de las relaciones de amor adultas.
- Feeney (2003) amplía esta perspectiva, remarcando la necesidad de plantear el apego adulto como un proceso de construcción diádico entre los dos miembros de la pareja, dada la naturaleza sistémica de la relación.
- Mc Lean y Thorne (2003) examinan las memorias sobre relaciones amorosas de adolescentes tardíos (19 años) y su relación con la construcción de su propia identidad y de su historia de vida.
- Giordano, Manning y Longmore (2006) estudian las características y significación de las relaciones románticas en la adolescencia, analizando las diferencias en relación a la edad, el sexo y la etnia.

### 2.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg.

En este apartado exponemos las publicaciones referidas a la línea de trabajo liderada por R. J. Sternberg, y seguida ampliamente por la comunidad científica internacional. Dentro de esta línea, hemos hallado 3 *publicaciones*, que exponemos a continuación (y que también reseñamos en la bibliografía):

- Sternberg (1995) presenta las líneas generales de la que después desarrollará como teoría de las historias de amor: tipos de historias, origen de esas historias, la matriz cultural de esas historias, etc.
- Sternberg (1996) desarrolla la teoría de las historias de amor con mayor complejidad: el proceso de construcción de las historias de amor, la clasificación de las mismas, los roles complementarios de la pareja en cada historia, etc.
- Sternberg, Hojjat, y Barnes (2001) ofrecen los resultados de una investigación con 191 sujetos que, utilizando 2 cuestionarios, trató de comprobar la coherencia y consistencia de su teoría de las historias de amor (que ya hemos abordado en otro capítulo).

#### *2.4. Relaciones de amor desajustadas y problemáticas.*

En este apartado presentamos 5 documentos recuperados durante nuestra búsqueda bibliográfica en los que se recoge una de las temáticas fundamentales de las relaciones de amor: las problemáticas que pueden observarse cuando esas relaciones son desajustadas y desadaptadas.

En primer lugar, ofrecemos el estudio de Fraser (2003) donde se exploran las relaciones entre amor y abuso, separadas, según el autor, por una fina línea en muchas ocasiones (utilizando las posiciones defendidas por el movimiento feminista para criticar la aparente permisividad social hacia este tema).

Seguidamente, hallamos el artículo de Tolman, Spencer, Rosen-Reynoso y Porche (2003), donde se analiza las narrativas sobre romances en la adolescencia temprana desde el concepto de la “heterosexualidad compulsiva” y su relación como precursores de la violencia en las relaciones futuras.

En el tercero de los trabajos seleccionados, Jackson y Ebnet (2006) estudian el efecto del género y los niveles de timidez en la narración de relaciones románticas en una muestra de 123 sujetos.

A continuación, Korobov y Thorne (2007) muestran un estudio realizado sobre grupos de adolescentes tardíos en el que se analizan las conversaciones casuales. Entre sus conclusiones, junto a la prevalencia de la temática de problemas románticos en las conversaciones, se destaca la importancia de este apoyo emocional en la construcción de sus identidades sociales y personales.

En quinto lugar, tenemos el trabajo de Raz, Wiseman y Sharabany (2007) en el que se estudian las dificultades de la adultez emergente a la hora de establecer relaciones sentimentales duraderas, mediante el estudio de narraciones de sujetos de entre 20 y 30 años que han sido incapaces de formar relaciones a largo plazo satisfactorias.

#### *2.5. Las relaciones afectivas desde una perspectiva antropológica y cultural.*

Es indudable que los cambios culturales afectan al desarrollo de los seres humanos (sobre todo, si motivan cambios generacionales relevantes). Así pues, es obvio que algunos autores se hayan dedicado a investigar acerca de la influencia de esos cambios culturales en las relaciones de amor. Concretamente, hemos encontrado 5 documentos que abordan específicamente esta temática.

El primero de ellos, firmado por Derne (1995), presenta las características específicas de las relaciones de amor en un contexto cultural alejado del que

conocemos: el norte de India. A este respecto, destaca la influencia de los factores socioculturales en la vivencia del amor en los hombres de este contexto cultural, utilizando para su ejemplificación las películas que se ruedan y visionan en ese contexto.

En el segundo de los artículos recuperados, Aleman (2005) explora las diferentes posturas adoptadas por los participantes en un foro de discusión respecto a los tópicos construidos en base a la narrativa tradicional sobre el amor.

Seguidamente, Brown (2006) ofrece una aproximación psicosocial al estudio de las relaciones amor, mediante el estudio de la forma en que dos generaciones diferentes describen las experiencias de amor en sus vidas.

En cuarto lugar, Mc Adams y Logan (2006) llevan a cabo un estudio exploratorio sobre las historias que diferentes académicos relatan sobre su trabajo creativo y las conexiones de estas historias con sus historias personales de amor.

Finalmente, Josselson (2007) contrasta las biografías de Henry Murray y de Christiana Morgan frente a la perspectiva externa de su relación de amor, en vistas a demostrar la importancia del contexto en el cual las relaciones son construidas y observadas, así como la dialéctica entre la experiencia dentro de una relación versus su construcción en el orden social.

#### *2.6. Aplicaciones educativas de la temática de las relaciones de amor.*

Como curiosidad científica, ofrecemos también en esta clasificación, las 2 *publicaciones* que hemos encontrado referentes al uso de la temática de las relaciones de amor en el campo educativo. Evidentemente, algo tan conocido a nivel popular, de “psicología de la calle”, como las relaciones de amor, se presta para ser utilizado como recurso en el ámbito escolar.

En primer lugar, Austin (1998) emplea la literatura sobre las relaciones de amor, así como las películas, canciones, etc., como instrumento para conocer la experiencia del amor que tienen los jóvenes (tratando de intervenir y optimizar su desarrollo emocional desde el aula).

En segundo lugar, Tatar, también en 1998, se ocupa de las lecturas típicas de la infancia, entre las que destaca los relatos sobre historias de amor que reflejan el folclore popular, influenciando en el desarrollo infantil. A través de

esos relatos de historias de amor, podemos intervenir en el desarrollo de la infancia.

Como conclusión de este epígrafe, ofrecemos a continuación una tabla resumen donde se detallan las referencias de los documentos mencionados (ordenados cronológicamente, no por orden alfabético, como sí aparecen en las Referencias Bibliográficas de este trabajo).

## CUADRO-RESUMEN DE LA BÚSQUEDA EN PsycINFO

### *La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

- Seidlitz, L. & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (74), 262-271.
- Haavio-Mannila, E. & Ross, J.P. (1999). Love stories in sexual autobiographies. En R. Josselson & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives* (pp. 239-274). Helsinki: U. Helsinki.
- Josselson, R. & Lieblich, A. (Ed.) (1999). *Making meaning of narratives*. Baltimore, M.D., US: Towson State U.
- Boals, A. & Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24(3), 252-268.

### *La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

#### La perspectiva psicoanalítica sobre las relaciones de amor

- Weber, S. (1982). *The legend of Freud*. Los Angeles, CA, US: U. California.
- Kakar, S. & Ross, J.M. (1987). *Tales of love, sex and danger*. Nehru Fellow, Delhi, India: Center for the Study of Developing Societies.
- Haule, J.R. (1990). *Divine mandes: Archetypes of romantic love*. Boston, MA: C.G. Jung Institute.
- Moury, R. (1990). An unknow truth rises between us. *Revue Francaise de Psychanalyse*, 54 (2), 377-387.
- Baruch, E. H. (1991). *Women, love and power: Literary and psychoanalytic perspectives*. New York: City U. New York.
- Person, E. S. (1991). Romantic love: At the intersection of the psyche and the cultural unconscious. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39, 383-411.
- Rosenblatt, A.D. (2003). The ways we love: A developmental approach to treating couples. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51 (4), 1400-1404.
- Brown, J. (2005). The compelling nature of romantic love: A psychosocial perspective. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 10(1), 23-43.

La perspectiva psicoterapéutica sobre las relaciones de amor

- Hudson, P.O. & O'Hanlon, W.H. (1993). *Rewriting love stories: Brief marital therapy*. Omaha, NE, US: Psychotherapist.
- Kalish, N. (1997). *Lost and found lovers: Facts and fantasies of rekindled romances*. Sacramento, CA, US: California State U.
- Kaz, S. (2001). A depth psychology of romantic love as a cultural artifact. *Dissertation Abstracts International*, 552 (62, 1-B), Univ Microfilms International.
- Singer, J. A. (2004). *A love story: Self-defining memories in couples therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

***La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital***

El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego

- Bolas, B.M. (2000). A phenomenological study of women, their fathers, and romantic love: Developmental influences and meaning-making. *Dissertation Abstracts International*, 6354 (60, 12-B), Univ. Microfilms International.
- Gangi, B.K. (2003). Intimate and marital Attachment: Application of infant attachment research findings to understanding the development and dynamics of adult love relationships. *Dissertation Abstracts International*, 63, 7-B, Univ. Microfilms International.
- Feeney, J.A. (2003). The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective. En P. Erdman, & T. Caffery (Eds.), *Attachment and family systems: Conceptual, empirical, and therapeutic relatedness. The family therapy and counseling series* (pp. 139-163). New York: Brunner-Routledge.
- Mc Lean, K. C. & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39(4), 635-645.
- Giordano, P. C., Manning, W. D. & Longmore, M. A. (2006). *Adolescent romantic relationships: An emerging portrait of their nature and developmental significance*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

La línea de trabajo de Robert J. Sternberg

- Sternberg, R.J. (1995). Love as a story. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (4), 541-546.
- Sternberg, R.J. (1996). Love stories. *Personal Relationships*, 3 (1), 59-79.
- Sternberg, R.J., Hojjat, M. & Barnes, M.L. (2001). Empirical tests of aspects of a theory of love as a story. *European Journal of Personality*, 15 (3), 199-218.

***Relaciones de amor desajustadas y problemáticas***

- Fraser, H. (2003). Narrating love and abuse in intimate relationships. *British Journal of Social Work*, 33 (3), 273-290.
- Tolman, D. L., Spencer, R., Rosen-Reynoso, M. & Porche, M. V. (2003). Sowing the seeds of violence in heterosexual relationships: Early adolescents narrate compulsory heterosexuality. *Journal of Social Issues. Special Issue: Youth Perspectives on Violence and Injustice*, 59(1), 159-178.
- Jackson, T. & Ebnet, S. (2006). Appraisal and coping in romantic relationship narratives: Effects of shyness, gender, and connoted affect of relationship events. *Individual Differences Research*, 4(1), 2-15.
- Korobov, N. & Thorne, A. (2007). How late-adolescent friends share stories about relationships: The importance of mitigating the seriousness of romantic problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 971-992.
- Raz, A., Wiseman, H. & Sharabany, R. (2007). *Give love a chance: Difficulties of young adults in establishing long-term romantic relationships*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

***Las relaciones afectivas desde una perspectiva antropológica y cultural***

- Derne, S. (1995). Popular culture and emotional experiences: Rituals of filmgoing and the reception of emotion culture. En Flaherty, M.G. & Ellis, C. (Eds.), *Social perspectives on emotion* (pp. 171-197). Geneseo, New York: State U. New York.
- Aleman, M. W. (2005). Embracing and resisting romantic fantasies as the rhetorical vision on a SeniorNet discussion board. *Journal of Communication*, 55(1), 5-21.

- Brown, J. (2006). *A psychosocial exploration of love and intimacy*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Mc Adams, D. P. & Logan, R. L. (2006). *Creative work, love, and the dialectic in selected life stories of academics*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Josselson, R. (2007). *Love in the narrative context: The relationship between Henry Murray and Christiana Morgan*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

#### *Aplicaciones educativas de la temática de las relaciones de amor*

- Austin, W.J. (1998). The lived experience of adolescent love. *Dissertation Abstracts International*, 58, 10-A, University Microfilms International.
- Tatar, M. (1998). "Violent delights" in children's literature. En Goldstein, J.H. (Ed.), *The attractions of violent entertainment* (pp. 69-87). Cambridge, MA, US: Harvard U.

### III. ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO EN ISOC, ICYT E IME.

En relación a los resultados de nuestro análisis bibliográfico sobre las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital en la base de datos **ISOC** de Psicología, hemos utilizando el descriptor "amor", recuperando 133 documentos.

Debido a lo genérico del descriptor utilizado y a la no existencia en el Tesouro de términos más específicos que reflejen nuestro tema de interés de forma más precisa, hemos tenido que llevar a cabo de forma manual un análisis de la adecuación o no de cada uno de los textos a nuestra línea de investigación. El resultado muestra una selección de 31 documentos que podríamos clasificar en 8 temas relativos al campo de las relaciones afectivas a lo largo del ciclo vital, tal y como desarrollaremos seguidamente.

A continuación, introduciendo el mismo proceso de búsqueda en la base de datos de **IME**, recuperamos 5 documentos, siendo relevantes 2 de ellos:



- López, L. (1995). Tenemos que hablar. Consideraciones sobre el amor contemporáneo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 19 (71), 437-445.
- Villar, F., Villamizar, D. y López-Chivrrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 40 (3): 166-177.

En este sentido, al igual que en el apartado anterior (correspondiente a la base de datos PsycINFO) obviamos la posible reflexión sobre el volumen y la evolución de las publicaciones, así como sobre los autores más productivos, las revistas con mayor índice de publicaciones, o los tópicos relacionados.

Así pues, los temas en que podrían clasificarse estas publicaciones incluidas en ISOC, ICYT e IME son:

### *3.1. La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

En relación con la temática de la metodología de estudio de las historias de amor (en general), hemos encontrado 2 documentos, que citamos en la bibliografía de esta Tesis Doctoral, y en el cuadro resumen correspondiente.

En primer lugar, el trabajo de 1993 de Serrano y Carreño donde se evalúa la capacidad descriptora, predictora y diagnóstica de la teoría triangular del amor de Sternberg (analizando las estructuras del amor, los triángulos amorosos, y su relación con el éxito de la pareja).

En segundo lugar, el artículo de Carreño y Serrano, de 1995, donde se exponen los resultados del análisis psicométrico de los instrumentos de utilización más frecuente para la medida del amor, y que cuentan con un mayor apoyo conceptual y empírico, según los autores del artículo. Carreño y Serrano trabajaron con las escalas de Knox-Sporakowki, Rubin, Hendrick-Hendrick, Critelli, Sternberg y Hatfield, valorando su consistencia interna y capacidad para ofrecer una medida general del amor.

### *3.2. La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Al igual que en el caso de la base de datos PsyINFO, hemos encontrado diversos documentos que hacen referencia al campo de la psiquiatría o de la psicología clínica con respecto a la temática de las relaciones de amor.

Debido a la amplitud de los resultados encontrados, dividiremos este epígrafe en 3 apartados: enfoque psicoanalítico, enfoque de la psicología humanista y otros enfoques.

#### 3.2.1. El enfoque psicoanalítico.

Dentro del enfoque psicoanalítico, hemos recuperado 6 documentos, en el primero de los cuales Jiménez y Barceló (1982) revisan la génesis biográfica del ajuste emocional de la pareja.

Seguidamente, el trabajo de Calsaprim (1994) matiza el papel de la mujer, el amor y el deseo desde la perspectiva psicoanalítica.

En tercer lugar, López (1995) realiza un estudio comparativo acerca de la importancia de la comunicación en el amor, desde los parámetros de la teoría freudiana.

A continuación, Jiménez (1999) muestra un ejemplo de la intervención psicoterapéutica con su trabajo en el que aborda la adicción a las relaciones de pareja, planteándose la intervención psicológica en estas dependencias emocionales.

A continuación, Gárate Martínez (2000) analiza qué es el amor desde los presupuestos de la cura psicoanalítica.

Finalmente, Sopena (2006) nos ofrece un amplio estudio de los diferentes tipos de amor que comprende la teoría psicoanalítica.

#### 3.2.2. El enfoque de la teoría humanista.

En nuestra búsqueda retrospectiva, hemos localizado 5 documentos que tratan el amor desde esta perspectiva psicoterapéutica.

En el primero de ellos, Diego (1983) define la estructura y el vínculo de la pareja humana, destacando el papel del análisis transaccional en los conflictos de pareja.

Seguidamente, Rosal (1986) destaca que el Amor es uno de los componentes básicos de la Autorrealización.

En tercer lugar, Diego (1987) subraya la validez del análisis transaccional como instrumento de diagnóstico de las diferentes etapas dentro de las relaciones sentimentales (desde la dependencia hasta la autonomía).

A continuación, Bera Bautista (1989a, 1989b) ofrece en dos trabajos diferentes una disección del concepto de amor, desde la perspectiva del análisis transaccional.

Por último, Vílchez Cambrero (2004) expone las aportaciones de la terapia reichiana en el campo de las relaciones afectivas.

### 3.2.3. Otros enfoques.

En este último apartado del epígrafe sobre la perspectiva clínica, incluimos 4 documentos en los que se abordan las técnicas y enfoques psicoterapéuticos de diversas perspectivas teóricas no tan prolijas, desde nuestro tema de interés, como las dos anteriores.

En primer lugar, Hernández y Ortega (1997) reproducen una entrevista realizada a Humberto Maturana, donde éste explica las implicaciones de su teoría en la que define el amor como el conjunto de acciones por las cuales el otro surge como un legítimo otro en la convivencia con uno.

En el siguiente artículo, Nicolás, Elorza y Ruiz de Oña (1997) muestran su enfoque para la resolución de las crisis a través de la mediación en los conflictos de pareja.

Para acabar con este apartado, Filgueira Bouza y Lamas Crego (1999) revisan los diferentes componentes del juego estabilización-desequilibrio de la relación de pareja como medio para acceder a pautas de manejo de las crisis amorosas.

3.3. *La perspectiva actual en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Como ya realizamos en el epígrafe anterior, bajo este título de “perspectiva actual” incluimos los trabajos acerca de las relaciones de amor desde el apego adulto, y desde la línea de trabajo de Robert J. Sternberg. Así pues, en este apartado hemos encontrado 4 documentos.

#### 3.3.1. El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego.

Con respecto al estudio del amor desde la teoría del apego adulto, sólo hemos encontrado 2 documentos.

En primer lugar, una publicación firmada por Carreño en 1993 (Carreño, 1993a), donde se exponen las líneas fundamentales de la teoría (sin aportar ninguna investigación empírica).

Y, en segundo lugar, López Sánchez (2003) repasa los trabajos más importantes, hasta el momento, sobre las relaciones entre el estilo de apego y las relaciones de pareja adulta. Finaliza el artículo indicando los aspectos “peor resueltos” en este campo.

#### 3.3.2. La línea de trabajo de Robert J. Sternberg.

Siguiendo la estela de las investigaciones de Robert Sternberg, podemos destacar las siguientes publicaciones (3 en total):

- Carreño (1993a) establece un primer contacto con la teoría triangular de Sternberg, sin aportar ninguna novedad relevante.
- Yela (1996), donde se implementa la teoría triangular de Sternberg, introduciendo un nuevo componente (resultado de la división del componente de pasión en dos elementos diferenciados: pasión erótica y pasión romántica), y contrastando la validez del nuevo modelo con una muestra de 412 sujetos. El análisis de los datos apoya el modelo propuesto.
- Yela (1997), quien amplía sus investigaciones anteriores al contrastar la evolución temporal de los componentes del amor a lo largo de la relación de pareja en una muestra de 412 sujetos, encontrando tres fases fundamentales en la evolución del amor: enamoramiento, amor pasional y amor compañero.

*3.4. La perspectiva antropológica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Dentro de este apartado, incluimos 2 *documentos* de los encontrados.

En primer lugar, una publicación de 1993, firmada por Herrero acerca de un estudio antropológico sobre el amor en la sociedad tradicional gallega.

Y, en segundo lugar, una investigación publicada en 1999, de Barron, Martínez-Iñigo, Paul y Yela, sobre la vigencia de los principales mitos románticos en la población española.

*3.5. La perspectiva histórica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Algunos investigadores se han ocupado del análisis histórico del concepto de amor, y, como muestra, nos encontramos con el artículo de Sédat (2000) en el que se defiende, a través del estudio de diversas fuentes, que el amor, tal y como se concibe en la Época Moderna, es una invención del siglo XII.

*3.6. La perspectiva de la Psicología Social en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital.*

Desde esta perspectiva, encontramos una aportación al estudio de la temática que nos interesa, concretada en la publicación de Sangrador (1993), donde se analiza el amor desde la perspectiva de la Psicología Social, en el que reflexiona sobre algunas de las hipótesis y teorías psicosociales sobre el amor, indagando sobre sus diferentes localizaciones: en variables del sujeto, del objeto amoroso, de la situación, etc. En este sentido, se tratan temas como el enamoramiento y la elección de pareja, los conflictos y rupturas en la relación, etc.

*3.7. Las relaciones de amor en etapas diferentes del ciclo vital.*

Con respecto a las diferencias existentes entre las relaciones de amor en función de la etapa del ciclo vital en la que nos encontremos, temática que resultaría muy interesante para los propósitos de nuestra investigación, tan sólo hemos encontrado 4 *publicaciones* al respecto:

- Burdeos (1989) presenta las características esenciales de las relaciones de amor en las personas de edad avanzada.
  
- Martínez (1995) aborda la relación existente entre diferentes vínculos afectivos y la experiencia sexual de los adolescentes en su relación de pareja, así como los efectos del sexo y la duración de la relación. Los resultados muestran ligeras diferencias entre sexos en experiencia afectiva; además, la intimidad está muy relacionada con la experiencia sexual, y los estilos de amor tienen relaciones más claras en el caso de las chicas.
  
- Hernández (1998) ofrece una perspectiva psicoanalítica sobre el enamoramiento en la adolescencia, donde define este sentimiento a lo largo de esta etapa del desarrollo, como uno de los intentos de recuperación de la autoestima ante la reactivación de la problemática narcisista en el inicio de la adolescencia.
  
- Villar, Villamizar y López-Chivrrall (2005) realizan un estudio cuyo objetivo es examinar la estructura de la experiencia amorosa en relaciones de larga duración mantenidas por personas mayores y estudiar algunos de sus factores determinantes. Para tal fin, se recogió una muestra de 144 participantes mayores de 65 años (con una media de 73 años) y con relaciones de pareja de al menos 30 años de duración. Mediante el uso de la escala de Sternberg para evaluar la experiencia amorosa y la escala de satisfacción marital de Hendrick, se obtuvieron las siguientes conclusiones. En primer lugar, los altos niveles de compromiso y sentido de responsabilidad y ayuda hacia la pareja, además de unos niveles comparativamente menores de pasión, parecen ser los aspectos más característicos de estas relaciones. En segundo lugar, el género parece tener un efecto determinante, y las mujeres muestran menor cercanía emocional y pasión hacia sus parejas que los varones. Con respecto a la satisfacción marital, las diferencias también son significativas y se muestran en el mismo sentido.  
Así pues, como se constatará en próximos capítulos, uno de nuestros objetivos se fundamentará en comprobar si las conclusiones de este estudio se replican en nuestra muestra.

*3.8. Aproximación al estudio científico del amor desde algunos puntos de vista psicológicos.*

Para finalizar, como conclusión de este epígrafe y de este capítulo, ofrecemos 4 publicaciones que hemos hallado en nuestro análisis bibliográfico que reflejan el interés por la temática de las relaciones de amor desde dos puntos de vista psicológicos diferenciados entre sí:

- Sobral (1993) plantea el estudio de las relaciones de amor desde el punto de vista de la teoría del procesamiento de la información, interrogándose acerca de que el sentimiento amoroso sea un error cognitivo.
- Deschamps (1998) aborda las diferencias psicolingüísticas que los jóvenes muestran entre los términos de amor y amistad, con una muestra de 213 sujetos menores de 23 años, encontrando una disociación entre amor y sexualidad.
- Gala, Lupiani, Guillén, Gómez, Bernalte y Raja (2005) analizan las últimas aportaciones de las ciencias de la conducta sobre la atracción, el deseo y el amor, así como sus influencias sobre la salud.
- Morentin, Arias, Verdugo y Rodríguez (2006) llevan a cabo un estudio donde se pretendía validar la Escala Triangular de Sternberg en personas con discapacidad intelectual. Tras la necesaria adaptación del mencionado instrumento a la muestra, los resultados obtenidos fueron coherentes con la propuesta original de Sternberg.

Seguidamente, ofrecemos una tabla resumen de los principales hallazgos den las bases de datos ISOC, ICYT e IME, también ordenados cronológicamente.

## CUADRO-RESUMEN DE LA BÚSQUEDA EN ISOC, ICYT e IME

### *La metodología de estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

- Serrano, G. & Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5, 151-167.
- Carreño, M. & Serrano, G. (1995). Análisis de instrumentos para la medida del amor. *Revista de Psicología Social*, 2 (10), 131-148.

### *La perspectiva clínica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

#### El enfoque psicoanalítico

- Jiménez, F. & Barceló, C. (1982). Génesis biográfica del ajuste de pareja. *Folia Neuropsiquiátrica del Sur y Este De España*, 17 (2), 175-185.
- Casalprim, R. (1994). Algunas puntuaciones acerca de la mujer y el amor. *Freudiana*, 12, 115-122.
- López, L. (1995). Tenemos que hablar. Consideraciones sobre el amor contemporáneo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 19 (71), 437-445.
- Jiménez, O. (1999). La adicción al amor. *Informació Psicológica*, 70, 31-34.
- Gárate Martínez, I. (2000). Del amar y sus riberas. *Clínica y Análisis Grupal*, 22 (84), 69-81.
- Sopena, C. (2006). Amar entre lo mismo y lo otro. *Revista de Psicoanálisis*, 48, 203-222.



### El enfoque de la teoría humanista

- Diego, C. D. (1983). Estructura y vínculo de la pareja humana. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 3, 38-47.
- Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*, 34, 63-84.
- Diego, C. D. (1987). De la dependencia a la autonomía en la relación de pareja. Etapas del proceso desde el A.T., instrumento de diagnóstico. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 15, 445-456.
- Bera Bautista, F. A. (1989a). Análisis Transaccional del amor. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 21, 771-782.
- Bera Bautista, F. A. (1989b). Microinstante transaccional del éxtasis amoroso. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 22, 847-850.
- Vílchez Cambroner, J. (2004). Recuperando la capacidad de sentir el placer y el amor. Aportaciones de la terapia Reichiana. *Informació Psicològica*, 85-86, 39-41.

### Otros enfoques

- Hernández Estévez, M. J. & Ortega Martínez, M. V. (1996). Entrevista con Humberto Maturana. *Revista de Psicoterapia*, 7 (26-27), 149-154.
- Nicolas, L. D., Elorza, M. & Ruiz De Oña, M. (1997). La intervención mediadora en relaciones afectivas en conflicto. *Letras de Deusto*, 27 (75), 279-296.
- Filgueira Bouza, M. & Lamas Crego, S. (1999). El triángulo amoroso (psicodrama de parejas). *Siso/Saude*, 32, 5-26.

### ***La perspectiva clásica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital***

#### El estilo de relación afectiva establecido: la teoría del apego

- Carreño, M. (1993b). El amor como forma de apego. *Cadernos de Psicología*, 13, 20-23.
- López Sánchez, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicològica*, 82, 36-48.

La línea de trabajo de Robert J. Sternberg

- Carreño, M. (1993a). Una teoría triangular del amor. *Cadernos de Psicología*, 13, 8-19.
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11 (2), 185-201.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9 (1), 1-15.

*La perspectiva antropológica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

- Herrero, N. (1993). El amor en la sociedad tradicional gallega: una aproximación desde la antropología. *Cadernos de Psicología*, 13, 32-38.
- Barron, A., Martínez-Iñigo, D., Paul, P. D. & Yela, C. (1999). Creencias románticas y mitos en España. *The Spanish Journal of Psychology*, 2(1), 64-73.

*La perspectiva histórica en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

- Sédat, J. (2000). Acerca del amor cortés. El nacimiento del feminismo en el siglo XII. *Clínica y Análisis Grupal*, 22(84), 43-68.

*La perspectiva psicosocial en el estudio de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital*

- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.

***Las relaciones de amor en etapas diferentes del ciclo vital***

- Burdeos, M. F. (1989). Amor y vejez. *Geriátrica. Revista Iberolatinoamericana de Geriátrica y Gerontología*, 5 (10), 566-569.
- Martínez, J. L. (1995). Intimidad, estilos de amor y experiencia sexual en relaciones de pareja adolescentes. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 34-35, 34-45.
- Hernández, M. (1998). Enamorarse en la adolescencia: una aproximación psicoanalítica. *Revista de Psicoanálisis*, 27, 121-135.
- Villar, F., Villamizar, D. & López-Chivrrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 40 (3), 166-177.

***Aproximación al estudio científico del amor desde algunos puntos de vista psicológicos***

- Sobral, J. (1993). El amor: ¿un error cognitivo? *Cadernos de Psicología*, 13, 26-31.
- Deschamps, J. C. (1998). Entre la sexualidad y la amistad. El amor. *Boletín de Psicología*, 61, 91-96.
- Gala, F. J., Lupiani, M., Guillén, C., Gómez, A., Bernalte, A. & Raja, R. (2005). El deseo y el amor: el hombre inacabado. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 74, 30-45.
- Morentin Gutiérrez, R., Arias Martínez, B., Verdugo Alonso, M.A. & Rodríguez Mayoral, J. M. (2006). Amor y enamoramiento en personas con discapacidad intelectual: un campo por explorar. *Siglo Cero*, 37 (217), 59-80.



# *PARTE EMPÍRICA*



**CAPÍTULO VIII. INVESTIGACIÓN REALIZADA: DISEÑO UTILIZADO, MUESTRA ESTUDIADA E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....279**

I. INTRODUCCIÓN.....281

II. DISEÑO UTILIZADO. ....281

    2.1. Objetivos de la investigación realizada. ....282

    2.2. Hipótesis generales planteadas.....283

        2.2.1.Hipótesis con respecto a la descripción narrativa de las entrevistas. ....283

        2.2.2.Hipótesis con respecto a la descripción de la relación de pareja como una historia. ....285

        2.2.3.Hipótesis con respecto a la evolución de los componentes de la relación a lo largo del tiempo.....286

III. MUESTRA ESTUDIADA.....287

    3.1. Variables socio-demográficas relevantes.....289

IV. INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....295

    4.1. Datos de Identificación y Descripción Narrativa. ....295

    4.2. Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).....298

    4.3. Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).....319

**CAPÍTULO IX. RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACIÓN.....325**

I. INTRODUCCIÓN.....327

II. RESULTADOS RESPECTO A LA DESCRIPCIÓN NARRATIVA DE LAS ENTREVISTAS.....327

    2.1. En relación al número de historias relatadas en la entrevista.....327

    2.2. Con respecto al inicio de la relación amorosa.....331

    2.3. Acerca de la duración de la relación de amor.....335

    2.4. En relación a los hitos más importantes destacados en la relación amorosa.....335

    2.5. Con respecto a los sueños e ilusiones experimentados en el inicio de la relación, y a los desengaños y frustraciones vividos a lo largo de la relación de pareja. ....336

    2.6. Acerca de las conexiones entre la descripción narrativa de las entrevistas y otras variables a considerar.....339

|  |            |
|--|------------|
| III. RESULTADOS RESPECTO AL CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR (STERNBERG, 1999). .....   | 339        |
| 3.1. En relación a la existencia de Historias de Amor más y menos elegidas.....  | 339        |
| 3.2. Con respecto a la existencia de diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor..... | 343        |
| 3.3. Acerca de la existencia de grupos de Historias de Amor. ....  | 349        |
| IV. RESULTADOS RESPECTO A LA ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR (STERNBERG, 1989, 2000). .....   | 372        |
| 4.1. En relación a la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo. ....                                    | 372        |
| 4.2. Con respecto a la existencia de diferencias de sexo en la evolución de los componentes de la relación amorosa. ....                 | 375        |
| 4.3. Acerca de las tendencias de respuesta de los sujetos. ....  | 375        |
| <b>CAPÍTULO X. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>385</b> |
| I. INTRODUCCIÓN.....   | 387        |
| II. REFLEXIONES ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA. ....   | 387        |
| III. PRINCIPALES CONCLUSIONES.....   | 390        |
| 3.1. Conclusiones sobre la descripción narrativa de las entrevistas.....   | 390        |
| 3.2. Conclusiones al respecto del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999). ....  | 390        |
| 3.3. Conclusiones sobre la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).....   | 394        |



## **CAPÍTULO OCTAVO.**

### **INVESTIGACIÓN REALIZADA:**

#### **DISEÑO UTILIZADO, MUESTRA ESTUDIADA E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.**

##### **I. INTRODUCCIÓN.**

##### **II. DISEÑO UTILIZADO.**

2.1. Objetivos de la investigación realizada.

2.2. Hipótesis generales planteadas.

2.2.1. Hipótesis con respecto a la descripción narrativa de las entrevistas.

2.2.2. Hipótesis con respecto a la descripción de la relación de pareja como una historia.

2.2.3. Hipótesis con respecto a la evolución de los componentes de la relación a lo largo del tiempo.

##### **III. MUESTRA ESTUDIADA.**

3.1. Variables socio-demográficas relevantes.

##### **IV. INSTRUMENTOS EMPLEADOS.**

4.1. Datos de Identificación y Descripción Narrativa.

4.2. Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).

4.3. Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).



**INVESTIGACIÓN REALIZADA:  
DISEÑO UTILIZADO, MUESTRA ESTUDIADA E INSTRUMENTOS  
EMPLEADOS.**

*“El amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas. Las personas pueden mentir, engañar y aún matar en su nombre, y desear la muerte cuando lo pierden. El amor puede abrumar a cualquiera, a cualquier edad.*

*Sin embargo, los escritos sobre el amor pueden ser tan oscuros y esotéricos como para perder de vista el objetivo, o tan vacíos como para reducirse a homilías inspiradas.”*

Robert J. Sternberg (1989)

## **I. INTRODUCCIÓN.**

A lo largo del presente capítulo, intentaremos presentar las principales líneas que caracterizan nuestro estudio. En primer lugar, nos ceñiremos al **diseño** de investigación que hemos empleado. A continuación, comentaremos los rasgos fundamentales de la **muestra** de sujetos participante en el estudio. Y, para finalizar, describiremos los **instrumentos** (entrevistas y cuestionarios) utilizados.

Así pues, pasamos a exponer cada uno de los apartados mencionados.

## **II. DISEÑO UTILIZADO.**

En los inicios de esta investigación, cuando nos planteamos nuestros **objetivos**, pretendíamos estudiar las relaciones de amor que las personas establecemos a lo largo del ciclo vital: cómo se inician esas relaciones, cómo se mantienen (o por qué se rompen), qué características reúnen las relaciones de pareja de larga duración, etc.

En definitiva, perseguíamos conocer los rasgos fundamentales de las relaciones afectivas que se crean a lo largo de la vida, centrándonos en las relaciones amorosas (obviando, por tanto, las relaciones de amistad), intentando encontrar cambios generacionales entre las características de las relaciones de pareja en las generaciones más mayores (que serían el objetivo central de

nuestro estudio) y las características de las relaciones amorosas de las generaciones más jóvenes, que conocemos por otros estudios (Calatayud y Serra, 2002).

### *2.1. Objetivos de la investigación realizada.*

Tal y como ya hemos avanzado, nuestro propósito principal se dirige al estudio de las **relaciones de amor a lo largo del ciclo vital**, prestando especial interés a los posibles **cambios generacionales** que se distingan en sus inicios, evolución y desenlace final (o momento actual, si es que la relación continúa desarrollándose).

Con ese objetivo general en mente, planteamos una investigación que combina **aspectos metodológicos** tanto cuantitativos como cualitativos. El aspecto **cuantitativo** lo conforman diferentes escalas y cuestionarios, de reconocida fiabilidad y validez, destinados a registrar los componentes y la caracterización de las relaciones amorosas. Dichos instrumentos serán descritos convenientemente en el tercer epígrafe de este capítulo.

En lo que respecta al aspecto **cualitativo** de la investigación, éste está centrado en la realización de unas entrevistas semi-estructuradas en las que, a través de la narración de una historia de vida y de amor, cada persona, incluida en la muestra objeto de estudio, nos describe un máximo de tres relaciones de pareja que hubiera mantenido. En cada una de esas relaciones, concretamos aspectos como las circunstancias en que se conocieron, los pormenores del inicio de la relación, los hitos más importantes que destacaría en su evolución, si esa relación ha terminado o continúa en la actualidad (y, en el caso de que hubiera finalizado, qué circunstancias han llevado a esa conclusión), etc.

Todas esas entrevistas han sido registradas con grabadora, de manera que se facilita, con posterioridad, el análisis más detallado de la información recogida. Evidentemente, hemos contado con la autorización de la persona entrevistada para realizar esa grabación, con la garantía de que se protegería su identidad y que la información obtenida tan sólo se utilizaría para fines científicos (respetando, por tanto, la legislación vigente). En un Anexo a este trabajo, ofrecemos la transcripción de dos de esas entrevistas: la primera, realizada a una mujer, y la segunda con un varón.

Nuestro propósito se ha dirigido a analizar estadísticamente los resultados obtenidos en el apartado cuantitativo, pudiendo completar posibles lagunas con el apartado cualitativo. En este sentido, los datos obtenidos en las entrevistas se

han tratado cuantitativamente, y no se ha realizado un análisis de datos cualitativo.

En cuanto a la muestra poblacional que podríamos estudiar, decidimos dirigirnos a **personas mayores de 55 años**, sin ningún límite de edad en el rango superior (siempre y cuando, lógicamente, se mantengan las funciones cognitivas superiores que permitan llevar a cabo una entrevista y un estudio de este tipo).

## *2.2. Hipótesis generales planteadas.*

Considerando los objetivos principales de nuestro estudio, nos planteamos varias **hipótesis generales**, que guiarían nuestro trabajo. Estas hipótesis se organizan en tres apartados diferentes: la descripción narrativa de las entrevistas, la conceptualización de la relación de amor como una historia, y la evolución de los componentes de esa relación a lo largo del tiempo.

### 2.2.1. Hipótesis con respecto a la descripción narrativa de las entrevistas.

En el apartado de descripción narrativa de las entrevistas llevadas a cabo con los sujetos de la investigación, pretendemos abordar los siguientes puntos:

a) Con respecto al **número de historias relatadas** en la entrevista con el sujeto, nos formulamos las siguientes hipótesis:

- La mayoría de las personas entrevistadas nos relatarán solamente una historia de amor, una relación amorosa principal, a lo largo de su ciclo vital (como consecuencia de formar parte de la generación en la que se incluyen por su edad cronológica).
- La hipótesis comentada en el punto anterior se verá reforzada cuanto mayor sea el rango de edad en el que se incluye la persona. Es decir, a mayor edad, será más probable que sólo se haya mantenido una relación a lo largo de todo el ciclo vital.
- Las personas viudas, separadas o divorciadas puede que relaten mayor número de historias (si, actualmente, conviven con una nueva pareja).

- En el caso de que se haya trabajado fuera de casa (especialmente, en personas del sexo femenino), también esperamos encontrar que se hayan experimentado mayor número de relaciones o historias.
- b) Con respecto al **inicio de la relación amorosa**, esperamos encontrar que:
- La mayoría de las historias relatadas se inicien por cercanía física entre sus miembros (ya sean residentes del mismo barrio, compañeros/as de trabajo o estudios, miembros del mismo grupo de amigos, etc.).
  - A mayor edad de la persona entrevistada, mayor posibilidad de que ese inicio de la relación se haya producido con una declaración formal, dadas las circunstancias culturales e históricas en las que se han desarrollado las personas de generaciones más mayores. abordadas ampliamente en obras como la de Ferrándiz y Verdú (2004), referenciada en la bibliografía.
  - Las personas que relatan un flechazo mutuo como inicio de su relación es más probable que muestren mayores puntuaciones en las Historias de Amor Fantástica y de Arte, dado que estas historias se basan en la idea de que el amor es como un cuento de hadas, con su príncipe azul y su princesa en apuros que espera a ser rescatada, o que en una relación es muy importante admirar al otro por su belleza, como si fuera una obra de arte, respectivamente (en contraposición a las personas que relatan un inicio del amor a partir del cariño que mostrarían mayores puntuaciones en Historias como Viajera, de Coser y Tejer, y del Jardín, que comparten la idea de que el amor es como un viaje juntos a través de la vida, en el que se puede confeccionar la prenda que uno desea, y en el que es importante cuidar cada detalle como se cuida un jardín).
- c) Acerca de la **duración de la relación** de amor, esperamos encontrar que la mayoría de las historias relatadas durante las entrevistas tengan una duración larga, y que, evidentemente, esa duración sea mayor cuanto mayor sea el rango de edad de la persona.
- d) En relación a los **hitos más importantes** destacados en la relación amorosa, suponemos que existen influencias significativas de la variable sexo. En este sentido, hipotetizamos que las mujeres relatarán aspectos más afectivos en la relación (como el nacimiento de los hijos, por ejemplo), mientras que los hombres comentarán otros aspectos más

instrumentales (como los cambios de residencia, aspectos del trabajo, etc.). A este respecto, contamos con los precedentes de investigaciones como la de Holmberg, Orbuch y Veroff (2004), ya comentadas en el capítulo dedicado a la memoria autobiográfica, que hallan diferencias significativas en cuanto al género en la vivencia de las relaciones de pareja, o la de Villar, Villamizar y López-Chivral (2005) con conclusiones similares en contexto español.

- e) Con respecto a los **sueños e ilusiones** experimentados en el inicio de la relación, y a los **desengaños y frustraciones** vividos a lo largo de la relación de pareja, suponemos que el sexo de la persona entrevistada tendrá influencias sobre el cumplimiento, o la falta de cumplimiento, de las expectativas que cada miembro de la pareja se forma al inicio de la relación sobre el desarrollo y la calidad de la misma. Así pues, creemos posible que las mujeres sean más críticas con el cumplimiento de esas expectativas, así como que califiquen como hechos negativos para la relación aspectos tanto internos como externos a la pareja. Por el contrario, esperamos que los hombres se centren en aspectos externos a la relación (como problemas económicos, de trabajo o de vivienda). Nuestra hipótesis se centra en comprobar si los hallazgos de Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) se confirman en el contexto español (como encontraron Villar, Villamizar y López-Chivral, 2005), o si, por el contrario, en nuestro estudio no se producen.
- f) Acerca de las conexiones entre la descripción narrativa de las entrevistas y **otras variables** a considerar, asumimos que pueden existir diferencias entre sexos con respecto a las habilidades y estrategias utilizadas para superar los desengaños y las frustraciones relatadas a lo largo de la vivencia de la relación amorosa. En este sentido, seguimos la estela de investigaciones anteriores, como las de Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) o Villar, Villamizar y López-Chivral (2005), que ya hemos comentado.

### 2.2.2. Hipótesis con respecto a la descripción de la relación de pareja como una historia.

En el apartado de la descripción de la relación de pareja como una historia de amor, pretendemos utilizar la perspectiva teórica de Sternberg que interpreta las relaciones de amor como historias, con su argumento y personajes principales (Sternberg, 1999). En este sentido, tomando en consideración las características de la perspectiva que hemos mencionado, esperamos encontrar:

- a) La existencia de varios tipos de Historias significativamente más elegidas por parte de las personas entrevistadas (dado que describen mejor la relación que han vivido). Además, como contrapartida, también esperamos que las personas entrevistadas elijan significativamente en menor medida otros tipos de Historias. Siguiendo la idea original de Sternberg (1999), creemos que algunos tipos de historias son más aceptados que otros en nuestro contexto cultural, y esperamos confirmarlo en nuestra investigación.
- b) En segundo lugar, la existencia de diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor para describir la experiencia que se hubiera vivido en la relación amorosa. En ese sentido, esperamos que las mujeres se inscriban predominantemente en un tipo de Historias de Amor muy concretas (como, por ejemplo, la Historia Misteriosa en el personaje misterioso, por el "glamour" que puede envolver el misterio) y/o en los papeles pasivos de las Historias. En cambio, suponemos que los hombres se vean reflejados en los papeles activos de las Historias y/o elijan Historias de Amor que muestren los estereotipos de género masculinos (como la Historia de la Colección, por ejemplo, donde se busca tener gran número de parejas como completando una colección).
- c) Y, para finalizar, también creemos posible la existencia de "grupos de Historias de Amor", es decir, de constelaciones en las que las Historias se agrupan, relacionándose entre sí. En este sentido, esperamos que las personas que eligen un tipo de Historia, se muestren también favorables a elegir otros tipos de historias (relacionadas, evidentemente, con la primera en el orden de elección).

### 2.2.3. Hipótesis con respecto a la evolución de los componentes de la relación a lo largo del tiempo.

En el análisis de la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo, pretendemos comprobar dos hipótesis fundamentales:

- a) Primero, si la hipótesis general formulada por Sternberg en su teoría (Sternberg, 1989, 2000) se cumple. Es decir, si existe una evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo. Según Sternberg, la intimidad se eleva durante los inicios de la relación amorosa, alcanza su cenit, y gradualmente tiende a disminuir con el tiempo; mientras que la pasión alcanza su grado máximo en el inicio de la relación, para establecerse a continuación en una pequeña "meseta"



que caerá rápidamente; y el compromiso comienza en cero (antes de conocer a la persona) y luego aumenta. Si la relación es duradera, el aumento del compromiso será gradual, al principio, para aumentar de rapidez posteriormente; y si la relación continúa durante un largo tiempo, el compromiso generalmente se nivelará, formando una curva en S.

- b) Y, en segundo lugar, si existen diferencias en cuanto al sexo con respecto a la evolución de los componentes de la relación de pareja. En otras palabras, creemos posible que los componentes del amor según Sternberg, intimidad, pasión y compromiso, evolucionen de una manera diferente en hombres y en mujeres (Sternberg, 1989, 2000).

### III. MUESTRA ESTUDIADA.

Como ya hemos avanzado en el apartado anterior, pretendemos estudiar las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital, y los posibles cambios generacionales existentes, centrándonos en el estudio de las **generaciones más mayores**. En este sentido, decidimos dirigirnos a personas que tuvieran, como mínimo, 55 años, sin establecer ninguna edad máxima (siempre y cuando, evidentemente, estas personas “mayores-mayores” conservaran las funciones intelectuales que requiere llevar a cabo un estudio de este tipo).

Con el objetivo de localizar a un sector de población mayor de 55 años que estuviera motivado para la realización de una investigación de este tipo nos dirigimos a dos estamentos diferentes.

En primer lugar, contactamos con la **Nau Gran**, la Universidad para mayores organizada por la Universidad de Valencia. Desde esta institución, a la que tenemos mucho que agradecer, nos facilitaron el acceso a los alumnos y alumnas matriculados en los diferentes itinerarios de estudio, con lo que pudimos acudir a sus clases e informarles de nuestros propósitos. Una vez entrevistados los primeros sujetos, ellos mismos eran nuestros mejores publicistas, e iban acudiendo otras personas interesadas en participar.

En segundo lugar, también nos pusimos en contacto con las **Aulas de la Tercera Edad** sitas en la calle Burriana de la ciudad de Valencia. Estas Aulas, junto con otras existentes en el Centro de “El Grao” (en la calle Jerónimo Monsoriu), son centros gestionados por Fevated (la Federación Valenciana de Aulas de la Tercera Edad), una entidad colaboradora de la Generalitat Valenciana. En estas Aulas, a cuyo director también agradecemos su

colaboración con nuestro proyecto, se dedican a la formación integral de las personas mayores a través de actividades físicas, de manualidades, y de clases de humanidades y de ciencias (de asistencia libre todas ellas), así como de viajes culturales, conferencias, proyecciones, etc. El carácter no reglado de las actividades que conforman el plan de estudios permite que cada persona opte por aquellas materias que más le puedan satisfacer, dado que la asistencia es voluntaria y va dirigida a proporcionar una ocupación relajada y productiva del tiempo libre.

En las Aulas de la Tercera Edad procedimos de un modo similar al que utilizamos en la Nau Gran. Una vez obtenida la autorización del director del centro, informamos antes del inicio de las clases de nuestros propósitos, y se inscribían los alumnos y alumnas interesados. A continuación, concertábamos una cita individual con cada uno de ellos, y, en la fecha convenida, procedíamos a entrevistarles. Las personas que habían participado, y estaban satisfechas de la experiencia, lo comentaban con sus amistades, y se iban incrementando los interesados.

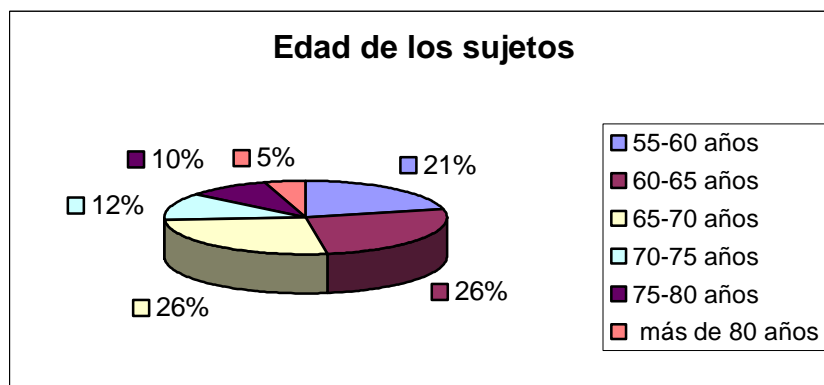
Desde nuestro punto de vista, tanto desde la Nau Gran como desde las Aulas de la Tercera Edad, se pretende que los mayores tengan una decidida participación en la vida cultural, en los avances de la humanidad y en todos los apartados del saber. Se rechaza la concepción de la tercera edad como un periodo pasivo de la vida, donde la persona mayor ya no se vincula al entorno cultural y cívico, y se intenta facilitarles una capacitación continua que haga posible vivir esos años en plenitud. Por tanto, las personas que acuden a estos centros y/o instituciones reunirán unas características socio-demográficas que, probablemente, no reflejen la realidad de toda la población a la que pertenecen. Sin embargo, después de visitar varios centros de reunión de gente mayor (como Hogares del Jubilado, por ejemplo), nos fue imposible contactar con personas mayores interesadas en participar que no estuviesen vinculadas con estos contextos. De hecho, tan sólo conseguimos entrevistar a una persona no matriculada ni en la Nau Gran ni en las Aulas de la Tercera Edad, y se trató de una mujer que participó con gran interés, comentándonos que los hombres de su generación no están interesados en comentar cuestiones personales con desconocidos.

### *3.1. Variables socio-demográficas relevantes.*

Con respecto a las características definitorias de la muestra que hemos estudiado, según los datos de identificación recogidos, podemos distinguir entre varias variables socio-demográficas:

a) **Edad** de los sujetos participantes.

El rango de **edad** de las personas entrevistadas oscila entre un mínimo de 55 y un máximo de 86 años. Dentro de estos límites, podemos establecer 6 categorías, que intentamos mostrar en el siguiente gráfico:



Como se puede observar en el gráfico, del total de 42 personas entrevistadas, contamos con 9 sujetos de entre 55 y 60 años (que suponen el 21% de la muestra), con 11 de entre 60 y 65 años (el 26%), con otros 11 de entre 65 y 70 años (el 26%), con 5 de entre 70 y 75 años (el 12% de la muestra total), con 4 de entre 75 y 80 años (el 10%), y con 2 de más de 80 años (que suponen el 5% de la muestra).

b) **Sexo** de la persona entrevistada.

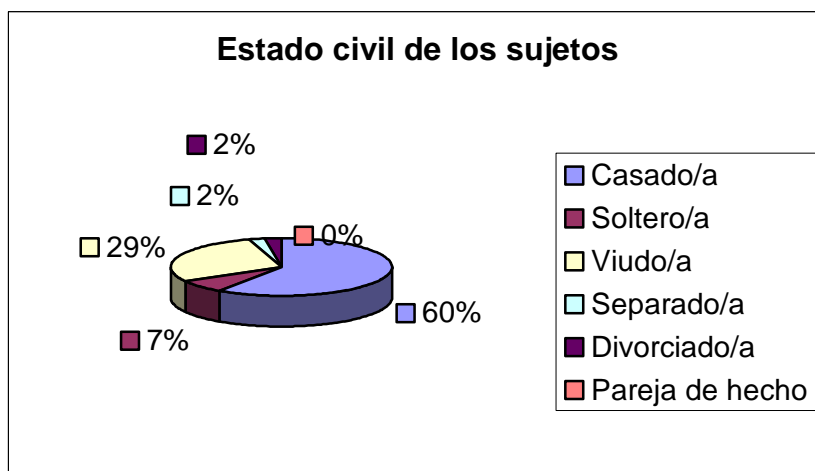
En lo referente al **sexo** de las personas entrevistadas, nuestra muestra la conforman 19 hombres (el 45% del total) y 23 mujeres (el 55% del total).



Consideramos relevante destacar que nos resultó especialmente dificultosa la tarea de conseguir incluir en nuestra investigación a los hombres de este grupo de edad por dos motivos fundamentales. El primero de esos motivos obedece a razones meramente estadísticas: como es ampliamente conocido, a mayor edad, mayor mortalidad en el sexo masculino (en otras palabras, la esperanza de vida es más alta para las mujeres). El segundo de los motivos se basa en rasgos más sociológicos: los hombres de esta edad (como una de las entrevistadas apuntó) no están socializados en la expresión de sus sentimientos, y esta investigación se dirigía directamente a explorar en sus relaciones sentimentales.

c) **Estado civil** de los sujetos participantes.

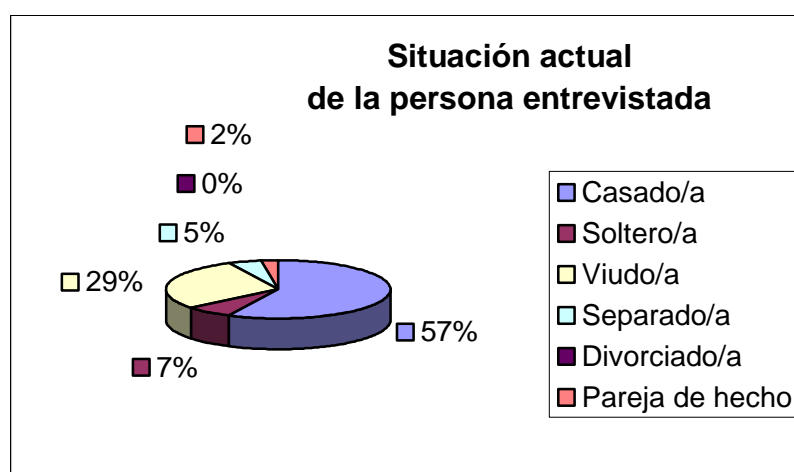
Con respecto al **estado civil** de los sujetos participantes en la investigación, recogíamos datos acerca de si se encontraban casados/as, solteros/as, viudos/as, separados/as, divorciados/as, o si convivían con una pareja de hecho. La situación de las 42 personas entrevistadas podría esquematizarse en el siguiente gráfico.



Como se puede observar en el gráfico, la mayoría de los sujetos entrevistados están casados (concretamente, 25 sujetos, el 60% de la muestra). A continuación, les siguen en número los viudos (12 sujetos, con un porcentaje del 29%). En minoría quedan los solteros (son 3, el 7%), los separados (sólo 1, el 2%), y los divorciados (1 sujeto, el 2% de la muestra). Del total de entrevistados, ninguno ha afirmado que conviva con una pareja de hecho.

d) **Situación actual** de la persona entrevistada.

En ocasiones, el estado civil de la persona entrevistada no refleja su **situación afectiva real** (pues, por ejemplo, puede estar separada de su esposo/a y conviviendo con una nueva pareja, o iniciando una nueva relación). Por ese motivo, decidimos introducir una nueva categoría en las variables socio-demográficas que nos indicara la situación afectiva actual de la persona que acudiera a la entrevista de investigación. En esta categoría consideramos los mismos criterios de clasificación que en el caso del estado civil. Es decir, la persona nos decía si estaba casada, soltera, viuda, separada, divorciada, o si convivía con una pareja de hecho.

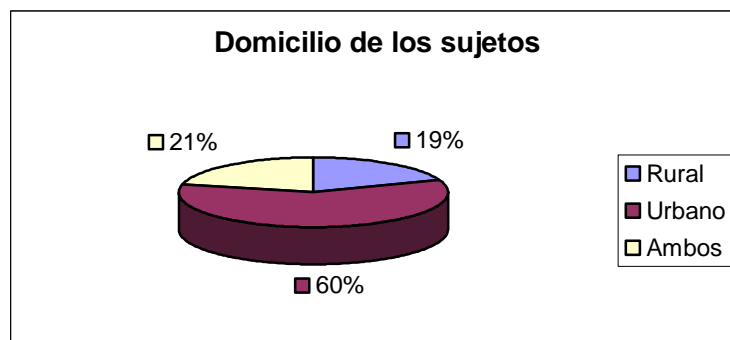


Del estudio del gráfico anterior, podemos extraer algunas conclusiones (comparándolo con el gráfico del estado civil de los sujetos). En primer lugar, 24 personas afirman estar casadas en la actualidad, el 57% de la muestra (siguen siendo mayoría, pero suponen una persona menos). En otras palabras, una persona entrevistada cuyo estado civil es "casado/a" no consigna ese estado como su situación actual. En segundo lugar, siguiendo el mismo orden que en el apartado anterior, 12 personas, el 29% de la muestra, afirman estar viudas en la actualidad (sin cambios respecto a su estado civil). En tercer lugar, 3 personas, el 7%, afirman estar solteras (sin cambios respecto a su estado civil). A continuación, 2 personas afirman estar separadas (el 5%), un sujeto más de los que se definía de este modo en el apartado de estado civil, probablemente sea el que ya no se califica como "casado/a". En quinto lugar, una persona (el 2% de la muestra) convive con una pareja de hecho, cuanto, anteriormente, no había aparecido en nuestros datos. Y, por último, ningún entrevistado afirma estar divorciado (mientras que, en el punto de estado civil, se clasificaba así uno de ellos).

e) **Domicilio** (procedencia) de los sujetos participantes.

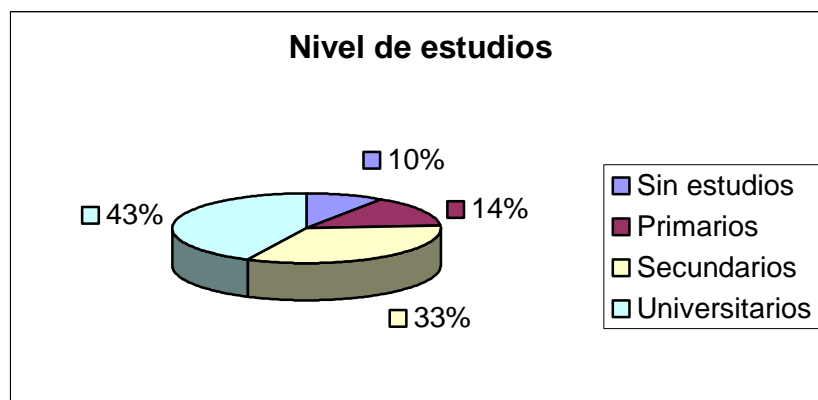
En lo relativo al **contexto donde se han desarrollado las relaciones de pareja**, nos interesa conocer si el sujeto participante en la investigación ha vivido predominantemente en un entorno rural o en un entorno urbano. Además, puede que nos encontremos con personas que hayan desarrollado sus vivencias en ambos entornos (que llamaremos “domicilios”, por aclarar el término a los sujetos).

Como podrá observarse en el siguiente gráfico, del total de sujetos participantes en la investigación, contamos con 25 sujetos que han vivido predominantemente en un ámbito urbano (suponen el 60% de la muestra), mientras que 8 sujetos han vivido en un ámbito rural (el 19%), y 9 sujetos se incluyen en ambas categorías (el 21% del total).



f) **Nivel de estudios** de la persona entrevistada.

Las personas entrevistadas también nos informaban acerca de su **nivel de estudios**, clasificándose en 4 categorías que mostramos en el siguiente gráfico.



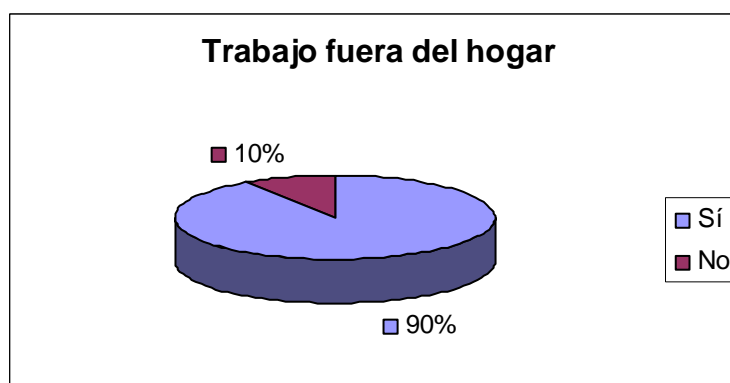
Del estudio del gráfico anterior puede deducirse una de las principales consecuencias de la selección de nuestra muestra: nos encontramos con que la mayoría de los sujetos participantes poseen estudios universitarios (concretamente, 18 sujetos, el 43% de la muestra), cuanto pertenecen a una generación donde los licenciados o diplomados universitarios son una minoría. Les siguen a corta distancia las personas con estudios secundarios (14 sujetos, el 33%), y quedan más lejos las personas con estudios primarios (6 sujetos, el 14% de la muestra), y las personas sin estudios (4 sujetos, el 10% de la muestra), que, en la población total son, desafortunadamente, mayoría en este rango de edad.

En este sentido, a causa del ámbito de donde fue extraída la muestra de estudio, ésta se muestra sesgada positivamente en cuanto al nivel educativo.

g) Desempeño de una **ocupación** remunerada fuera del hogar.

Por último, como conclusión de este apartado de variables socio-demográficas relevantes en los sujetos participantes en nuestra investigación, recogimos si se había desempeñado una **ocupación remunerada fuera del hogar**. Desde los objetivos de la investigación, consideramos importante tener en cuenta si las personas entrevistadas, especialmente las mujeres, habían ocupado un puesto de trabajo fuera del entorno doméstico. En este sentido, los datos nos sorprendieron, puesto que esperábamos que la mayoría de las mujeres no hubieran trabajado fuera de su casa, y, sin embargo, no fue así, como seguidamente comentaremos.

A este respecto, como puede comprobarse en el siguiente gráfico, observamos que la práctica totalidad de nuestra muestra ha trabajado fuera del hogar (38 sujetos, el 90%), mientras que tan sólo 4 sujetos (el 10%) no ha desempeñado una ocupación remunerada fuera del hogar.



Como es lógico, si la mayoría de la muestra (38 sujetos) ha trabajado fuera del hogar, y, de esa muestra, 19 eran hombres y 23 eran mujeres, tenemos que concluir que muchas de esas 23 mujeres han trabajado fuera de casa. Concretamente, de esas 23 mujeres, 19 afirman haber desempeñado una ocupación remunerada fuera de las labores domésticas, mientras que tan sólo 4 afirman no haber trabajado fuera de su casa (y constituyen los 4 sujetos entrevistados que se incluyen dentro de esa categoría, en otras palabras, no hay hombres que no hayan trabajado fuera de casa).

Consecuentemente, también en este apartado, encontramos un sesgo positivo en esta muestra, dado que es poco habitual que tantas mujeres de esta generación hayan trabajado fuera de casa.

#### **IV. INSTRUMENTOS EMPLEADOS.**

En lo relativo a los instrumentos que hemos empleado en esta investigación, podemos afirmar que, para la consecución de nuestros objetivos de trabajo, nos hemos centrado en el diseño de instrumentos que, siéndonos necesarios, no existían (como es el caso de la descripción narrativa de la relación de amor a través de la entrevista semi-estructurada), y en la adaptación a nuestros propósitos de cuestionarios ya existentes (con reconocida validez y fiabilidad).

Seguidamente, detallamos en tres apartados las características de dichos instrumentos. Además, en un Anexo a este trabajo, puede consultarse una copia completa de los instrumentos empleados, tal y como fueron utilizados en su forma original.

##### *4.1. Datos de identificación y Descripción Narrativa.*

Con el objetivo de recoger unos **datos de identificación** imprescindibles para nuestro propósito, construimos una tabla donde consignábamos las variables socio-demográficas que considerábamos más relevantes en los sujetos participantes en la investigación. Estas variables socio-demográficas, que ya hemos comentado, eran edad, sexo/género, estado civil, situación afectiva actual, domicilio, nivel de estudios, y trabajo remunerado fuera del hogar.

A continuación, ofrecemos un esquema donde puede comprobarse cómo se recogían estos datos.



| DATOS DE IDENTIFICACIÓN      |              |                 |                |            |
|------------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------|
| EDAD:                        | 55-60 años   | 60-65 años      | 65-70 años     |            |
|                              | 70-75 años   | 75-80 años      | más de 80 años |            |
| SEXO:                        | Varón        | Mujer           |                |            |
| ESTADO CIVIL:                | Casado/a     | Soltero/a       | Viudo/a        | Separado/a |
|                              | Divorciado/a | Pareja de hecho |                |            |
| SITUACIÓN ACTUAL:            | Casado/a     | Soltero/a       | Viudo/a        | Separado/a |
|                              | Divorciado/a | Pareja de hecho |                |            |
| DOMICILIO:                   | Rural        | Urbano          | Ambos          |            |
| NIVEL DE ESTUDIOS:           | Sin estudios | Primarios       |                |            |
|                              | Secundarios  | Universitarios  |                |            |
| ¿HA TRABAJADO FUERA DE CASA? | Sí           | No              |                |            |
| ¿DÓNDE?                      | _____        |                 |                |            |
|                              | _____        |                 |                |            |

Seguidamente, como apoyo a nuestra entrevista semi-estructurada, realizábamos un recorrido acerca de, como máximo, tres relaciones de amor que la persona participante en el estudio hubiera experimentado a lo largo de su vida, comentando cada una de ellas por separado en los siguientes apartados de **descripción narrativa**:

- Inicio de la relación (dónde se conocieron, cómo empezó la relación, etc.).
- Duración de la relación (y si está presente o no en la actualidad).
- Hitos más importantes que destacarían del transcurso de la relación (nacimiento de hijos, cambios de domicilio o de trabajo, rupturas y reconciliaciones, etc.).
- Sueños e ilusiones que se tenían en el inicio de la relación.
- Desengaños y frustraciones que se han experimentado (y cómo se han superado, si es que han sido superados).

Una vez realizada esa descripción narrativa, la persona entrevistada elegía **una** de esas relaciones amorosas, centrando el resto de la sesión en esa historia de amor.

Como conclusión de este punto, ofrecemos una tabla donde se resume el apartado de descripción narrativa, tal y como era presentado a los sujetos participantes en la investigación.

| DESCRIPCIÓN NARRATIVA  |  |
|--|--|
| HISTORIA NÚMERO 1  |  |
| - <u>Inicio de la relación:</u> ¿Dónde se conocieron? _____  |  |
| _____  |  |
| ¿Cómo empezaron a ser novios? _____  |  |
| _____  |  |
| Si no llegaron a ser novios, ¿qué provocó que no se decidieran? _____  |  |
| _____  |  |
| - <u>Duración:</u> ¿Cuánto tiempo duró aquella relación? _____   |  |
| _____  |  |
| ¿Dura todavía?    SI            NO   |  |
| Si ya no está presente en la actualidad, ¿por qué terminó? _____   |  |
| _____  |  |
| - <u>Hitos más importantes:</u> ¿Qué acontecimientos destacaría de su relación (qué cosas pasaron en ella que considera importantes)? Ejemplos: nacimiento de hijos, cambios de domicilio, cambios de trabajo, convivir con otra persona (suegra, suegro, o ambos, etc.), rupturas y reconciliaciones, ... _____ |  |
| _____  |  |
| - <u>Sueños e ilusiones:</u> ¿Qué esperaba usted cuando se inició aquella relación? _____  |  |
| _____  |  |
| ¿Se cumplieron sus expectativas?    SI            NO            En parte   |  |
| ¿Por qué? _____  |  |
| _____  |  |
| - <u>Desengaños y frustraciones:</u> ¿Qué sucesos calificaría como negativos en o para la relación? _____  |  |
| _____  |  |
| ¿En qué se desengañó? _____  |  |
| _____  |  |
| ¿Ello provocó que la relación terminara, o pudieron superarlo? _____   |  |
| _____  |  |

#### 4.2. Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).

En su obra *“El amor es como una historia”* (Sternberg, 1999), el autor de la que podríamos llamar perspectiva narrativa de las relaciones de amor describe 25 tipos de historias de amor en lo que él mismo califica una *“lista provisional”* (Sternberg, 1999, p. 41), en el sentido de que es posible que exista más variedad en la conceptualización del amor. En este listado, por tanto, nos ofrece las historias que surgieron con más frecuencia en sus investigaciones.

Cada historia responde a un modo de pensar y de conducta característico, y pueden tener papeles complementarios (con el objetivo de que cada miembro de la pareja desempeñe uno de esos papeles).

En el tratamiento individual de cada una de las historias de amor, Sternberg las describe brevemente, y presenta unos **cuestionarios** que utiliza para evaluar dichas historias (dando ejemplos de cada una, describiendo los modos de pensamiento y de conducta característicos de las mismas, explicando los papeles que desempeñan las personas en ellas y estudiando sus ventajas e inconvenientes).

Según el propio autor, los cuestionarios han sido elaborados con el objetivo de que cada persona pueda identificar su historia de amor. En sus estudios, los participantes fueron evaluando todas las cuestiones utilizando, en la mayoría de las ocasiones, una escala del 1 al 9 (donde el 1 significa que la persona no se identifica en absoluto con esa afirmación, y el 9 que la define con toda perfección). Las puntuaciones finales son el resultado de la media de todos los puntos otorgados a las diferentes cuestiones, y nos informan del impacto que cada historia tiene en cada persona. Por lo general, una media de entre 7 y 9 puntos se considera alta (demostrando una atracción hacia la historia), las puntuaciones entre 1 y 3 se consideran bajas (indicando que la historia no nos interesa en absoluto), y las puntuaciones medias (del 4 al 6) indican cierto interés, pero no el suficiente como para llegar a ser importante.

Si tenemos en cuenta que Sternberg define 25 tipos de historias, algunas con 2 papeles complementarios, y que propone entre 4 y 8 ítems para el diagnóstico de cada tipo de historia de amor, nos encontramos con un **Cuestionario de Historias de Amor** total (Sternberg, 1999) que contiene unos 222 ítems, tal y como podrá comprobarse en varias tablas que ofrecemos seguidamente.

**CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR  
(Sternberg, 1999)**

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS*

**Historia profesor-estudiante**

Profesor:

1. Me doy cuenta de que desempeño el papel de profesor en mis relaciones íntimas.
2. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mis diferentes parejas.
3. A veces, siento que las personas con las que me implico en una relación íntima son como mis estudiantes.
4. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí.

Estudiante:

1. Me doy cuenta de que desempeño el papel de estudiante en mis relaciones íntimas.
2. Procuero aprender bastante de mis parejas.
3. A veces, siento que las personas con las que me implico en una relación íntima son profesores para mí.
4. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme.

**Historia de sacrificio**

1. Disfruto sacrificándome en favor de mi pareja.
2. Creo que el hecho de estar preparado para sacrificarme por mi pareja es el símbolo del amor verdadero.
3. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja.
4. Renuncio a algo que me gustaría hacer por el bien de mi pareja. De hecho, soy feliz sabiendo que él/ella es feliz.
5. Creo que las relaciones personales no se basan únicamente en el amor, sino también en los sacrificios que se hacen por amor.
6. Creo que el sacrificio es una parte clave del amor verdadero.
7. Hago sacrificios para agradar a mi pareja.
8. Renuncio a mi bienestar para satisfacer las necesidades de mi pareja.

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS (continuación)*

**Historia de gobierno**

Autocrática (gobernador):

1. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja.
2. Creo que las relaciones de pareja se basan fundamentalmente en quién controla a quién y, desde luego, no me gusta en absoluto ser la persona controlada.
3. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación.
4. Me gusta ser la única persona que toma las decisiones; de otro modo, surgiría la anarquía.

Autocrática (gobernado):

1. Creo que las relaciones son como gobiernos: alguien debe ser el responsable de tomar las decisiones. La verdad es que prefiero dejar esa responsabilidad en manos de mi pareja.
2. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave.
3. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero/a quien lo haga.
4. Creo que, realmente, resulta más eficiente que una sola persona asuma el control a la hora de tomar decisiones importantes en una relación, aunque a mí no me gusta hacerlo.

Democrática:

1. Creo que las relaciones, como gobiernos que son, se deben basar en el reparto del poder.
2. Creo, contrariamente a mucha gente, que los temas referentes al amor y al poder se pueden resolver, dado que la pareja desea compartirlos.
3. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente.
4. Es importante que mi pareja y yo compartamos el proceso de toma de decisiones.
5. Creo que una relación sólo puede ser armoniosa si se comparte el poder.
6. Creo que el reparto de poder es la única forma de mantener la igualdad entre los miembros de la relación.
7. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder.
8. Creo que, al igual que en un gobierno, el reparto del poder es fundamental en una relación.

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS (continuación)*

**Historia policiaca**

Agente de policía:

1. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación.
2. Creo que siempre debemos dormir con un ojo abierto para controlar a nuestra pareja.
3. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja.
4. Nunca me fiaría de mi pareja si trabajase junto a una persona de su sexo opuesto.

Sospechoso:

1. Mi pareja me llama varias veces al día para preguntarme qué estoy haciendo exactamente.
2. Mi pareja me vigila.
3. Mi pareja necesita saber todo lo que hago.
4. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado.

**Historia pornográfica**

Objeto:

1. En realidad, no me importa que mi pareja me trate como un juguete sexual.
2. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando.
3. Me aburro cuando estoy con alguien que no se atreve a introducir algún tipo de historia o ritual pornográfico durante nuestras relaciones sexuales.
4. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo nuevas, extrañas e incluso dolorosas técnicas sexuales.

Sujeto:

1. Me gusta practicar una amplia variedad de técnicas sexuales, especialmente aquellas que los demás consideran extrañas o degradantes hacia mi pareja.
2. Lo que realmente me importa en mi relación es que mi pareja sea un excelente juguete sexual que haga todo lo que yo quiera.
3. Nunca podría ser feliz con alguien que no sea atrevido, en el sentido pornográfico de la palabra, en su vida sexual.
4. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual.

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS (continuación)*

**Historia de terror**

El que aterroriza:

1. Me gusta dejar claro ante mi pareja que yo soy quien está al mando de la relación, aunque ello suponga tenerla algo atemorizada.
2. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo.
3. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí.
4. A veces, hago cosas que asustan a mi pareja ya que pienso que eso es realmente bueno para la relación.

La víctima:

1. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja.
2. Me gusta que mi pareja despierte miedo en mí.
3. Siempre tengo relaciones con personas que parecen recién salidas de una historia de terror.
4. Siempre acabo saliendo con personas que me asustan.

---

*HISTORIAS OBJETO*

*La persona como objeto*

**Historia de ciencia-ficción**

1. Me atraen los individuos de características extrañas e inusuales, que son considerados como seres de otro planeta por el resto de la sociedad.
2. A veces el comportamiento de mi pareja es tan extraño e impredecible que me cuesta creer que es de este planeta.
3. Me asombran las personas que pretender conocer a sus parejas como a un libro abierto, ya que a veces siento que la mía es un ser completamente extraño a mí.
4. Mi pareja es tan extraña e impredecible que a veces no tengo ni la menor idea de cómo actuará; incluso dudo que sea humana, en el sentido más estricto de la palabra.
5. En ciertas ocasiones, las actuaciones de mi pareja escapan a los límites de mi comprensión; parece que hubiera salido de un libro de ciencia-ficción.
6. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta.
7. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle.

*HISTORIAS OBJETO (continuación)*

*La persona como objeto (continuación)*

**Historia de la colección**

1. Me gusta salir con diferentes personas a la vez; cada una de ellas cubre una necesidad concreta.
2. Me parece muy bien tener múltiples parejas que satisfagan mis diferentes necesidades.
3. A veces me gusta pensar con cuántas personas podría salir al mismo tiempo.
4. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí.
5. No creo que una sola persona me pueda dar todo lo que yo necesito. Además, prefiero tener varias parejas para satisfacer mis necesidades.
6. Me gusta tener muchas parejas simultáneamente; cada una de ellas ocupa un único lugar en mi vida.
7. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona.
8. Tengo tendencia (y me gusta que así sea) a tener varias parejas a la vez; cada una de ellas desempeña un papel diferente.

**Historia de arte**

1. Uno de los placeres de mi vida consiste en poder disfrutar de la belleza física de mi pareja.
2. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja.
3. Normalmente no me planteo como posibles parejas a las personas cuyo atractivo físico no es suficiente para mí.
4. Me gusta estar rodeado de cosas hermosas, especialmente de personas atractivas.
5. Me gusta poder mirar y admirar a mi pareja, como si de una obra de arte se tratase.
6. No consigo imaginarme comprometiéndome con alguien que no sea físicamente atractivo.
7. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto.
8. Es muy importante que mi pareja tenga una belleza física por encima de la media.

*La relación como objeto*

**Historia de casa y hogar**

1. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, imaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso.
2. Nuestro hogar es la "base de operaciones" de nuestra relación. Ahí es donde empieza y acaba todo.
3. La casa donde vive una pareja es como una extensión de la misma y de su relación.
4. Cuando hago cosas para mi casa siento que también las hago para mi relación.
5. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación.
6. Se puede saber mucho sobre la relación de una pareja viendo la casa en que vive.
7. Siento que el hogar que hemos creado juntos es una parte importante de nuestra relación.



*HISTORIAS OBJETO (continuación)*

*La relación como objeto (continuación)*

**Historia de recuperación**

Co-dependiente:

1. Siempre acabo con personas que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo.
2. Me gusta mantener relaciones en las que mi pareja necesita de ayuda para superar algún problema.
3. Creo que una relación realmente buena puede significar el comienzo de una nueva vida para aquellas personas que han tenido que enfrentarse a circunstancias desagradables.
4. Siempre estoy junto a personas que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado.

Persona en proceso de recuperación:

1. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado.
2. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone.
3. Necesito superar mi pasado.
4. La mejor de las relaciones sería aquella en la que tanto mi pareja como yo pudiéramos dedicar gran parte de nuestro tiempo y esfuerzo a superar mi pasado.

**Historia religiosa**

La religión en la relación:

1. No puedo imaginarme a mí mismo inmerso en una relación en la que mi pareja no compartiese mis creencias espirituales.
2. Creo que las personas que integran una relación deben tener creencias religiosas similares si quieren alcanzar la intimidad y la unidad.
3. La devoción que siento hacia mi pareja sólo se puede entender en el contexto de mi devoción a Dios.
4. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón.
5. Creo que el amor verdadero debe formar parte, y no estar separado, de mi vida religiosa.
6. Creo que el amor es una especie de creencia espiritual que obedece al corazón y no a la mente.
7. Creo que las mejores relaciones son aquellas en las que las personas se ayudan mutuamente para acercarse más a Dios.
8. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe.

La relación como religión:

1. Busco la salvación en las relaciones, del mismo modo que otras personas la buscan en la religión.
2. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación.
3. Para mí las relaciones íntimas pueden desempeñar la misma función que la religión desempeña para otras personas.
4. No sé que haría sin mi pareja.
5. Mi relación me ha salvado de mí mismo.
6. He descubierto que desde que estoy inmerso en la relación actual ya no necesito tanto la religión.
7. Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido.
8. Para mí, tener una relación es igual que tener fe, una religión en la que creer.

*HISTORIAS OBJETO (continuación)*

*La relación como objeto (continuación)*

**Historia de juego**

1. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde.
2. Cuando salgo con alguien siento que tomo parte en un juego en el que espero ganar.
3. Me gusta ver las relaciones como un juego; mi derrota puede significar la victoria de otra persona y viceversa.
4. Mis relaciones son como juegos. La incertidumbre de saber quién ganará o perderá forma parte del entusiasmo de los mismos.
5. Creo que los miembros de una pareja son como los rivales de un juego; cada uno de ellos aspira a minimizar las derrotas y maximizar las victorias.
6. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida.
7. Cuando entablo una relación íntima con alguien, siempre pienso en términos de ganador y perdedor.
8. Creo que las relaciones amorosas son lo más parecido a un juego.

---

*HISTORIAS DE COORDINACIÓN*

**Historia viajera**

1. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente.
2. Creo que el amor es un proceso de constante descubrimiento que está por llegar.
3. Creo que empezar una relación es igual que emprender un viaje que promete excitación y desafíos.
4. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida.
5. En mis relaciones íntimas, tanto a mi pareja como a mí nos gusta explorar y descubrir lo que la vida nos ofrece.
6. Creo que los cambios y los descubrimientos son la clave el éxito de la relación con mi pareja.
7. He descubierto que mi relación es un proceso de constante exploración y descubrimiento.
8. Me gusta viajar por la vida junto a mi pareja.

**Historia de coser y tejer**

1. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos.
2. Todos creamos el tipo de relación que nos gustaría vivir.
3. Creo que el tipo de relación que vivimos es consecuencia del tipo de amor que buscamos.
4. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos.
5. Creo que elegir a la pareja es como tejerse un jersey: encontrar el modelo que nos siente mejor depende de nosotros mismos.
6. Creo que el hecho de establecer una relación depende única y exclusivamente del propio individuo.
7. Puedo hacer que mi relación se convierta en lo que yo quiero.
8. Soy capaz de construir cualquier tipo de relación.

*HISTORIAS DE COORDINACIÓN (continuación)*

**Historia del jardín**

1. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín.
2. Creo que las relaciones desatendidas no sobreviven.
3. Creo que las relaciones se deben abonar constantemente para sobrevivir a los altibajos de la vida.
4. Creo que el secreto del éxito de una relación reside en los cuidados que se le brindan y en el amor que la sustenta.
5. Creo que ningún tipo de amor puede sobrevivir si no se cuida y alimenta.
6. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere.
7. Para mí es muy importante cuidar y atender adecuadamente mi relación.
8. Dedico gran parte de mis cuidados y esfuerzos a mi relación.

**Historia de negocios**

1. Creo que las relaciones íntimas, al igual que las relaciones de negocios, son sociedades.
2. Creo que las relaciones íntimas no sólo se basan en el amor, sino también en la economía doméstica.
3. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero.
4. Creo que en una relación romántica, al igual que en el trabajo, la pareja debe cumplir con sus obligaciones y responsabilidades de acuerdo con sus "características laborales".
5. Siempre que me planteo tener una relación con alguien, tengo en cuenta el terreno económico.
6. Cuando todo ya está dicho y hecho, creo que las consideraciones económicas son el punto clave de una relación.
7. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien.
8. Creo que una buena relación es la base de una proposición de negocios.

**Historia de adicción**

1. No puedo imaginar mi vida sin mi pareja.
2. Me convertiría en un ser desesperado sin mi pareja.
3. Necesito tener a mi pareja a mi lado, del mismo modo que necesito el aire para respirar.
4. No creo que pudiera vivir sin mi pareja.
5. Mi vida carecería de sentido sin el amor de mi pareja.
6. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía.
7. No podría sobrevivir sin mi pareja.
8. Mi felicidad está en manos de mi pareja.

### HISTORIAS NARRATIVAS

#### **Historia fantástica**

1. Creo que las relaciones de cuento se pueden hacer realidad.
2. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado.
3. Creo que las relaciones casi perfectas existen; todo consiste en encontrar a la persona idónea.
4. Todavía creo en la idea de vivir feliz por siempre jamás, siempre que encuentre a mi Don/Doña Perfecto/a.
5. Creo que ahí fuera está mi pareja ideal esperándome.
6. Creo que los cuentos de hadas se convierten en realidad también hoy en día; ¿por qué no puede sucederme a mí?
7. Me gusta ver en mi pareja al príncipe o la princesa de antaño.
8. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas.

#### **Historia histórica**

1. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común.
2. Creo que para conocer el futuro de una relación hay que mirar hacia el pasado de la misma.
3. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja.
4. Creo que el pasado es una parte muy importante de nuestras relaciones y que nunca se debe olvidar.
5. Creo que los aniversarios son especialmente importantes, ya que constituyen el recordatorio de las historias que compartimos.
6. Me gusta recordar algunos acontecimientos importantes de nuestra relación porque creo que nuestro pasado es una parte importante de nosotros.
7. No puedo separar nuestra historia del presente o del futuro ya que, al igual que el pasado, éstos forman parte de nosotros.
8. Creo que el pasado compartido por una pareja tiene una gran importancia en el presente de su relación.

#### **Historia científica**

1. Creo que entender una relación amorosa es igual que entender cualquier otro fenómeno natural; necesitamos descubrir las reglas que lo gobiernan.
2. Creo que para comprender una relación amorosa necesitamos estudiarla desde una perspectiva científica.
3. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo.
4. Creo que el mejor modo de conseguir el éxito en una relación consiste en enfocar los problemas de la misma desde un punto de vista lógico y científico.
5. Creo que las personas tienen mayores posibilidades de éxito en sus relaciones si enfocan sus problemas desde una perspectiva lógica y no emocional.
6. Me gusta sentarme con mi pareja y discutir de forma objetiva y analítica los diferentes aspectos de nuestra relación.
7. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso.
8. A mí me es posible analizar y comprender a mi pareja casi por completo.

*HISTORIAS NARRATIVAS (continuación)*

**Historia del libro de cocina**

1. Creo que existe una forma correcta y una forma incorrecta de enfocar las relaciones. Si elegimos la correcta obtendremos el éxito en las mismas.
2. Creo que para mantener una buena relación hay que seguir uno a uno todos los pasos necesarios.
3. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención.
4. Creo que las personas que tienen éxito en sus relaciones son aquellas que han descubierto cómo actuar correctamente.
5. Creo que tener éxito en una relación es igual que saber cocinar bien; si abusamos o prescindimos de los elementos necesarios podemos fracasar.
6. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito.
7. Creo que conseguir que una relación funcione es igual que seguir los pasos de una receta para cocinar un buen plato.
8. Creo que hay una receta para conseguir el éxito en las relaciones y que algunas personas la encuentran y otras no.

*HISTORIAS DE GÉNERO*

**Historia bélica**

1. Creo que discutir constituye un buen ejercicio de salud para la relación.
2. Realmente creo que las peleas hacen más vital la relación.
3. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas.
4. Creo que resulta más interesante discutir que transigir.
5. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable.
6. Me encanta pelearme con mi pareja para seguir manteniendo el interés.
7. Todos los enfrentamientos que generan las relaciones son muy buenos para las mismas.
8. Realmente me gusta pelearme con mi pareja.

**Historia teatral**

Actor

1. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias y otras dramas.
2. A menudo actúo para mi pareja.
3. A menudo me encuentro a mí mismo desempeñando un papel en mi relación, como si de una obra de teatro se tratase.
4. Mis relaciones son como una obra de teatro en la que yo creo el final.

Público

1. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro.
2. Me gustan las personas que pueden desempeñar diferentes papeles en pocos minutos, cambiando con facilidad.
3. Me gustan las personas que se auto-consideran actores.
4. Me gusta salir con individuos que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro.

*HISTORIAS DE GÉNERO (continuación)*

**Historia de humor**

El público

1. Me gusta tener un compañero/a que sepa encontrar la cara divertida de los conflictos.
2. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas.
3. Creo que si una relación adquiere un aire demasiado serio se puede estropear; por eso me gusta que mi pareja tenga sentido del humor.
4. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación.

El humorista

1. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación.
2. Me gusta bromear cuando mi pareja está enfadada conmigo, principalmente porque creo que, aun cuando atravesamos momentos difíciles, tenemos que conservar el sentido del humor en la relación.
3. Me gusta usar el humor cuando tengo un problema con mi pareja porque creo que todas las situaciones conflictivas de una relación tienen su lado divertido.
4. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema.

**Historia misteriosa**

El detective

1. Me atraen los individuos que tienen un aire misterioso.
2. Me gusta tener dificultades para averiguar cómo es mi pareja.
3. Siempre me siento atraído por individuos que ocultan algún misterio.
4. Siempre tengo parejas misteriosas cuyos secretos ocultos forman parte de su atractivo.

El personaje misterioso

1. No creo que sea absolutamente necesario dejar que mi pareja sepa demasiadas cosas sobre mí.
2. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas.
3. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta.
4. Creo que es bueno que mi pareja siempre trate de averiguar nuevas cosas sobre mí.

Como es lógico, resulta muy poco operativo utilizar un cuestionario de evaluación de las historias de amor con tan elevado número de ítems. Por ello, realizamos una pre-selección de los ítems más característicos para el diagnóstico de cada historia, que sometimos a juicio de un grupo de expertos. Esos expertos sugirieron los ítems más relevantes que tenían que formar parte de nuestra **versión abreviada del Cuestionario de Historias de Amor** (Sternberg, 1999).

Seguidamente, ofrecemos dicha versión abreviada.

**CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR**  
**(Sternberg, 1999)**  
**Versión abreviada**

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS*

**Historia profesor-estudiante**

Profesor:

1. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mi pareja.
2. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí.

Estudiante:

1. Procupo aprender bastante de mi pareja.
2. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme.

**Historia de sacrificio**

1. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja.
2. Hago sacrificios para agradar a mi pareja.

**Historia de gobierno**

Autocrática (gobernador):

1. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja.
2. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación.

Autocrática (gobernado):

1. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave.
2. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero/a quien lo haga.

Democrática:

1. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente.
2. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder.

*HISTORIAS ASIMÉTRICAS (continuación)*

**Historia policíaca**

Agente de policía:

1. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación.
2. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja.

Sospechoso:

1. Mi pareja necesita saber todo lo que hago.
2. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado.

**Historia pornográfica**

Objeto:

1. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando.
2. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo "cosas" nuevas y extrañas.

Sujeto:

1. No podría ser feliz con alguien que no sea atrevido en su vida sexual.
2. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual.

**Historia de terror**

El que aterroriza:

1. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo.
2. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí.

La víctima:

1. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja.
2. Siempre acabo saliendo con personas que me producen alguna intranquilidad o temor.

---

*HISTORIAS OBJETO*

*La persona como objeto*

**Historia de ciencia-ficción**

1. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta.
2. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle.

**Historia de colección**

1. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí.
2. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona.

**Historia de arte**

1. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja.
2. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto.



*HISTORIAS OBJETO (continuación)*

*La relación como objeto*

**Historia de casa y hogar**

1. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, inmaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso.
2. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación.

**Historia de recuperación**

Co-dependiente:

1. Siempre acabo con personas que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo.
2. Siempre estoy junto a personas que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado.

Persona en proceso de recuperación:

1. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado.
2. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone.

**Historia religiosa**

La religión en la relación:

1. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón.
2. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe.

La relación como religión:

1. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación.
2. Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido.

**Historia de juego**

1. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde.
2. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida.

---

*HISTORIAS DE COORDINACIÓN*

**Historia viajera**

1. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente.
2. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida.

**Historia de coser y tejer**

1. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos.
2. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos.

*HISTORIAS DE COORDINACIÓN (continuación)*

**Historia del jardín**

1. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín.
2. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere.

**Historia de negocios**

1. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero.
2. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien.

**Historia de adicción**

1. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía.
2. No podría sobrevivir sin mi pareja.

---

*HISTORIAS NARRATIVAS*

**Historia fantástica**

1. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado.
2. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas.

**Historia histórica**

1. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común.
2. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja.

**Historia científica**

1. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo.
2. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso.

**Historia del libro de cocina**

1. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención.
2. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito.

*HISTORIAS DE GÉNERO*

**Historia bélica**

1. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas.
2. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable.

**Historia teatral**

Actor:

1. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias y otras dramas.
2. A menudo "actúo" para mi pareja.

Público:

1. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro.
2. Me gusta salir con individuos que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro.

**Historia de humor**

El público:

1. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas.
2. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación.

El humorista:

1. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación.
2. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema.

**Historia misteriosa**

El detective:

1. Me atraen los individuos que tienen un aire misterioso.
2. Siempre me siento atraído por individuos que ocultan algún misterio.

El personaje misterioso:

1. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas.
2. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta.

Como se podrá observar, incluso realizando esta versión abreviada, nos quedamos con un cuestionario formado por 74 ítems que, como es conveniente, se presenta a los sujetos participantes con los ítems en orden aleatorio.

Así pues, éste es el resultado final de la versión abreviada del Cuestionario de Historias de Amor.

**CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR**

**(Sternberg, 1999)**

**Versión abreviada definitiva**

1. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas.
2. Me atraen los individuos que tienen un aire misterioso.
3. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable.
4. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente.
5. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto.
6. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona.
7. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder.
8. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja.
9. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente.
10. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual.
11. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone.
12. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja.
13. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado.
14. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde.
15. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe.
16. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía.
17. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación.
18. Siempre acabo con personas que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo.
19. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema.
20. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín.
21. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí.
22. Mi pareja necesita saber todo lo que hago.
23. Siempre me siento atraído por individuos que ocultan algún misterio.
24. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas.
25. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo.
26. Siempre estoy junto a personas que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado.
27. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme.
28. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida.
29. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando.
30. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta.

31. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado.
32. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos.
33. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero.
34. Procuro aprender bastante de mi pareja.
35. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro.
36. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere.
37. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención.
38. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mi pareja.
39. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas.
40. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja.
41. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo “cosas” nuevas y extrañas.
42. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, imaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso.
43. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas.
44. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo.
45. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida.
46. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación.
47. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación.
48. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle.
49. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias y otras dramas.
50. No podría sobrevivir sin mi pareja.
51. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón.
52. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación.
53. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común.
54. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso.
55. Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido.
56. No podría ser feliz con alguien que no sea atrevido en su vida sexual.
57. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien.
58. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación.
59. A menudo “actúo” para mi pareja.
60. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación.

61. Hago sacrificios para agradar a mi pareja.
62. Siempre acabo saliendo con personas que me producen alguna intranquilidad o temor.
63. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí.
64. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja.
65. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero/a quien lo haga.
66. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta.
67. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave.
68. Me gusta salir con individuos que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro.
69. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado.
70. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja.
71. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja.
72. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos.
73. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí.
74. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito.

Para la adecuada corrección del cuestionario, hemos de tener un código que nos indique qué ítems hace referencia a cada historia (y, por tanto, de cuya media de puntuaciones se obtendrá la puntuación de la Historia de Amor). En la siguiente tabla ofrecemos ese código de corrección: en una columna podemos consultar el nombre de la historia, con sus papeles complementarios (si los hubiera); en la siguiente columna, el orden original de los ítems en la pre-selección para la versión abreviada; y, en la tercera columna, el orden definitivo en la versión final (ya con los ítems presentados aleatoriamente).

| TÍTULO DE LA HISTORIA                  | ORDEN ORIGINAL | ORDEN ALEATORIO |
|--|----------------|-----------------|
| <i>HISTORIAS ASIMÉTRICAS</i>           |                |                 |
| <b>Historia de profesor-estudiante</b> |                |                 |
| Profesor                               | 1, 2           | 39, 73          |
| Estudiante                             | 3, 4           | 35, 27          |
| <b>Historia de sacrificio</b>          |                |                 |
|  | 5, 6           | 31, 61          |
| <b>Historia de gobierno</b>            |                |                 |
| Autocrática (gobernador)               | 7, 8           | 71, 17          |
| Autocrática (gobernado)                | 9, 10          | 67, 65          |
| Democrática                            | 11, 12         | 9, 7            |
| <b>Historia policiaca</b>              |                |                 |
| Agente de policía                      | 13, 14         | 60, 8           |
| Sospechoso                             | 15, 16         | 22, 32          |
| <b>Historia pornográfica</b>           |                |                 |
| Objeto                                 | 17, 18         | 29, 41          |
| Sujeto                                 | 19, 20         | 56, 10          |
| <b>Historia de terror</b>              |                |                 |
| El que aterroriza                      | 21, 22         | 25, 21          |
| La víctima                             | 23, 24         | 12, 62          |
| <i>HISTORIAS OBJETO</i>                |                |                 |
| <i>La persona como objeto</i>          |                |                 |
| <b>Historia de ciencia-ficción</b>     |                |                 |
|  | 25, 26         | 66, 48          |
| <b>Historia de colección</b>           |                |                 |
|  | 27, 28         | 63, 6           |
| <b>Historia de arte</b>                |                |                 |
|  | 29, 30         | 70, 5           |
| <i>La relación como objeto</i>         |                |                 |
| <b>Historia de casa y hogar</b>        |                |                 |
|  | 31, 32         | 42, 58          |
| <b>Historia de recuperación</b>        |                |                 |
| Co-dependiente                         | 33, 34         | 18, 26          |
| Persona en proceso de recuperación     | 35, 36         | 69, 11          |
| <b>Historia religiosa</b>              |                |                 |
| La religión en la relación             | 37, 38         | 51, 15          |
| La relación como religión              | 39, 40         | 52, 55          |
| <b>Historia de juego</b>               |                |                 |
|  | 41, 42         | 14, 28          |
| <i>HISTORIAS DE COORDINACIÓN</i>       |                |                 |
| <b>Historia viajera</b>                |                |                 |
|  | 43, 44         | 4, 45           |
| <b>Historia de coser y tejer</b>       |                |                 |
|  | 45, 46         | 72, 33          |
| <b>Historia del jardín</b>             |                |                 |
|  | 47, 48         | 20, 37          |
| <b>Historia de negocios</b>            |                |                 |
|  | 49, 50         | 34, 57          |
| <b>Historia de adicción</b>            |                |                 |
|  | 51, 52         | 16, 50          |
| <i>HISTORIAS NARRATIVAS</i>            |                |                 |
| <b>Historia fantástica</b>             |                |                 |
|  | 53, 54         | 13, 40          |
| <b>Historia histórica</b>              |                |                 |
|  | 55, 56         | 53, 64          |
| <b>Historia científica</b>             |                |                 |
|  | 57, 58         | 44, 54          |
| <b>Historia del libro de cocina</b>    |                |                 |
|  | 59, 60         | 38, 74          |

| TÍTULO DE LA HISTORIA      | ORDEN ORIGINAL | ORDEN ALEATORIO |
|----------------------------|----------------|-----------------|
| <i>HISTORIAS DE GÉNERO</i> |                |                 |
| <b>Historia bélica</b>     | 61, 62         | 43, 3           |
| <b>Historia teatral</b>    |                |                 |
| Actor                      | 63, 64         | 49, 59          |
| Público                    | 65, 66         | 36, 68          |
| <b>Historia de humor</b>   |                |                 |
| El público                 | 67, 68         | 24, 46          |
| El humorista               | 69, 70         | 47, 19          |
| <b>Historia misteriosa</b> |                |                 |
| El detective               | 71, 72         | 2, 23           |
| El personaje misterioso    | 73, 74         | 1, 30           |

#### 4.3. *Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).*

Como colofón de nuestra entrevista con cada sujeto participante, le indicábamos que, sin dejar de pensar en esa relación de amor tan significativa para él o ella (que había guiado sus respuestas en el Cuestionario de Historias de Amor que hemos desarrollado en el epígrafe anterior), intentara contestar a una serie de preguntas que se corresponden con algunos de los ítems de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).

Con respecto a esta **Escala Triangular del Amor** (Sternberg, 1989, 2000), conviene recordar que fue desarrollada para medir cada uno de los tres componentes de la teoría triangular del amor: intimidad, pasión y compromiso.

Según el autor, el amor se puede medir, lo que permite a las parejas conocer mejor el posicionamiento de cada uno de sus miembros en una relación íntima. Al poner de manifiesto las diferencias específicas que existen entre el amor de los dos miembros de una pareja, esta escala puede ser terapéutica, ayudando a destacar las áreas en las que es necesario que se produzca un cambio, y sugiriendo las clases de acciones que podrían actuar en él. Así pues, los miembros de la pareja pueden aproximarse más el uno al otro, o, al menos, al estadio en el que cada uno de ellos es capaz de comprender y respetar las diferencias de su compañero.

En la versión original de la Escala Triangular del Amor, contamos con 45 ítems que su puntúan en una escala que oscila del 1 al 9 (de tal modo que 1 significa “en absoluto”, 5 “moderadamente” y 9 “Sí, totalmente”). Las puntuaciones intermedias se utilizan para indicar niveles intermedios de



sentimientos. Cada uno de los ítems se puntúa dos veces, en la primera se indica hasta qué punto la afirmación es característica de la relación (es decir, hasta qué punto refleja cómo se siente la persona en su relación de pareja), mientras que, en la segunda, se indica el grado de importancia de la afirmación en su experiencia personal (en otras palabras, hasta qué punto cree la persona que es importante sentir eso, independientemente del sentimiento real). Además, en cada uno de los ítems, hay un espacio en blanco que representa a la persona con la que se está manteniendo una relación, con lo que el sujeto que contesta la escala debe representarse mentalmente el nombre de esa persona.

Con respecto a la ordenación de los ítems, en la versión original de Sternberg, los ítems 1 al 15 (ambos inclusive) recogen aspectos de intimidad, los ítems 16 al 30 miden el componente de pasión, y los ítems 31 al 45 evalúan la decisión/compromiso. El resultado final se obtiene sumando las puntuaciones asignadas a cada ítem y dividiendo la cifra por 15. El propio autor validó este instrumento en varios estudios, cuyos resultados no consideramos oportuno ofrecer detalladamente debido a su procedencia de un contexto extranjero, tan sólo diremos que mostraban la alta fiabilidad del cuestionario, así como su estructuración subyacente en 3 factores (intimidad, pasión y compromiso), tal y como pretendía el autor y postulaba su base teórica.

En lo referente a la aplicación de este instrumento en contexto español, disponemos de datos recientes que pueden consultarse en otras obras (Calatayud y Serra, 2002).

A continuación, ofrecemos la versión original de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).

**ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR**  
**(Sternberg, 1989, 2000)**

*INTIMIDAD*

1. Fomento activamente el bienestar de \_\_\_\_\_.
2. Tengo una relación muy cálida con \_\_\_\_\_.
3. Puedo contar con \_\_\_\_\_ cuando es necesario.
4. \_\_\_\_\_ puede contar conmigo cuando es necesario.
5. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con \_\_\_\_\_.
6. Recibo un notable apoyo emocional de \_\_\_\_\_.
7. Presto un notable apoyo emocional a \_\_\_\_\_.
8. Me comunico bien con \_\_\_\_\_.
9. \_\_\_\_\_ tiene un valor extraordinario en mi vida.
10. Me siento próximo a \_\_\_\_\_.
11. Tengo una relación cómoda con \_\_\_\_\_.
12. Siento que verdaderamente comprendo a \_\_\_\_\_.
13. Siento que \_\_\_\_\_ realmente me comprende.
14. Siento que puedo confiar plenamente en \_\_\_\_\_.
15. Comparto toda mi información estrictamente personal sobre mí mismo con \_\_\_\_\_.

*PASIÓN*

16. Me basta con ver a \_\_\_\_\_ para excitarme.
17. Pienso en \_\_\_\_\_ muchas veces durante el día.
18. Mi relación con \_\_\_\_\_ es muy romántica.
19. Creo que \_\_\_\_\_ es muy atractivo/a.
20. Idealizo a \_\_\_\_\_.
21. No puedo imaginar a otra persona haciéndome tan feliz como lo hace \_\_\_\_\_.
22. Estaría con \_\_\_\_\_ antes que con cualquier otra persona.
23. Para mí, no hay nada más importante que mi relación con \_\_\_\_\_.
24. Me gusta muy especialmente el contacto físico con \_\_\_\_\_.
25. Hay algo "mágico" en mi relación con \_\_\_\_\_.
26. Adoro a \_\_\_\_\_.
27. No puedo concebir mi vida sin \_\_\_\_\_.
28. Mi relación con \_\_\_\_\_ es apasionada.
29. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en \_\_\_\_\_.
30. Suelo fantasear con \_\_\_\_\_.

*DECISIÓN/COMPROMISO*

31. Sé que cuido a \_\_\_\_\_.
32. Estoy comprometido en el mantenimiento de mi relación con \_\_\_\_\_.
33. Debido a mi compromiso con \_\_\_\_\_, no permitiría que otras personas se interpusieran entre nosotros.
34. Confío en la estabilidad de mi relación con \_\_\_\_\_.
35. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con \_\_\_\_\_.
36. Espero que mi amor hacia \_\_\_\_\_ dure el resto de mi vida.
37. Siempre me sentiré responsable de \_\_\_\_\_.

38. Considero que mi compromiso con \_\_\_\_\_ es sólido.
39. No puedo imaginar dar por terminada mi relación con \_\_\_\_\_.
40. Estoy seguro de mi amor hacia \_\_\_\_\_.
41. Considero que mi relación con \_\_\_\_\_ es permanente.
42. Considero que mi relación con \_\_\_\_\_ es una buena decisión.
43. Siento una especie de responsabilidad hacia \_\_\_\_\_.
44. Tengo previsto continuar mi relación con \_\_\_\_\_.
45. Aunque a veces \_\_\_\_\_ es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación.

Aunque el número de 45 ítems no sea tan excesivo como los 222 que conformaban la versión original del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999), en el caso de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000) hemos decidido seguir el mismo procedimiento. En otras palabras, hemos sometido al juicio de un grupo de expertos los enunciados que conforman la escala, de manera que seleccionen los 5 ítems más representativos de cada componente (intimidad, pasión y compromiso). De este modo, nos queda una **versión abreviada** con sólo 15 ítems que, además, según los propósitos de nuestra investigación, reformularemos en base a tres momentos temporales: en el inicio de la relación, a mitad de la relación, y al final de la relación. Es decir, cada persona entrevistada ha contestado a esta escala puntuándola según tres momentos diferentes: la primera puntuación, en el momento en que se inició la relación; la segunda, aproximadamente, en la mitad de la relación; y la tercera y última, cuando finalizó la relación (o en el momento actual, si es que esa relación amorosa sigue vigente).

**Momentos temporales  
en las respuestas  
a la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000)**

Inicio  
de la relación



Mitad  
de la relación



Final de la relación  
(o momento actual)



A continuación, ofrecemos el resultado de la selección de ítems de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000) llevada a cabo por el grupo de expertos.

|   |
|---|
| <p style="text-align: center;"><b>ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR</b><br/><b>(Sternberg, 1989, 2000)</b><br/><b>Versión abreviada</b></p> <p style="text-align: center;"><i>INTIMIDAD</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Puedo contar con _____ cuando es necesario.</li><li>2. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con _____.</li><li>3. Recibo un notable apoyo emocional de _____.</li><li>4. Siento que puedo confiar plenamente en _____.</li><li>5. Comparto toda la información estrictamente personal sobre mí mismo con _____.</li></ol> <p style="text-align: center;"><i>PASIÓN</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Mi relación con _____ es muy romántica.</li><li>7. Creo que, a pesar de los años, _____ sigue siendo atractivo/a.</li><li>8. Me gusta muy especialmente el contacto físico con _____.</li><li>9. No puedo concebir mi vida sin _____.</li><li>10. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en _____.</li></ol> <p style="text-align: center;"><i>COMPROMISO</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>11. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con _____.</li><li>12. Espero que mi amor hacia _____ dure el resto de mi vida.</li><li>13. Estoy seguro de mi amor hacia _____.</li><li>14. Considero que mi relación con _____ es una buena decisión.</li><li>15. Aunque a veces _____ es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación.</li></ol> |
|---|

Siguiendo con la exposición de las características de los instrumentos utilizados, hemos de comentar que, como es esperable, los ítems de la escala no se presentaron en el orden que hemos mencionado, sino que se distribuyeron aleatoriamente del modo que exponemos en la tabla siguiente.

| COMPONENTE DE LA TEORÍA TRIANGULAR | ORDEN ORIGINAL      | ORDEN ALEATORIO   |
|------------------------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Intimidad</i>                   | 1, 2, 3, 4 y 5      | 6, 15, 7, 2 y 1   |
| <i>Pasión</i>                      | 6, 7, 8, 9 y 10     | 11, 3, 8, 14 y 13 |
| <i>Compromiso</i>                  | 11, 12, 13, 14 y 15 | 10, 9, 5, 4 y 12  |

Por tanto, la versión definitiva de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000) que utilizamos quedó como sigue.

**ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR**  
(Sternberg, 1989, 2000)  
Versión abreviada definitiva

1. Comparto toda la información estrictamente personal sobre mí mismo con \_\_\_\_\_.
2. Siento que puedo confiar plenamente en \_\_\_\_\_.
3. Creo que, a pesar de los años, \_\_\_\_\_ sigue siendo atractivo/a.
4. Considero que mi relación con \_\_\_\_\_ es una buena decisión.
5. Estoy seguro de mi amor hacia \_\_\_\_\_.
6. Puedo contar con \_\_\_\_\_ cuando es necesario.
7. Recibo un notable apoyo emocional de \_\_\_\_\_.
8. Me gusta muy especialmente el contacto físico con \_\_\_\_\_.
9. Espero que mi amor hacia \_\_\_\_\_ dure el resto de mi vida.
10. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con \_\_\_\_\_.
11. Mi relación con \_\_\_\_\_ es muy romántica.
12. Aunque a veces \_\_\_\_\_ es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación.
13. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en \_\_\_\_\_.
14. No puedo concebir mi vida sin \_\_\_\_\_.
15. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con \_\_\_\_\_.



**CAPÍTULO NOVENO.**  
**RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACIÓN.**

**I. INTRODUCCIÓN.**

**II. RESULTADOS RESPECTO A LA DESCRIPCIÓN NARRATIVA DE LAS ENTREVISTAS.**

- 2.1. En relación al número de historias relatadas en la entrevista.
- 2.2. Con respecto al inicio de la relación amorosa.
- 2.3. Acerca de la duración de la relación de amor.
- 2.4. En relación a los hitos más importantes destacados en la relación amorosa.
- 2.5. Con respecto a los sueños e ilusiones experimentados en el inicio de la relación, y a los desengaños y frustraciones vividos a lo largo de la relación de pareja.
- 2.6. Acerca de las conexiones entre la descripción narrativa de las entrevistas y otras variables a considerar.

**III. RESULTADOS RESPECTO AL CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR (STERNBERG, 1999).**

- 3.1. En relación a la existencia de Historias de Amor más y menos elegidas.
- 3.2. Con respecto a la existencia de diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor.
- 3.3. Acerca de la existencia de grupos de Historias de Amor.

**IV. RESULTADOS RESPECTO A LA ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR (STERNBERG, 1989, 2000).**

- 4.1. En relación a la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo.
- 4.2. Con respecto a la existencia de diferencias en cuanto al sexo en la evolución de los componentes de la relación amorosa
- 4.3. Acerca de las tendencias de respuesta de los sujetos.





## RESULTADOS DE NUESTRA INVESTIGACIÓN.

*“Un mayor desarrollo de nuestra conciencia nos hace comprender mejor los límites de la ciencia. Sólo los ignorantes piensan que su saber no tiene límites.”*

Nguyen van Thuan (1993)

### I. INTRODUCCIÓN.

A lo largo del presente capítulo, mostraremos los resultados más relevantes que hemos obtenido en nuestra investigación. A este respecto, hemos realizado una serie de análisis estadísticos con el programa informático SPSS © en su versión número 12. En la exposición de nuestros hallazgos, intentaremos clarificar los pasos llevados a cabo, relacionando los resultados obtenidos con las hipótesis de trabajo previas que manejábamos.

### II. RESULTADOS RESPECTO A LA DESCRIPCIÓN NARRATIVA DE LAS ENTREVISTAS.

En lo referente a la descripción narrativa de las entrevistas realizadas, las principales hipótesis de trabajo que manejábamos han sido reforzadas o han perdido entidad en función de los resultados que arrojaban los análisis estadísticos. Así pues, podríamos estructurar nuestra presentación en varios apartados, en función de las hipótesis de trabajo que nos planteábamos.

#### *2.1. En relación al número de historias relatadas en la entrevista.*

Con respecto al **número de historias relatadas** en la entrevista con el sujeto, pretendíamos contrastar las siguientes **hipótesis**:

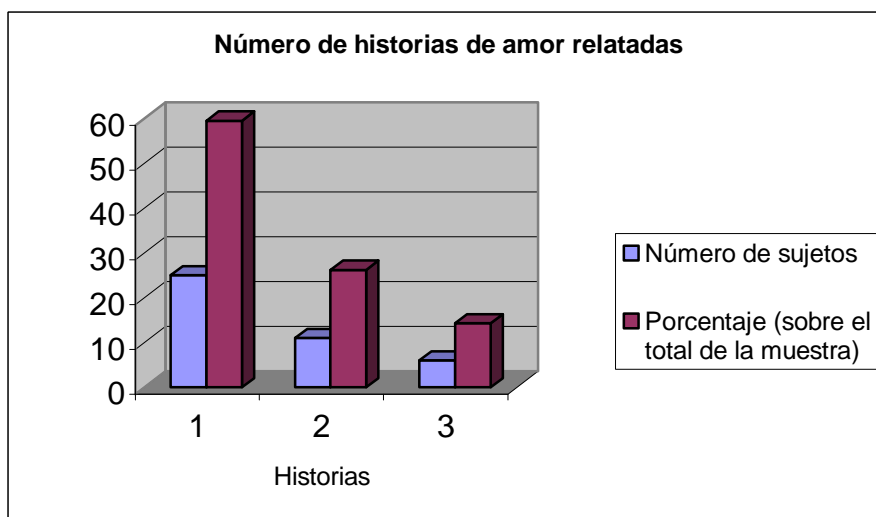
- a) En primer lugar, esperábamos encontrar que la mayoría de las personas entrevistadas nos relataran solamente una historia de amor, una relación amorosa principal, a lo largo de su ciclo vital (como consecuencia de formar parte de la generación en la que se incluyen por su edad cronológica). En otras palabras, creemos que estos sujetos, por pertenecer a una generación en la que se conceptualizaba el

noviazgo como paso previo al matrimonio “para toda la vida”, han tenido especial cuidado a la hora de seleccionar a sus posibles parejas. Con lo cual, es muy probable que sólo hayan mantenido una relación amorosa a lo largo de toda su vida (Ferrándiz y Verdú, 2004).

Para comprobar esta hipótesis realizamos, en primer lugar, una prueba de chi-cuadrado, para, a continuación, llevar a cabo también una prueba de Montecarlo, que puede ofrecer resultados más afinados en casos donde existen pocos sujetos (como es el nuestro). Los **resultados** de ambas pruebas nos indican que, significativamente, la **mayoría de las personas** entrevistadas relatan en su entrevista **una sola historia de amor** a lo largo de su vida, que, evidentemente, es la que eligen como historia más significativa.

Por tanto, podríamos considerar que esta hipótesis de trabajo se ha visto comprobada en nuestra investigación, y, como justificación de nuestra afirmación, ofrecemos una tabla donde se recogen los principales datos obtenidos en los análisis estadísticos.

| <b>La mayoría de las personas entrevistadas relatan una sola historia de amor</b> |  |                   |
|---|--|-------------------|
| <b><math>X^2=13,857, p&lt;0.05</math></b>   |  |                   |
|   | <b>Número<br/>(sobre un total de 42)</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Sujetos que relatan 1 historia  | 25                                       | 59.52%            |
| Sujetos que relatan 2 historias   | 11                                       | 26.19%            |
| Sujetos que relatan 3 historias   | 6  | 14.28%            |



- b) En segundo lugar, nos planteamos que la hipótesis que comentábamos en el apartado anterior se verá reforzada cuanto mayor sea el rango de edad en el que se incluye la persona. Es decir, a mayor edad, mayor efecto de cohorte o de generación en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja, con lo cual, será más probable que sólo se haya mantenido una relación a lo largo de todo el ciclo vital (que será la que se relata, lógicamente, en nuestra entrevista, y la que se elige como la más significativa).

Con el objetivo de comprobar esta hipótesis, realizamos dos nuevas pruebas de chi-cuadrado y de Montecarlo en las que **no encontramos relación entre la edad y el número de historias relatadas** en la entrevista. Por si fuera un efecto del escaso tamaño muestral, tomamos la variable edad como una variable numérica, no como una variable categórica (como habíamos considerado hasta el momento) y realizamos un análisis de varianza, que tampoco nos muestra diferencias significativas. Así pues, hemos de afirmar que esta hipótesis no se ha visto refrendada.

- c) En tercer lugar, el estado civil y la situación actual (lo que denominamos “estado civil actual”) también hipotetizábamos que podían estar relacionados con el número de historias relatadas, en cuanto a que las personas viudas, separadas o divorciadas puede que relaten mayor número de historias (si actualmente, conviven con una nueva pareja). Como es lógico, si una persona está separada o divorciada, o se ha quedado viuda, es más probable que emprenda una nueva relación amorosa, frente al caso de la persona que sigue casada.

Siguiendo con las pruebas realizadas, tanto la prueba de chi-cuadrado como la prueba de Montecarlo nos indican que **el estado civil no muestra relación con el número de historias relatadas**. Dado que la variable estado civil estaba categorizada en 5 grupos diferentes (casados/as, solteros/as, viudos/as, separados/as, y divorciados/as), optamos por re-codificarla en sólo 3 grupos: casados/as, viudos/as, y otros. Sin embargo, ni siquiera con esa modificación obtenemos resultados concluyentes. Por tanto, esta hipótesis no encuentra evidencias en nuestro estudio.

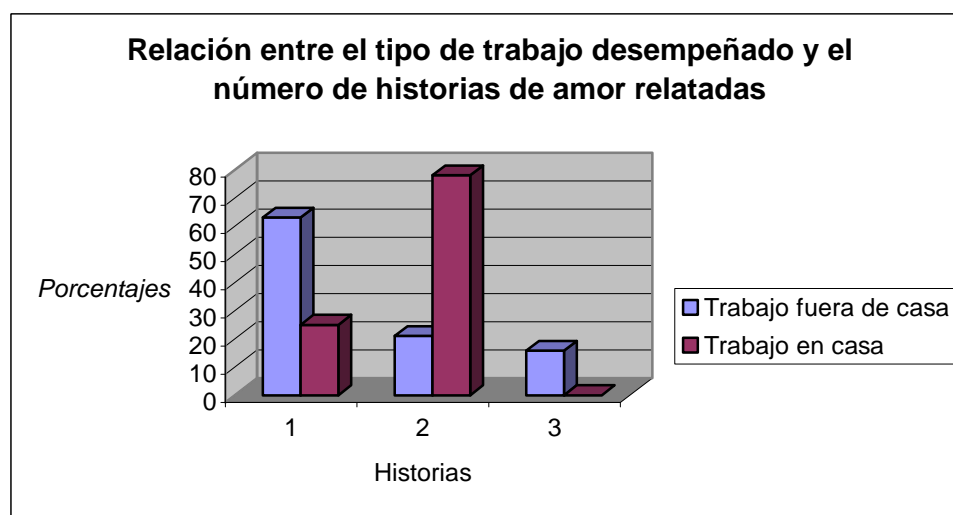
- d) Finalmente, en el caso de que se haya trabajado fuera de casa (especialmente, en personas del sexo femenino), también esperábamos encontrar que se hayan experimentado mayor número de relaciones o historias. En otras palabras, las mujeres que, sin cumplir los estereotipos de su generación, han trabajado fuera de casa, puede que hayan tenido la posibilidad de conocer a posibles nuevas parejas en mayor medida que las mujeres que han trabajado sólo dentro de casa.

Para comprobar esta última hipótesis de trabajo relativa al número de historias relatadas, también realizamos una prueba de chi-cuadrado y una prueba de Montecarlo, cuyos resultados se prestan a **confusión**. En este sentido, a pesar de no encontrarse diferencias significativas respecto al número de historias de amor relatadas en las entrevistas, en relación a si se ha trabajado o no fuera de casa, el tamaño del efecto es grande (tal y como indica la prueba V de Cramer, mayor de 0.3).

Así pues, nos encontramos ante un tamaño del efecto relevante que nos señala que es posible que no encontremos diferencias significativas por el escaso tamaño muestral. Es decir, si tuviéramos más muestra en el grupo de personas que afirman que no han trabajado fuera de casa (sólo tenemos 4 sujetos, y son mujeres), probablemente, encontraríamos diferencias significativas. Por tanto, no disponemos de suficientes datos que nos permitan falsear o comprobar nuestra hipótesis.

A continuación, ofrecemos una tabla donde aparecen los datos estadísticos que apoyan nuestras afirmaciones.

| Relación entre el tipo de ocupación y el número de historias de amor |                             |                                |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| V de Cramer = 0.363  |                             |                                |
|  | Han trabajado fuera de casa | No han trabajado fuera de casa |
| Sujetos que relatan 1 historia                                       | 24<br>(63.15%)              | 1<br>(25%)                     |
| Sujetos que relatan 2 historias                                      | 8<br>(21.05%)               | 3<br>(75%)                     |
| Sujetos que relatan 3 historias                                      | 6<br>(15.78%)               | 0<br>(0%)                      |



## 2.2. Con respecto al inicio de la relación amorosa.

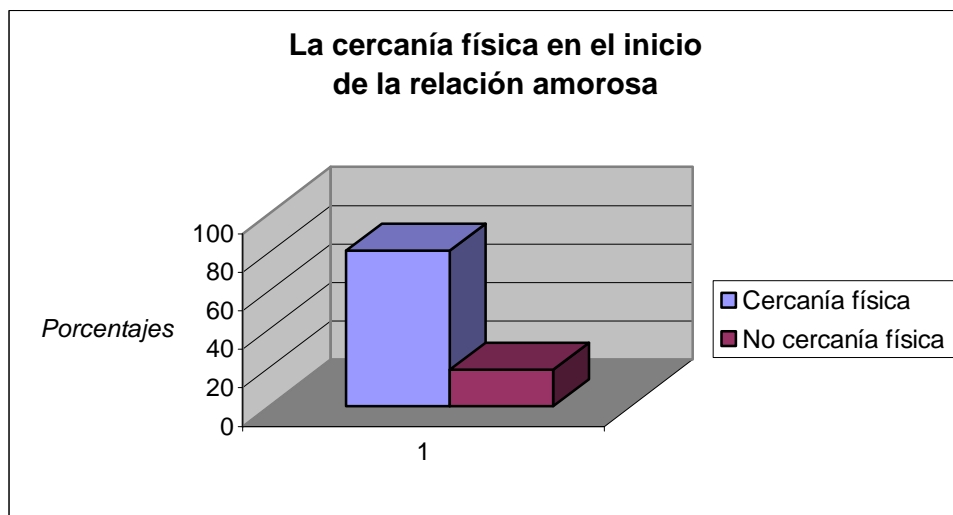
Considerando los rasgos y características que podían describir **el inicio de la relación amorosa** relatada en la entrevista, pretendíamos comprobar las siguientes **hipótesis** previas:

- a) En primer lugar, sería esperable que la mayoría de las historias relatadas se iniciaran por cercanía física entre sus miembros (ya sean residentes del mismo barrio, compañeros/as de trabajo o estudios, miembros del mismo grupo de amigos, etc.). Suele ser bastante frecuente conocer a la pareja en los entornos habituales en los que la persona se desenvuelve, y más en el caso de generaciones en las que

todavía no era posible conocer a otras personas por medios menos “físicos” y más “virtuales” (como Internet, por ejemplo.)

Con el objetivo de comprobar esta hipótesis, llevamos a cabo una prueba de chi-cuadrado que nos ofrece resultados significativos. A partir de esos resultados, podemos afirmar que **la mayoría de las historias de amor se inician por una cercanía física** de sus miembros. Consecuentemente, nuestra hipótesis ha sido comprobada, y, a continuación, ofrecemos una tabla y un gráfico de porcentajes que lo ilustran.

| Inicio de la relación de pareja por cercanía física |                                  |            |
|---|----------------------------------|------------|
| $X^2=16,095$ $p<0.05$                               |                                  |            |
|   | Número<br>(sobre un total de 42) | Porcentaje |
| Cercanía física                                     | 34                               | 80.95%     |
| No cercanía   | 8                                | 19.04%     |



- b) En segundo lugar, hipotetizábamos que, a mayor edad de la persona entrevistada, mayor posibilidad de que ese inicio de la relación se haya producido con una declaración formal. Evidentemente, cuanto mayor sea la edad de la persona, es más probable que los inicios de su relación amorosa respetaran los estrictos límites morales que regían las relaciones interpersonales en su generación (Ferrándiz y Verdú, 2004).

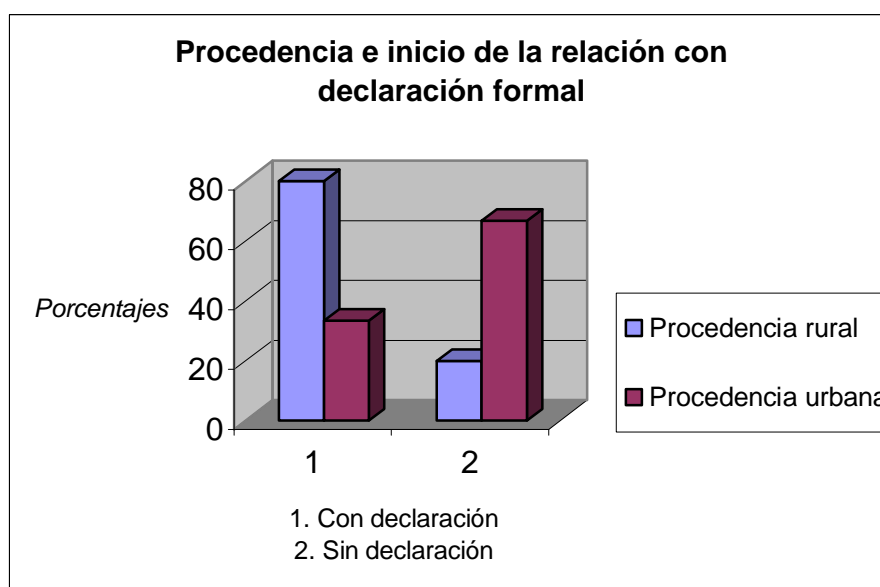
Para comprobar esta hipótesis se han realizado pruebas T y análisis de varianza. Los resultados nos indican que **no hay evidencias** suficientes para apoyarla. En otras palabras, que no se cumple, en nuestra investigación, el hecho **de que, a mayor edad, es más esperable una declaración formal como inicio de la relación** de amor (con lo cual, nuestra hipótesis queda rechazada).

- c) A continuación, nos planteábamos que las personas que proceden de un entorno rural mostrarán más tendencia a iniciar una relación de pareja con una declaración formal, mientras que las personas de procedencia urbana no se revelarían tan propicios a iniciar una relación de amor de una manera tan protocolaria (reflejando así los valores socioculturales del entorno donde se han educado), siguiendo lo expuesto por Ferrándiz y Verdú (2004).

Con el objetivo de comprobar esta hipótesis, realizamos una prueba de chi-cuadrado cuyos resultados nos muestran significatividad en esa relación. Es decir, se encuentran **diferencias** estadísticamente significativas **entre proceder de un entorno rural o urbano e iniciar o no una relación de pareja con una declaración formal**. Además, este resultado se ve reforzado por una V de Cramer con un valor alto, que nos indica un tamaño del efecto relevante (en otras palabras, que nuestros resultados aún serían más significativos si pudiéramos constatarlos con una muestra mayor).

Seguidamente, ofrecemos las tablas que nos muestran gráficamente los resultados comentados.

| Relación entre la procedencia<br>y el inicio de la relación con declaración formal |                        |                        |
|--|------------------------|------------------------|
| $\chi^2_1=4.791$ $p<0.05$<br>V de Cramer = 0.467                                   |                        |                        |
|  | Con declaración formal | Sin declaración formal |
| Procedencia rural  | 8<br>(80%)             | 2<br>(20%)             |
| Procedencia urbana   | 4<br>(33.3%)           | 8<br>(66.7%)           |



d) Para finalizar, también esperábamos encontrar que las personas que relatan un flechazo mutuo como inicio de su relación, muestren mayores puntuaciones en las Historias de Amor Fantástica y de Arte (en contraposición a las personas que relatan un inicio del amor a partir del cariño que mostrarían mayores puntuaciones en Historias como Viajera, de Coser y Tejer, y del Jardín). Lógicamente, suponemos que existen estas relaciones dado el contenido que describe las Historias de Amor que hemos mencionado, según la descripción de Sternberg (Sternberg, 1999).

A este respecto, nuestros análisis se estructuraron en dos pasos. En un primer momento, realizamos una prueba T y un ANOVA con el objetivo de comprobar si existe relación entre iniciar una **relación como un flechazo** y las



**Historias de Amor Fantástica y de Arte.** Los **resultados**, tanto de la prueba T como del ANOVA, **indican que no hay relación** con las historias de amor Fantástica y de Arte (la eta al cuadrado es muy baja, es decir, el porcentaje de varianza explicado es mínimo, con lo cual, el iniciar una relación con un flechazo no afecta al tipo de historia de amor construida).

A continuación, volvimos a repetir un ANOVA entre el inicio de una relación de amor a partir de una relación de amigos y las Historias de Amor Viajera, de Coser y Tejer, y del Jardín. Según los datos obtenidos, **tampoco se muestra relación.**

En consecuencia, ambas hipótesis no han sido comprobadas en nuestra investigación.

### *2.3. Acerca de la duración de la relación de amor.*

En lo que hace referencia a la duración de la relación amorosa, esperábamos encontrar que la mayoría de las historias relatadas durante las entrevistas tuvieran una duración larga, y que, evidentemente, esa duración fuera mayor cuanto mayor fuera el rango de edad de la persona.

Con vistas a comprobar esta hipótesis, realizamos una prueba T, cuyos resultados nos informan que **sí existe una vinculación significativa** entre la duración de la relación amorosa y la edad de la persona (en el sentido de que, a mayor edad, mayor duración de la relación). Sin embargo, podemos afirmar muy poco al respecto de esa vinculación, puesto que sólo una persona entrevistada comenta que su relación ha durado poco.

En consecuencia, podemos decir que se cumple nuestra hipótesis, pero no podemos extraer grandes conclusiones, debido al efecto de edad y al efecto de cohorte que nos limitan.

### *2.4. En relación a los hitos más importantes destacados en la relación amorosa.*

Si nos atenemos a los hitos más importantes que la persona entrevistada destaca en la relación amorosa que nos relata, según nuestra hipótesis de trabajo, suponíamos que existirían influencias significativas de la variable sexo. En este sentido, esperábamos que las mujeres relaten aspectos más afectivos en la relación (como el nacimiento de los hijos, por ejemplo), mientras que los hombres comenten otros aspectos más instrumentales (como los cambios de residencia). Nuestra hipótesis se basa en las conocidas diferencias de género de

los patrones estereotipados masculino y femenino en los que las personas de estas generaciones más mayores han sido educados, y que otros estudios han comprobado (Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004; Villar, Villamizar y López-Chivral, 2005).

En este sentido, para comprobar si el sexo de la persona entrevistada se relaciona con los hitos que nos relata, re-codificamos la variable hitos, uniendo los grupos 3 y 4 (“no sabe/no contesta” y “otros”) en un solo grupo. A continuación, realizamos una prueba de chi-cuadrado, revelándose que **no existen diferencias significativas entre sexos con respecto a los hitos** relatados. Así pues, nuestra hipótesis queda falseada, resultado que consideramos muy relevante al demostrar que la muestra que hemos entrevistado en nuestra investigación puede resultar poco representativa de su edad poblacional (probablemente, por el hecho de que sean personas que acuden a actividades como la “*Nau Gran*” o las “*Aulas para la Tercera Edad*”). Por tanto, podemos decir que no hemos encontrado evidencias que apoyen los resultados obtenidos por algunas investigaciones (Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004) en otros contextos, o incluso en nuestro contexto español por Villar, Villamizar y López-Chivral (2005).

*2.5. Con respecto a los sueños e ilusiones experimentados en el inicio de la relación, y a los desengaños y frustraciones vividos a lo largo de la relación de pareja.*

En el penúltimo apartado de este análisis de la descripción narrativa de las entrevistas, nos planteábamos si los sueños e ilusiones que la persona experimenta al iniciar la relación amorosa, y los desengaños y frustraciones que puede vivir a lo largo de ella, pudieran tener relación con el sexo, con el hecho de ser hombre o mujer.

Desarrollando ese razonamiento, podemos decir que esperábamos que el sexo de la persona entrevistada tuviera influencias sobre el cumplimiento, o la falta de cumplimiento de las expectativas que cada miembro de la pareja se forma al inicio de la relación sobre el desarrollo y la calidad de la misma. En este sentido, creíamos posible que las mujeres fueran más críticas con el cumplimiento de esas expectativas, así como que calificaran como hechos negativos para la relación aspectos tanto internos como externos a la pareja. Por el contrario, esperábamos que los hombres se centraran en aspectos externos a la relación (como problemas de trabajo o de vivienda). Nuestras hipótesis se fundamentaban en las diferencias tradicionales en el rol de género que ya hemos comentado.

Para comprobar esta hipótesis, realizamos una prueba de chi-cuadrado (re-codificando la variable expectativas uniendo los grupos 3 y 4, “no sabe/no contesta” y “otros”) de cuyo resultado podemos concluir que **no se encuentran relaciones significativas** entre ambas variables. Es decir, que no existe relación entre los sueños e ilusiones que se tenían antes del inicio de la relación (lo que denominamos expectativas), y su posible relación con el sexo de la persona entrevistada. Sin embargo, la V de Cramer aparece con un valor alto, con lo que podría pensarse que las mujeres buscan más “*apoyo y comprensión*” al inicio de la relación, que “*pareja para toda la vida*” (comparadas con los hombres). Para comprobarlo, eliminamos del análisis ese nuevo grupo creado con los grupos 3 y 4 originales (y al que habíamos reformulado como “otros”), obteniendo un resultado menos significativo aún que antes, por lo que no podemos afirmar nada. En conclusión, **no habría diferencias significativas entre sexos**, falseándose nuestra hipótesis de trabajo, y no encontrando evidencias similares a las de otros estudios realizados en contextos diferentes al nuestro (Holmberg, Orbuch y Veroff, 2004) o en nuestro país (Villar, Villamizar y López-Chivral, 2005).

| Relación entre el sexo y<br>las expectativas (sueños e ilusiones) al inicio de la relación |                          |                     |                              |
|--|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| X <sup>2</sup> <sub>2</sub> =2.653,p=0.265<br>V de Cramer = 0.271                          |                          |                     |                              |
|  | Pareja para toda la vida | Apoyo y comprensión | Ambos / No sabe, no contesta |
| Hombre   | 10<br>(55.6%)            | 6<br>(33.3%)        | 2<br>(11.1%)                 |
| Mujer  | 9<br>(52.8%)             | 9<br>(41.7%)        | 0                            |

En lo que se refiere al cumplimiento de las expectativas que se tenían al inicio de la relación, las pruebas de chi-cuadrado nos muestran que **no existen diferencias significativas entre sexos**. Es decir, las mujeres no son más críticas que los hombres en la consideración del cumplimiento de las expectativas que habían depositado en la relación. Sin embargo, si observamos atentamente las respuestas dadas por los sujetos, nos encontramos con que las mujeres contestan en mayor número (comparadas con los hombres) que “*no se han cumplido las expectativas que tenía en esta relación*” que “*se han cumplido las*

expectativas que tenía en esta relación, pero sólo en parte". Por tanto, aunque nuestra hipótesis no se cumple, la riqueza de los datos cualitativos nos indica que existe cierta tendencia a ese cumplimiento.

| <b>Relación entre el sexo y el cumplimiento de las expectativas<br/>(sueños e ilusiones) que se tenían al inicio de la relación</b> |                    |                    |                          |
|---|--------------------|--------------------|--------------------------|
| $X^2=1.823, p=0.402$<br><b>V de Cramer = 0.211</b>  |                    |                    |                          |
|   | Sí se han cumplido | No se han cumplido | Se han cumplido en parte |
| Hombre  | 15<br>(78.9%)      | 1<br>(5.3%)        | 3<br>(15.8%)             |
| Mujer   | 16<br>(72.7%)      | 4<br>(18.2%)       | 2<br>(9.1%)              |

Por último, en lo referente a este apartado, con respecto a los sucesos calificados como negativos en la relación o para la relación amorosa, las pruebas estadísticas (en este caso, una nueva prueba de chi-cuadrado) **no** muestran **diferencias significativas entre sexos**. Con lo cual, en este caso, nuestra hipótesis tampoco se verifica.

| <b>Relación entre el sexo y los sucesos negativos en la relación</b> |                  |                |              |                       |
|--|------------------|----------------|--------------|-----------------------|
| $X^2=1.409, p=0.703$<br><b>V de Cramer = 0.183</b>                   |                  |                |              |                       |
|  | Sucesos internos | Sucesos ajenos | Ambos        | No sabe / no contesta |
| Hombre   | 7<br>(36.8%)     | 6<br>(31.6%)   | 3<br>(15.8%) | 3<br>(15.8%)          |
| Mujer  | 6<br>(26.1%)     | 10<br>(43.5%)  | 5<br>(21.7%) | 2<br>(8.7%)           |

2.6. *Acerca de las conexiones entre la descripción narrativa de las entrevistas y otras variables a considerar.*

Cerrando ya este apartado de análisis de la descripción narrativa de las entrevistas, también hemos comprobado si existen diferencias entre sexos con respecto a las habilidades y estrategias utilizadas para superar los desengaños y las frustraciones relatadas a lo largo de la vivencia de la relación amorosa.

En este sentido, las pruebas estadísticas llevadas a cabo (pruebas de chi-cuadrado) nos indican que **no podemos encontrar diferencias significativas**, fundamentalmente por el escaso tamaño muestral. En otras palabras, no podemos afirmar ni desmentir nada en relación a las personas que eligen diferentes estrategias, no podemos concluir si se diferencian en algo más. Si se nos permite el atrevimiento, nuestra impresión personal es que las mujeres de esta edad cronológica y de esta cohorte generacional suelen entender la relación amorosa como un sacrificio, trabajando por ella; mientras que el hombre no lo entiende así, y no trabaja tanto por esa relación. Nuestra afirmación se basa más en aspectos cualitativos que cuantitativos, y, por ello, no se refleja en los análisis estadísticos realizados.

### **III. RESULTADOS RESPECTO AL CUESTIONARIO DE HISTORIAS DE AMOR (STERNBERG, 1999).**

En el análisis de los datos obtenidos con el Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999), nuestro trabajo se centró en constatar si existían evidencias acerca del cumplimiento o del rechazo de tres hipótesis de trabajo fundamentales, que exponemos a continuación.

#### *3.1. En relación a la existencia de Historias de Amor más y menos elegidas.*

La primera de nuestras hipótesis suponía la existencia de varias Historias significativamente más elegidas por parte de las personas entrevistadas, como resultado de la influencia sociocultural e histórica. Es decir, conocidas las circunstancias históricas, sociales y culturales en las que las personas pertenecientes a estas generaciones más mayores han desarrollado sus vidas, esperábamos que narraran sus relaciones de amor, preferentemente, según el patrón descrito por Sternberg (1999) en unos tipos de Historias de Amor. Además, como contrapartida, y basándonos en el mismo razonamiento, también esperábamos que las personas entrevistadas eligieran significativamente en menor medida otros tipos de Historias (por no describir

la realidad que ellos/as han vivenciado a lo largo de su relación). A continuación, ofrecemos una tabla-resumen con estas Historias de Amor que, según nuestra hipótesis de trabajo, serían más y menos elegidas por los sujetos entrevistados.

| <b>Historias de Amor más elegidas</b>   | <b>Historias de Amor menos elegidas</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de profesor-estudiante (en sus dos papeles: profesor y estudiante)</li><li>- Historia de sacrificio</li><li>- Historia democrática</li><li>- Historia de arte</li><li>- Historia de casa y hogar</li><li>- Historia religiosa (en sus dos papeles, de religión en la relación, y de la relación como religión)</li><li>- Historia viajera</li><li>- Historia de coser y tejer</li><li>- Historia del jardín</li><li>- Historia fantástica</li><li>- Historia histórica</li><li>- Historia del libro de cocina</li><li>- Historia de humor (en sus dos papeles, como público, y como humorista)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de gobierno (en sus dos papeles, gobernador y gobernado)</li><li>- Historia policíaca (en sus dos papeles, agente de policía y sospechoso)</li><li>- Historia pornográfica (en sus dos papeles, objeto y sujeto)</li><li>- Historia de terror (en sus dos papeles, el que aterroriza, y la víctima de ese terror)</li><li>- Historia de ciencia-ficción</li><li>- Historia de colección</li><li>- Historia de recuperación (en sus dos papeles, de co-dependiente, y como persona en proceso de recuperación)</li><li>- Historia de juego</li><li>- Historia de negocios</li><li>- Historia de adicción</li><li>- Historia científica</li><li>- Historia bélica</li><li>- Historia teatral (en sus dos papeles, como actor y como público)</li><li>- Historia misteriosa (en sus dos papeles, como detective, y como personaje misterioso)</li></ul> |

Con el objetivo de comprobar esta hipótesis, realizamos un análisis estadístico de los datos obtenidos en el Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999) mediante el cual obtuvimos los principales indicadores estadísticos de las respuestas de los sujetos: media, desviación típica y mediana.

Basándonos en la media de las puntuaciones de cada Historia, consideramos seleccionar como **historias más elegidas** las que tuvieran una **puntuación superior a 4** (dado que el rango de valoración del cuestionario oscila entre 1 y 6). Con respecto a las historias con una puntuación menor, en otras palabras, significativamente menos elegidas, creemos que no es conveniente eliminarlas de la base de datos para los análisis posteriores, puesto que podría conllevar una pérdida importante de información.

A continuación, ofrecemos varias tablas donde resumimos los datos obtenidos de las medias de puntuaciones.

| <b>Historias de Amor más elegidas</b>                            | <b>Media</b> |
|--|--------------|
| <i>Puntuación superior a 5</i>                                   |              |
| Historia de viaje  | 5.286        |
| Historia del jardín  | 5.28         |
| Historia democrática   | 5.24         |
| <i>Puntuación superior a 4</i>                                   |              |
| Historia del libro de cocina                                     | 4.97         |
| Historia histórica   | 4.94         |
| Historia de profesor-estudiante (en el papel de estudiante)      | 4.92         |
| Historia de humor (en el papel de público)                       | 4.74         |
| Historia de coser y tejer  | 4.583        |
| Historia de casa y hogar   | 4.333        |
| Historia de sacrificio   | 4.25         |
| Historia científica  | 4.13         |
| Historia religiosa (en el aspecto de la religión en la relación) | 4.113        |
| Historia de arte   | 4.11         |
| Historia de humor (en el papel de humorista)                     | 4.095        |

| <b>Historias de Amor menos elegidas</b>                                      | <b>Media</b> |
|--|--------------|
| <i>Puntuación superior a 3</i>   |              |
| Historia de negocios   | 3.88         |
| Historia pornográfica (en el papel de objeto)                                | 3.8          |
| Historia de juego  | 3.607        |
| Historia de profesor-estudiante (en el papel de profesor)                    | 3.524        |
| Historia fantástica  | 3.42         |
| Historia de adicción   | 3.268        |
| Historia de colección  | 3.250        |
| Historia religiosa (en el aspecto de la relación como religión)              | 3.07         |
| <i>Puntuación superior a 2</i>   |              |
| Historia teatral (en el papel de actor)                                      | 2.917        |
| Historia bélica  | 2.899        |
| Historia policíaca (en el papel de sospechoso)                               | 2.74         |
| Historia misteriosa (en el papel del personaje misterioso)                   | 2.65         |
| Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernado)                  | 2.52         |
| Historia policíaca (en el papel de agente de policía)                        | 2.50         |
| Historia de recuperación (en el papel de persona en proceso de recuperación) | 2.494        |
| Historia de recuperación (en el papel de co-dependiente)                     | 2.46         |
| Historia teatral (en el papel de público)                                    | 2.36         |
| Historia pornográfica (en el papel de sujeto)                                | 2.26         |
| Historia de ciencia-ficción  | 2.15         |
| Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernador)                 | 2.04         |
| <i>Puntuación menor de 2</i>   |              |
| Historia misteriosa (en el papel de detective)                               | 1.89         |
| Historia de terror (en el papel del que aterroriza)                          | 1.64         |
| Historia de terror (en el papel de la víctima)                               | 1.619        |



De la lectura de las tablas anteriores podemos deducir que, si bien se cumple nuestra hipótesis de trabajo (al respecto de que existen evidencias sobre la elección o el rechazo mayoritarios de un tipo de Historias de Amor) no podemos afirmar que coincida exactamente el orden en el que esperábamos que fueran elegidas o rechazadas en comparación con los resultados reales.

*3.2. Con respecto a la existencia de diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor.*

En segundo lugar, también considerábamos que era muy probable que existieran diferencias en función del sexo en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor para describir la experiencia que se hubiera vivido en la relación amorosa. En ese sentido, debido a las diferencias de género, esperábamos que las mujeres se inscribieran predominantemente en un tipo de Historias de Amor muy concretas (como, por ejemplo, la Historia Misteriosa en el personaje misterioso, por el “glamour” que puede envolver el misterio) y/o en los papeles pasivos de las Historias. En cambio, suponíamos que los hombres se verían reflejados en los papeles activos de las Historias y/o elegirían Historias de Amor que mostraran los estereotipos de género masculinos (como la Historia de la Colección, por ejemplo). Así pues, esperábamos encontrar las diferencias en función del sexo que mostramos en la siguiente tabla.

| <b>Historias de Amor más elegidas por las mujeres</b>   | <b>Historias de Amor más elegidas por los hombres</b>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de profesor-estudiante en el papel de estudiante</li><li>- Historia de sacrificio</li><li>- Historia de gobierno en el papel de gobernado</li><li>- Historia policíaca en el papel de sospechoso</li><li>- Historia pornográfica en el papel de objeto</li><li>- Historia de terror en el papel de la víctima</li><li>- Historia de casa y hogar</li><li>- Historia de recuperación como co-dependiente</li><li>- Historia religiosa (en cualquiera de sus dos modalidades, la religión en la relación o la relación como religión)</li><li>- Historia viajera</li><li>- Historia de coser y tejer</li><li>- Historia del jardín</li><li>- Historia fantástica</li><li>- Historia histórica</li><li>- Historia del libro de cocina</li><li>- Historia teatral en el papel de público</li><li>- Historia de humor en el papel de público</li><li>- Historia misteriosa en el papel del personaje misterioso</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de profesor-estudiante en el papel de profesor</li><li>- Historia de gobierno en el papel de gobernador</li><li>- Historia policíaca en el papel de agente de policía</li><li>- Historia pornográfica en el papel de sujeto</li><li>- Historia de terror en el papel del que aterroriza</li><li>- Historia de colección</li><li>- Historia de arte</li><li>- Historia de recuperación como persona en proceso de recuperación</li><li>- Historia de juego</li><li>- Historia de adicción</li><li>- Historia bélica</li><li>- Historia teatral en el papel de actor</li><li>- Historia de humor en el papel de humorista</li><li>- Historia misteriosa en el papel del detective</li></ul> |

En cuanto a esta hipótesis de la existencia de diferencias en función del sexo frente a la elección o el rechazo de los diferentes tipos de Historias de Amor, hemos realizado los análisis estadísticos de las puntuaciones medias en cada historia, pidiendo al programa que diferenciara entre los sexos de los sujetos entrevistados. De los resultados obtenidos podemos concluir que **sí existen diferencias en la elección o el rechazo de las Historias de Amor, en función del sexo**, dado que las mujeres y los hombres no eligen ni rechazan las mismas historias, ni en el mismo orden. Por tanto, se cumpliría nuestra hipótesis de trabajo, aunque, como en el caso anterior, no coincidan exactamente todas nuestras suposiciones con las puntuaciones reales.

Para clarificar nuestras afirmaciones, ofrecemos varias tablas donde resumimos los datos obtenidos.

| <b>HISTORIAS DE AMOR MÁS ELEGIDAS</b>                       |              |  |              |
|---|--------------|--|--------------|
| <i>Puntuación superior a 5</i>                              |              |  |              |
| <b>Hombres</b>  | <b>Media</b> | <b>Mujeres</b>   | <b>Media</b> |
| Historia de viaje   | 5.395        | Historia del jardín  | 5.39         |
| Historia democrática  | 5.17         | Historia histórica   | 5.39         |
| Historia del jardín   | 5.14         | Historia democrática   | 5.30         |
|   |              | Historia de viaje  | 5.196        |
| <b>HISTORIAS DE AMOR MÁS ELEGIDAS</b>                       |              |  |              |
| <i>Puntuación superior a 4</i>                              |              |  |              |
| <b>Hombres</b>  | <b>Media</b> | <b>Mujeres</b>   | <b>Media</b> |
| Historia del libro de cocina                                | 4.96         | Historia de profesor-estudiante (en el papel de estudiante)      | 4.98         |
| Historia de humor (en el papel de público)                  | 4.88         | Historia del libro de cocina                                     | 4.98         |
| Historia de profesor-estudiante (en el papel de estudiante) | 4.84         | Historia de humor (en el papel de público)                       | 4.63         |
| Historia de coser y tejer                                   | 4.816        | Historia de coser y tejer  | 4.391        |
| Historia de casa y hogar                                    | 4.474        | Historia religiosa (en el aspecto de la religión en la relación) | 4.370        |
| Historia histórica  | 4.39         | Historia de casa y hogar   | 4.217        |
| Historia de sacrificio                                      | 4.37         | Historia de sacrificio   | 4.15         |
| Historia científica   | 4.37         | Historia de arte   | 4.07         |
| Historia de arte  | 4.16         | Historia de humor (en el papel de humorista)                     | 4.065        |
| Historia de humor (en el papel de humorista)                | 4.132        |  |              |
| Historia pornográfica (en el papel de objeto)               | 4.05         |  |              |

| <b>HISTORIAS DE AMOR MENOS ELEGIDAS</b>                          |              |   |              |
|--|--------------|---|--------------|
| <i>Puntuación superior a 3</i>                                   |              |   |              |
| <b>Hombres</b>   | <b>Media</b> | <b>Mujeres</b>  | <b>Media</b> |
| Historia religiosa (en el aspecto de la religión en la relación) | 3.803        | Historia de negocios  | 3.96         |
| Historia de negocios   | 3.79         | Historia científica   | 3.93         |
| Historia profesor-estudiante (en el papel de profesor)           | 3.737        | Historia de juego   | 3.826        |
| Historia de juego  | 3.342        | Historia de colección   | 3.652        |
| Historia de adicción   | 3.329        | Historia pornográfica (en el papel de objeto)                   | 3.59         |
| Historia fantástica  | 3.24         | Historia fantástica   | 3.57         |
| Historia religiosa (en el aspecto de la relación como religión)  | 3.14         | Historia de profesor-estudiante (en el papel de profesor)       | 3.348        |
| Historia bélica  | 3.013        | Historia de adicción  | 3.217        |
|  |              | Historia teatral (en el papel de actor)                         | 3.043        |
|  |              | Historia misteriosa (en el papel de personaje misterioso)       | 3.02         |
|  |              | Historia religiosa (en el aspecto de la relación como religión) | 3            |

| <b>HISTORIAS DE AMOR MENOS ELEGIDAS</b>   |              |   |              |
|---|--------------|---|--------------|
| <i>Puntuación superior a 2</i>  |              |   |              |
| <b>Hombres</b>  | <b>Media</b> | <b>Mujeres</b>  | <b>Media</b> |
| Historia teatral (en el papel de actor)   | 2.763        | Historia policíaca (en el papel de agente de policía)                           | 2.91         |
| Historia de colección   | 2.763        | Historia bélica   | 2.804        |
| Historia policíaca (en el papel de sospechoso)                                  | 2.68         | Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernado)                     | 2.80         |
| Historia pornográfica (en el papel de sujeto)                                   | 2.49         | Historia policíaca (en el papel de sospechoso)                                  | 2.78         |
| Historia teatral (en el papel de público)                                       | 2.47         | Historia de recuperación (en el papel de la persona co-dependiente)             | 2.59         |
| Historia de recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) | 2.434        | Historia de recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) | 2.543        |
| Historia de recuperación (en el papel de la persona co-dependiente)             | 2.32         | Historia teatral (en el papel del público)                                      | 2.26         |
| Historia de ciencia-ficción   | 2.21         | Historia de ciencia-ficción   | 2.11         |
| Historia misteriosa (en el papel del personaje misterioso)                      | 2.21         | Historia pornográfica (en el papel del sujeto)                                  | 2.07         |
| Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernado)                     | 2.18         | Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernador)                    | 2.02         |
| Historia de gobierno autocrática (en el papel de gobernador)                    | 2.05         |   |              |
| Historia policíaca (en el papel de agente de policía)                           | 2            |   |              |

| <b>HISTORIAS DE AMOR MENOS ELEGIDAS</b>             |              |   |              |
|---|--------------|---|--------------|
| <i>Puntuación menor de 2</i>                        |              |   |              |
| <b>Hombres</b>                                      | <b>Media</b> | <b>Mujeres</b>                                      | <b>Media</b> |
| Historia misteriosa (en el papel de detective)      | 1.82         | Historia misteriosa (en el papel del detective)     | 1.96         |
| Historia de terror (en el papel de la víctima)      | 1.579        | Historia de terror (en el papel del que aterroriza) | 1.77         |
| Historia de terror (en el papel del que aterroriza) | 1.47         | Historia de terror (en el papel de la víctima)      | 1.652        |

### 3.3. Acerca de la existencia de grupos de Historias de Amor.

La tercera y última de nuestras hipótesis, con respecto a este apartado del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999), reflexionaba sobre la probable existencia de “grupos de Historias de Amor”, es decir, de constelaciones en las que las Historias se agrupan, relacionándose entre sí. En este sentido, esperamos que las personas que eligen un tipo de Historia, se muestren también favorables a elegir otros tipos de historias (relacionadas, evidentemente, con la primera). Así pues, suponemos que las personas que eligen el papel pasivo de una Historia determinada, tenderán a elegir también otros papeles pasivos de historias diferentes. Y, consecuentemente, las personas que eligen el papel activo de una Historia concreta, también tenderán a inscribirse en otros papeles activos de otras historias. Con el objetivo de clarificar esta hipótesis, ofrecemos una tabla donde tratamos de resumir los hallazgos que esperamos encontrar.

| <b>Grupo 1 de Historias de Amor:<br/>papeles activos</b>  | <b>Grupo 2 de Historias de Amor:<br/>papeles pasivos</b>  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de profesor-estudiante en el papel de profesor</li><li>- Historia de gobierno en el papel de gobernador</li><li>- Historia policíaca en el papel de agente de policía</li><li>- Historia pornográfica en el papel de sujeto</li><li>- Historia de terror en el papel del que aterroriza</li><li>- Historia de colección</li><li>- Historia de arte</li><li>- Historia de juego</li><li>- Historia del jardín</li><li>- Historia de negocios</li><li>- Historia científica</li><li>- Historia del libro de cocina</li><li>- Historia bélica</li><li>- Historia teatral en el papel de actor</li><li>- Historia de humor en el papel del humorista</li><li>- Historia misteriosa en el papel del detective</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Historia de profesor-estudiante en el papel de estudiante</li><li>- Historia de sacrificio</li><li>- Historia de gobierno en el papel de gobernado</li><li>- Historia policíaca en el papel de sospechoso</li><li>- Historia pornográfica en el papel de objeto</li><li>- Historia de terror en el papel de la víctima</li><li>- Historia de casa y hogar</li><li>- Historia de recuperación como co-dependiente</li><li>- Historia religiosa</li><li>- Historia viajera</li><li>- Historia de coser y tejer</li><li>- Historia fantástica</li><li>- Historia histórica</li><li>- Historia teatral en el papel de público</li><li>- Historia de humor en el papel de público</li><li>- Historia misteriosa en el papel del personaje misterioso</li></ul> |



Con el objetivo de comprobar esta hipótesis, es decir, las posibles **relaciones existentes entre las historias**, tratamos de averiguar cada Historia de Amor con qué otras historias estaba relacionada. Para ello, realizamos una regresión por pasos para cada una de las historias, con lo que, finalmente, llevamos a cabo 37 regresiones (si tenemos en cuenta que contamos con 26 Historias de Amor diferentes que, en algunos casos, se desdoblan en papeles complementarios, llegando a un total de 37 historias).

Los resultados, que ofrecemos a continuación, nos indicaron que la Historia Pornográfica (en el papel de objeto) sólo se relacionaba con la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto, es decir su papel complementario). Por tanto, no podía ser explicada por ninguna otra historia que no fuera por sí misma. Por este motivo, decidimos eliminar esta Historia Pornográfica (en el papel de sujeto) y realizar un análisis posterior, cuyos resultados será los que detallemos.

A continuación, ofrecemos, por separado, cada una de las **historias de amor** junto con las que aparecen **relacionadas**, por orden de fuerza en esa relación. En cada una de esas regresiones por pasos hemos de atender a dos índices estadísticos muy relevantes: en primer lugar, la R cuadrado corregida (que nos informará de la fuerza de la relación, pudiendo traducirse en porcentajes de explicación), y, en segundo lugar, el coeficiente estandarizado Beta.

1. La Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de profesor), aparece relacionada con la Historia Religiosa (tomada como la religión en la relación), la Historia de Sacrificio, y la Historia Misteriosa (en el papel de detective).

| <i>Variable dependiente:</i>                                       |  |  |
|--|--|--|
| <b>Historia de Amor de Profesor-Estudiante (papel de profesor)</b> |  |  |
| <i>Variables predictoras</i>                                       | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia religiosa (la religión en la relación)                    | - 0.475  |  |
| Historia de sacrificio   | 0.317  |  |
| Historia misteriosa (papel de detective)                           | - 0.285  | <b>0.291</b><br>(29.1%)                        |

2. La Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante) se relaciona con la Historia Democrática.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Profesor-Estudiante (papel de estudiante)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia democrática   | 0.356   | <b>0.105</b><br>(10.5%)                        |

3. La Historia de Sacrificio es explicada por la Historia Fantástica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Sacrificio</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia fantástica   | 0.338   | <b>0.092</b><br>(9.2%)                         |

4. La Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernador), aparece relacionada con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), y la Historia de Negocios.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Gobierno autocrática (papel de gobernador)</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de terror (papel del que aterroriza)   | 0.372   |  |
| Historia de negocios  | 0.294   | <b>0.194</b><br>(19.4%)                        |

5. La Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado) se relaciona con la Historia de Coser y Tejer, la Historia Bélica, y la Historia del Libro de Cocina.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Gobierno autocrática (papel de gobernado)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de coser y tejer  | -0.665  |  |
| Historia bélica  | 0.432   |  |
| Historia del libro de cocina   | 0.375   | <b>0.571</b><br>(57.1%)                        |

6. La Historia Democrática es explicada por la Historia del Jardín, la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernador), y la Historia Científica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Democrática</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia del jardín   | 0.549   |  |
| Historia de humor (papel del humorista)                             | -0.420  |  |
| Historia de gobierno autocrática (papel de gobernador)              | -0.324  |  |
| Historia científica   | 0.236   | <b>0.611</b><br>(61.1%)                        |

7. La Historia Policiaca (en el papel de agente de policía) aparece relacionada con la Historia de Juego y la Historia Religiosa (entendida como la religión en la relación).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Policiaca (papel de agente de policía)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de juego  | 0.502   |  |
| Historia religiosa (la religión en la relación)  | 0.314   | <b>0.338</b><br>(33.8%)                        |

8. La Historia Policiaca (en el papel de sospechoso) se relaciona con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Adicción, y la Historia de Arte.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Policiaca (papel de sospechoso)</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de terror (papel del que aterroriza)   | 0.515   |  |
| Historia de adicción  | 0.277   |  |
| Historia de arte  | 0.255   | <b>0.392</b><br>(39.2%)                        |

9. La Historia Pornográfica (en el papel de objeto) es explicada por la Historia Teatral (en el papel de público), y la Historia Científica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia Pornográfica (papel de objeto)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia teatral (papel de público)  | 0.328   |  |
| Historia científica  | 0.327   | <b>0.241</b><br>(24.1%)                        |

10. La Historia Pornográfica (en el papel de sujeto) aparece relacionada con la Historia Pornográfica (en el papel de objeto), y la Historia de Sacrificio.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Pornográfica (papel de sujeto)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia pornográfica (papel de objeto)  | 0.638   |  |
| Historia de sacrificio   | 0.250   | <b>0.444</b><br>(44.4%)                        |

11. La Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) se relaciona con la Historia Policiaca (en el papel de sospechoso), la Historia del Libro de Cocina, y la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Terror (papel del que aterroriza)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia policiaca (papel de sospechoso)   | 0.520   |  |
| Historia del libro de cocina   | -0.379  |  |
| Historia misteriosa (papel de personaje misterioso)  | 0.364   | <b>0.532</b><br>(53.2%)                        |

12. La Historia de Terror (en el papel de la víctima) es explicada por la Historia Misteriosa (en el papel del detective), la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) y la Historia del Libro de Cocina.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Terror (papel de la víctima)</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia misteriosa (papel del detective)   | 0.330   |  |
| Historia de recuperación (papel de la persona en proceso de recuperación)               | 0.445   |  |
| Historia del libro de cocina  | -0.273  | <b>0.404</b><br>(40.4%)                        |

13. La Historia de Ciencia-ficción aparece relacionada con la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia Histórica, y la Historia Teatral (en el papel de público).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Ciencia-Ficción</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de gobierno autocrática (papel de gobernado)                      | 0.489   |  |
| Historia histórica   | -0.525  |  |
| Historia teatral (papel de público)  | 0.304   | <b>0.546</b><br>(54.6%)                        |

14. La Historia de Colección se relaciona con la Historia Histórica, la Historia de Viaje, y la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Colección</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia histórica   | 0.763   |  |
| Historia de viaje  | -0.323  |  |
| Historia misteriosa (papel del personaje misterioso)                 | 0.234   | <b>0.629</b><br>(62.9%)                        |

15. La Historia de Arte es explicada por la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Coser y Tejer, y la Historia Fantástica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Arte</b> |  |  |
|---|--|--|
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>                                    | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de humor (papel del humorista)                         | 0.481  |  |
| Historia de coser y tejer                                       | 0.408  |  |
| Historia fantástica   | 0.276  | <b>0.314</b><br>(31.4%)                        |

16. La Historia de Casa y Hogar aparece relacionada con la Historia Fantástica, la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia de Negocios, y la Historia de Terror (en el papel de la víctima).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Casa y Hogar</b> |  |  |
|---|--|--|
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>  | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia fantástica   | 0.419  |  |
| Historia de humor (papel del humorista)                                 | 0.522  |  |
| Historia de gobierno autocrática (papel del gobernado)                  | -0.358   |  |
| Historia de negocios  | 0.334  |  |
| Historia de terror (papel de la víctima)                                | -0.227   | <b>0.560</b><br>(56%)                          |



17. La Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente) no se explica por ninguna otra historia, dado que en su regresión no se introdujo ninguna variable, ninguna otra historia relacionada con ella.

18. La Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) es explicada por la Historia de Terror (en el papel de la víctima), y la Historia Religiosa (entendiendo la relación como la religión).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Recuperación</b><br><b>(papel de la persona en proceso de recuperación)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado</i><br><i>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de terror (papel de la víctima)   | 0.420   |  |
| Historia religiosa (la relación como religión)   | 0.397   | <b>0.342</b><br>(34.2%)                        |

19. La Historia Religiosa (entendida como la religión en la relación) aparece relacionada con la Historia de Adicción, la Historia Policiaca (en el papel de agente de policía), la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel del profesor), la Historia del Jardín, la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia de Humor (en el papel del humorista).

| <i>Variable dependiente:</i>  |   |  |
|---|---|--|
| <b>Historia de Amor Religiosa (la religión en la relación)</b>            |   |  |
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de adicción  | 0.422   |  |
| Historia policiaca (papel del agente de policía)                          | 0.327   |  |
| Historia de profesor-estudiante (papel del profesor)                      | -0.420  |  |
| Historia del jardín   | 0.398   |  |
| Historia de recuperación (papel de la persona en proceso de recuperación) | -0.286  |  |
| Historia de humor (papel del humorista)                                   | 0.229   | <b>0.558</b><br>(55.8%)                        |

20. La Historia Religiosa (entendida en el sentido de la relación como religión) se relaciona con la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia de Adicción.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Religiosa (la relación como religión)</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de recuperación<br>(papel de la persona en<br>proceso de recuperación)               | 0.383   |  |
| Historia de adicción  | 0.307   | <b>0.254</b><br>(25.4%)                        |

21. La Historia de Juego es explicada por la Historia Policiaca (en el papel del agente de policía), y la Historia Misteriosa (en el papel del detective).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Juego</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                     | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia policiaca (papel<br>del agente de policía)              | 0.446   |  |
| Historia misteriosa<br>(papel del detective)                     | 0.303   | <b>0.326</b><br>(32.6%)                        |

22. La Historia de Viaje aparece relacionada con la Historia del Libro de Cocina, la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso), la Historia Religiosa (tomando la relación como una religión), y la Historia Teatral (en el papel de público).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Viaje</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                     | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia del libro de cocina                                     | 0.620   |  |
| Historia misteriosa (papel del personaje misterioso)             | -0.411  |  |
| Historia religiosa (la relación como religión)                   | -0.433  |  |
| Historia teatral (papel de público)                              | 0.303   | <b>0.425</b><br>(42.5%)                        |

23. La Historia de Coser y Tejer se relaciona con la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), y la Historia de Adicción.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Coser y Tejer</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de gobierno autocrática (papel de gobernado)                    | -0.623  |  |
| Historia de adicción   | 0.360   | <b>0.469</b><br>(46.9%)                        |

24. La Historia del Jardín es explicada por la Historia Democrática, la Historia de Casa y Hogar, y la Historia Histórica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor del Jardín</b> |  |  |
|--|--|--|
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>                                       | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia democrática   | 0.592  |  |
| Historia de casa y hogar   | 0.301  |  |
| Historia histórica   | 0.273  | <b>0.555</b><br>(55.5%)                        |

25. La Historia de Negocios aparece relacionada con la Historia Teatral (en el papel de actor), la Historia del Libro de Cocina, la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto), y la Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Negocios</b> |  |  |
|---|--|--|
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>  | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia teatral (papel de actor)                                   | 0.634  |  |
| Historia del libro de cocina  | 0.351  |  |
| Historia pornográfica (papel de sujeto)                             | 0.3  |  |
| Historia de recuperación (papel de co-dependiente)                  | -0.271   | <b>0.477</b><br>(47.4%)                        |

26. La Historia de Adicción se relaciona con la Historia Religiosa (en el sentido de la religión en la relación), la Historia Religiosa (en el sentido de la relación como religión), y la Historia de Coser y Tejer.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Adicción</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia religiosa (la religión en la relación)                     | 0.396   |  |
| Historia religiosa (la relación como religión)                      | 0.373   |  |
| Historia de coser y tejer   | 0.305   | <b>0.372</b><br>(37.2%)                        |

27. La Historia Fantástica es explicada por la Historia de Casa y Hogar, la Historia Histórica, y la Historia Misteriosa (en el papel del detective).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Fantástica</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                       | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de casa y hogar   | 0.514   |  |
| Historia histórica   | 0.432   |  |
| Historia misteriosa<br>(papel del detective)                       | 0.297   | <b>0.483</b><br>(48.3%)                        |

28. La Historia Histórica aparece relacionada con la Historia de Colección, la Historia del Jardín, la Historia Fantástica, y la Historia de Negocios.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Histórica</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                      | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de colección   | 0.511   |  |
| Historia del jardín   | 0.406   |  |
| Historia fantástica   | 0.329   |  |
| Historia de negocios  | -0.230  | <b>0.671</b><br>(67.1%)                        |

29. La Historia Científica se relaciona con la Historia Pornográfica (en el papel del objeto), la Historia de Ciencia-ficción, y la Historia de Sacrificio.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Científica</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                       | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia pornográfica<br>(papel de objeto)                         | 0.372   |  |
| Historia de ciencia-<br>ficción                                    | 0.311   |  |
| Historia de sacrificio   | 0.301   | <b>0.306</b><br>(30.6%)                        |

30. La Historia del Libro de Cocina es explicada por la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), y la Historia Fantástica.

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor del Libro de Cocina</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de terror (papel del que aterroriza)                               | -0.419  |  |
| Historia fantástica   | 0.363   | <b>0.281</b><br>(28.1%)                        |

31. La Historia Bélica aparece relacionada con la Historia de Terror (en el papel de la víctima).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Bélica</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>                                   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de terror (papel de víctima)                          | 0.440   | <b>0.174</b><br>(17.4%)                        |

32. La Historia Teatral (en el papel de actor) se relaciona con la Historia de Negocios, y la Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Teatral (papel de actor)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de negocios   | 0.549   |  |
| Historia de recuperación (papel del co-dependiente)                              | 0.322   | <b>0.360</b><br>(36%)                          |



33. La Historia Teatral (en el papel de público) es explicada por la Historia de Ciencia-Ficción, la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Teatral (papel de público)</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>   | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de ciencia-ficción  | 0.430   |  |
| Historia de recuperación (papel de la persona en proceso de recuperación)          | 0.403   |  |
| Historia pornográfica (papel de sujeto)  | 0.329   | <b>0.449</b><br>(44.9%)                        |

34. La Historia de Humor (en el papel del público) aparece relacionada con la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación).

| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor de Humor (papel de público)</b> |   |  |
|---|---|--|
| <i>Variables predictoras</i>  | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de recuperación (papel de la persona en proceso de recuperación)           | 0.348   | <b>0.099</b><br>(9.9%)                         |

35. La Historia de Humor (en el papel del humorista) se relaciona con la Historia de Casa y Hogar, la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia Democrática, la Historia Misteriosa (en el papel del detective), la Historia de Humor (en el papel del público), y la Historia de Recuperación (en el papel de la persona co-dependiente).

| <i>Variable dependiente:</i>                          |  |  |
|---|--|--|
| <b>Historia de Amor de Humor (papel de humorista)</b> |  |  |
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>                          | <i>Coeficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de casa y hogar                              | 0.278  |  |
| Historia de gobierno autocrática (papel de gobernado) | 0.353  |  |
| Historia democrática                                  | -0.306   |  |
| Historia misteriosa (papel de detective)              | -0.356   |  |
| Historia de humor (papel de público)                  | 0.258  |  |
| Historia de recuperación (papel de co-dependiente)    | 0.232  | <b>0.533</b><br>(53.3%)                        |

36. La Historia Misteriosa (en el papel del detective) es explicada por la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia Pornográfica (en el papel del sujeto), la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso), y la Historia Fantástica.

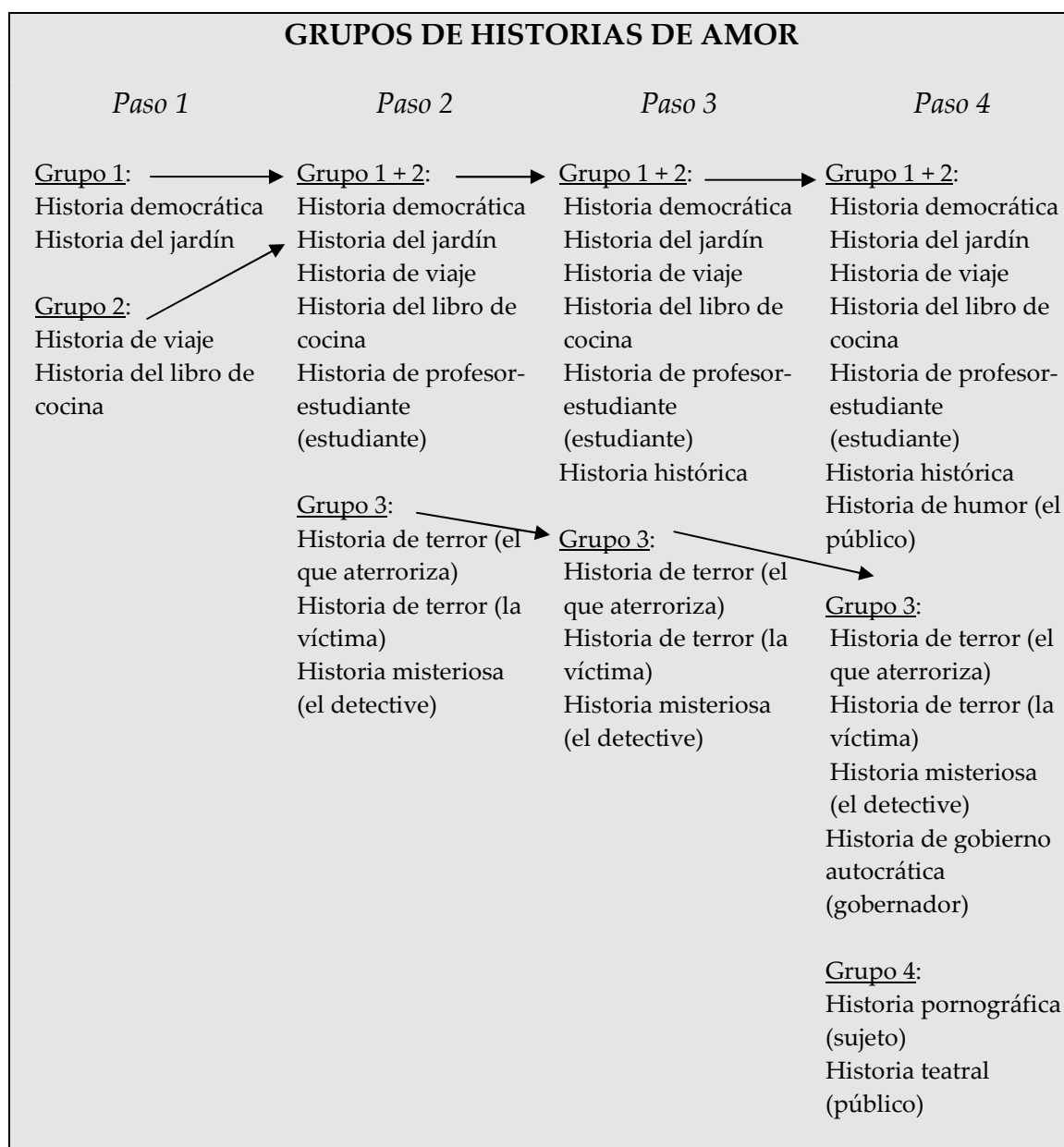
| <i>Variable dependiente:</i><br><b>Historia de Amor Misteriosa (papel de detective)</b> |  |   |
|---|--|---|
| <i>VARIABLES PREDICTORAS</i>  | <i>COEFICIENTE ESTANDARIZADO<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R CUADRADO CORREGIDA (R<sup>2</sup>)</i> |
| Historia de terror (papel de la víctima)  | 0.456  |   |
| Historia de humor (papel de humorista)  | -0.417   |   |
| Historia pornográfica (papel de sujeto)   | 0.350  |   |
| Historia misteriosa (papel de personaje misterioso)                                     | 0.278  |   |
| Historia fantástica   | 0.240  | <b>0.533</b><br>(53.3%)                     |

37. La Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso) aparece relacionada con la Historia de Ciencia-ficción, la Historia de Colección, la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante), la Historia Religiosa (entendiendo la relación como religión), y la Historia de Arte.

| <i>Variable dependiente:</i>                                       |   |  |
|--|---|--|
| <b>Historia de Amor Misteriosa (papel de personaje misterioso)</b> |   |  |
| <i>Variables predictoras</i>                                       | <i>Coefficiente estandarizado<br/>Beta (<math>\beta</math>)</i> | <i>R cuadrado corregida (<math>R^2</math>)</i> |
| Historia de ciencia-ficción  | 0.469   |  |
| Historia de colección  | 0.481   |  |
| Historia de profesor-estudiante (papel de estudiante)              | -0.363  |  |
| Historia religiosa (la relación como religión)                     | -0.334  |  |
| Historia de arte   | -0.323  | <b>0.453</b><br>(45.3%)                        |

Como análisis complementario a este estudio de las relaciones existentes entre los diferentes tipos de Historias de Amor, realizamos un *cluster* (conglomerados jerárquicos). Gracias a este método analítico, se agrupan las historias en pasos sucesivos. De este modo, se van creando grupos de historias de amor por afinidad progresiva (menor distancia) hasta llegar al total de historias.

Según este análisis de cluster, destacaríamos 4 pasos en el agrupamiento de las Historias de Amor, que ofrecemos resumidos en el siguiente gráfico.



Evidentemente, como hemos observado, existen relaciones significativas entre las historias de amor, tal y como hipotetizábamos. Sin embargo, esas relaciones no se ciñen estrictamente a lo que esperábamos, sino que, en muchas ocasiones, contradicen nuestros supuestos.

#### IV. RESULTADOS RESPECTO A LA ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR (STERNBERG, 1989, 2000).

Con respecto a la Escala Triangular del Amor de Sternberg (cuya versión definitiva es del año 2000), al inicio de nuestra investigación nos planteamos dos hipótesis fundamentales, muy relacionadas con la teoría del autor (Sternberg, 2000).

En este sentido, nos interesaba comprobar dos apartados fundamentales, que detallamos seguidamente.

*4.1. En relación a la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo.*

De entrada, nos planteábamos si la hipótesis general formulada por Sternberg en su teoría (Sternberg, 1989, 2000) se cumple en nuestro estudio. Es decir, si existe una evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo. Según Sternberg, la intimidad se eleva durante los inicios de la relación amorosa, alcanza su cenit, y gradualmente tiende a disminuir con el tiempo; mientras que la pasión alcanza su grado máximo en el inicio de la relación, para establecerse a continuación en una pequeña “meseta” que caerá rápidamente; y el compromiso comienza en cero (antes de conocer a la persona) y luego aumenta. Si la relación es duradera, el aumento del compromiso será gradual, al principio, para aumentar de rapidez posteriormente; y si la relación continúa durante un largo tiempo, el compromiso generalmente se nivelará, formando una curva en S.

Para comprobar esta hipótesis de trabajo, llevamos a cabo varios análisis estadísticos, que presentaremos en orden cronológico.

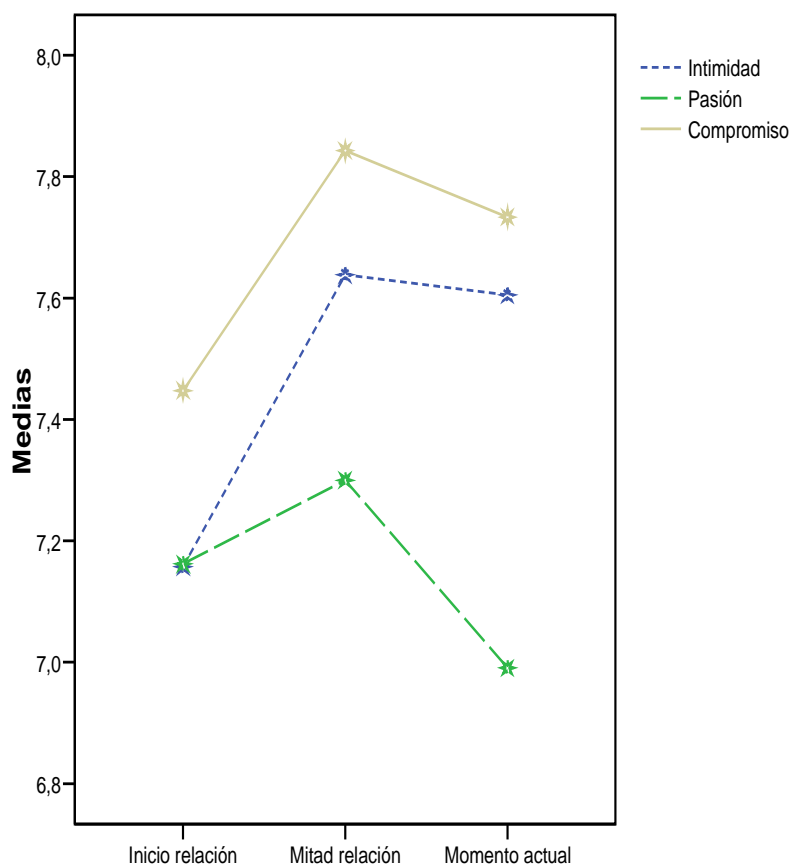
Como inicio de nuestro análisis, realizamos un diseño de medidas repetidas, que nos indica que **no hay diferencias significativas entre los tres tiempos de medida** (en el inicio de la relación, en la mitad de la relación, y en el final o momento actual). En otras palabras, la “cantidad” de amor es siempre la misma, esté formada por el componente que sea (el cóctel está siempre lleno, aunque es distinto en cada tiempo, pero no sabemos de qué cantidad de cada bebida alcohólica está formado).

**F = 0.995, p>0.05**

Para avanzar en nuestro análisis, realizamos gráficos de perfil que nos muestran la evolución de la intimidad, la pasión y el compromiso a lo largo del tiempo, encontrando un **gráfico de interacción de los componentes del amor** que nos muestra cómo la intimidad y la pasión aparecen a un mismo nivel, en el primer momento temporal, superadas por el compromiso; para, en un segundo momento temporal, aumentar los tres componentes, quedando en el mismo orden (compromiso, intimidad, y pasión); y, en el tercer momento temporal, disminuir los tres componentes, quedando en el mismo orden, y siendo la disminución más brusca la de la pasión.

A continuación, ofrecemos el gráfico de interacción de los componentes del amor (intimidad, pasión y compromiso) en los tres momentos temporales en que se han medido (al inicio, a mitad, y al final de la relación, o momento actual), tal y como nos lo presenta el programa SPSS©.

**Gráfico de la interacción de componentes del amor en los tres momentos temporales**



Por último, realizamos un análisis de varianza de medidas repetidas que contrasta diferencias de medias entre los 3 componentes, diferencias entre los momentos temporales e interacción entre ambas variables (componentes y momentos temporales). Este análisis nos muestra que **existen diferencias significativas entre los tres componentes**, que **no hay diferencias por tiempo** (por momento temporal), y **sí hay interacción entre componentes y tiempos**. Una prueba a posteriori sobre la variable “componente”, nos indica que hay diferencias entre pasión y compromiso (disminuye la pasión y aumenta el compromiso con el tiempo).

| <i>Análisis de Varianza de Medidas Repetidas</i><br><b>Diferencias entre los componentes de intimidad, pasión y compromiso</b> |       |   |
|--|-------|---|
| $F_{2,164}$  | $p$   | <i>Eta al cuadrado (<math>\mu^2</math>)</i><br>Porcentaje de varianza explicada |
| 9.902  | 0.000 | 0.195   |

| <i>Análisis de Varianza de Medidas Repetidas</i><br><b>Diferencias entre los momentos temporales de medida</b> |       |   |
|--|-------|---|
| $F_{2,164}$  | $p$   | <i>Eta al cuadrado (<math>\mu^2</math>)</i><br>Porcentaje de varianza explicada |
| 0.995  | 0.374 | 0.024   |

| <i>Análisis de Varianza de Medidas Repetidas</i><br><b>Interacción entre componentes y tiempos</b> |       |   |
|--|-------|---|
| $F_{2,164}$  | $p$   | <i>Eta al cuadrado (<math>\mu^2</math>)</i><br>Porcentaje de varianza explicada |
| 5.256  | 0.001 | 0.114   |



4.2. *Con respecto a la existencia de diferencias en cuanto al sexo en la evolución de los componentes de la relación amorosa.*

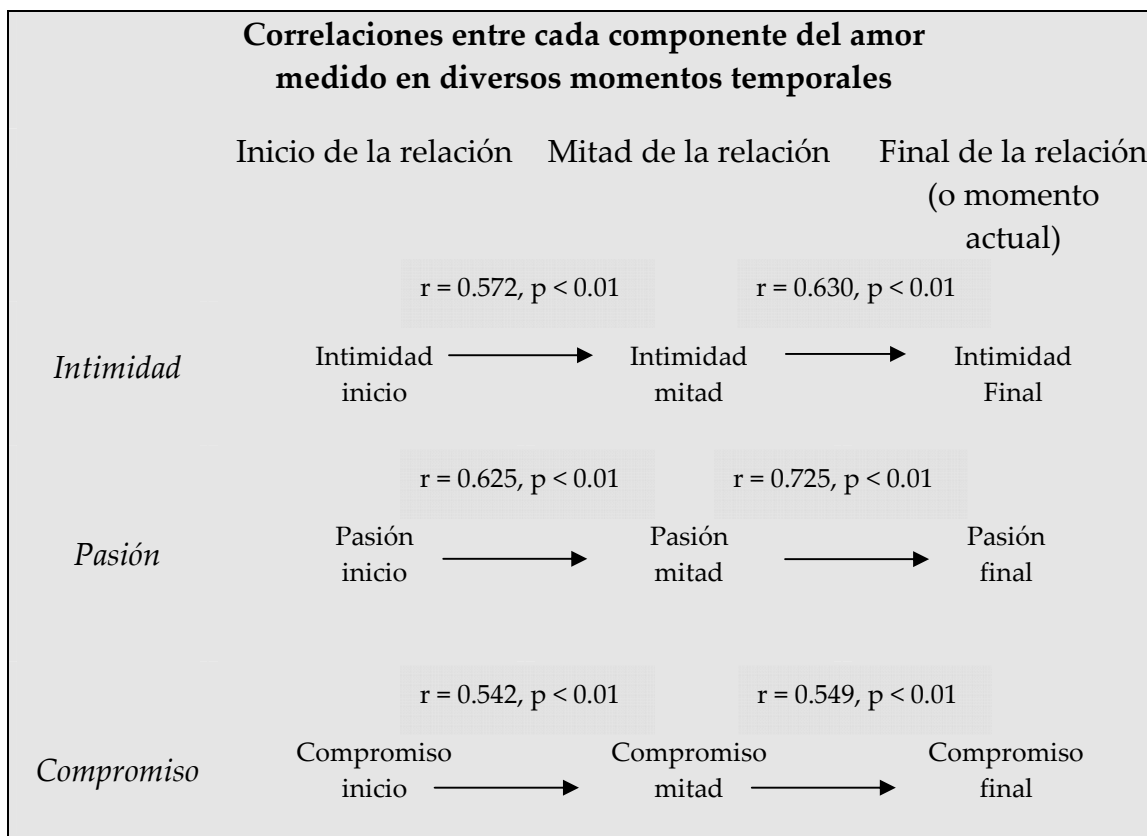
En segundo lugar, también pretendíamos comprobar si existen diferencias en cuanto al sexo con respecto a la evolución de los componentes de la relación de pareja.

Con el objetivo de comprobar esta hipótesis realizamos un análisis de varianza mixto, introduciendo la variable sexo. Los resultados de esta prueba nos indican que **no existen diferencias significativas** en la evolución de los componentes de la relación con respecto al sexo de la persona entrevistada, dado que ninguna de las F asociadas a sexo es estadísticamente significativa (con una p menor que 0.05). Por tanto, podemos afirmar que, en nuestro estudio, no se observan las diferencias de género que sí han constatado otros autores (como Villar, Villamizar y López-Chivral, 2005), quienes encontraron menor pasión y cercanía emocional en la mujeres, comparadas con los hombres.

4.3. *Acerca de las tendencias de respuesta de los sujetos.*

A modo de conclusión de este capítulo de resultados, quisimos comprobar dos hipótesis generales que nos habíamos formulado durante la realización de la investigación.

La primera de esas hipótesis hace referencia al hecho de que existen sujetos que tienden a puntuar alto siempre, en todos los componentes del amor y en todos los momentos temporales. En este sentido, con un análisis de correlaciones diferidas, hemos encontrado que **tanto intimidad, como pasión, como compromiso se mantienen en el tiempo:** es decir, existe una relación entre su puntuación inicial y media, y entre su puntuación media y final. Sin embargo, no hay indicios de relación entre las puntuaciones de los 3 componentes en el momento inicial y en el momento final.



La segunda de nuestras hipótesis se refiere a la impresión personal de que, en cada momento temporal, la persona que tiende a contestar alto, puntúa alto en todos los componentes (y viceversa, la que tiende a contestar bajo, puntúa bajo en todos). Los datos nos muestran que **tanto al inicio de la relación, como en la mitad, como en el final, los personas que están altas en un componente, lo están en todos, los que están medios, lo están en todos, y los que están bajos, también lo están en todos.**

| <i>Tendencias de respuesta</i><br><b>Intimidad, pasión y compromiso en el inicio de la relación<br/>(correlaciones entre ellos)</b> |                       |
|---|-----------------------|
| Intimidad inicio<br>y Pasión inicio   | $r = 0.552, p < 0.01$ |
| Intimidad inicio<br>y Compromiso inicio   | $r = 0.796, p < 0.01$ |
| Pasión inicio<br>y Compromiso inicio  | $r = 0.718, p < 0.01$ |

| <i>Tendencias de respuesta</i><br><b>Intimidad, pasión y compromiso en la mitad de la relación<br/>(correlaciones entre ellos)</b> |                       |
|--|-----------------------|
| Intimidad mitad<br>y Pasión mitad  | $r = 0.554, p < 0.01$ |
| Intimidad mitad<br>y Compromiso mitad  | $r = 0.730, p < 0.01$ |
| Pasión mitad<br>y Compromiso mitad   | $r = 0.583, p < 0.01$ |

| <i>Tendencias de respuesta</i><br><b>Intimidad, pasión y compromiso en el final de la relación o momento actual<br/>(correlaciones entre ellos)</b> |                       |
|---|-----------------------|
| Intimidad final<br>y Pasión final   | $r = 0.871, p < 0.01$ |
| Intimidad final<br>y Compromiso final   | $r = 0.924, p < 0.01$ |
| Pasión final<br>y Compromiso final  | $r = 0.821, p < 0.01$ |

Estos resultados nos inducen a plantearnos si los entrevistados nos están mintiendo o intentan enmascarar su realidad. Sin embargo, después de reflexionar sobre el tema, hemos concluido que, probablemente, estos datos nos reflejan la percepción particular de la realidad propia de cada persona, relacionada, lógicamente, con su bienestar subjetivo y la satisfacción en su relación de pareja a lo largo del tiempo. En otras palabras, las personas que tienen a “positivar” los acontecimientos que viven, se sienten más satisfechas consigo mismas y con la vida que les ha tocado vivir, redundando positivamente en su relación matrimonial. En cambio, las personas que poseen un sesgo negativo en la percepción del mundo, mostrarán una clara tendencia a ver la cara amarga de los sucesos, sintiéndose más insatisfechos psicológicamente y en su relación de pareja. Desde otra perspectiva, podríamos afirmar que, dado que “se envejece como se ha vivido”, el transcurso del tiempo reafirma la manera de vivir que se ha desarrollado desde las primeras etapas del ciclo vital.

Como conclusión de este capítulo, ofrecemos una tabla donde resumimos los principales hallazgos encontrados.

| PRINCIPALES RESULTADOS ENCONTRADOS   |
|--|
| <i>Resultados respecto a la descripción narrativa de las entrevistas</i>   |
| En relación al <b>número de historias relatadas</b> en la entrevista: <ul style="list-style-type: none"><li>- La mayoría de las personas entrevistadas relata <u>una sola historia</u> de amor.</li><li>- Parece apuntarse la existencia de relaciones significativas entre el hecho de haber <u>trabajado fuera de casa</u> y haber experimentado un <u>mayor número de relaciones</u> o historias.</li></ul> |
| Con respecto al <b>inicio de la relación</b> amorosa: <ul style="list-style-type: none"><li>- La mayoría de las historias de amor se inician por una <u>cercanía física</u> entre sus miembros.</li><li>- En las personas que proceden de un <u>entorno rural</u> es más probable que se inicie la relación amorosa con una <u>declaración formal</u>.</li></ul>   |
| Acerca de la <b>duración de la relación</b> de amor: <ul style="list-style-type: none"><li>- La mayoría de las historias de amor relatadas son de <u>larga</u> duración (y esa duración es más larga cuanto mayor sea la <u>edad</u> de la persona entrevistada).</li></ul>  |

## PRINCIPALES RESULTADOS ENCONTRADOS

*Resultados respecto al Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999)*

En relación a la existencia de **Historias de Amor más y menos elegidas**:

- Encontramos, como Historias de Amor significativamente más elegidas la Historia de Viaje, la Historia del Jardín, y la Historia Democrática.
- Con respecto a las Historias de Amor menos elegidas, destacan la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective).

Con respecto a la existencia de **diferencias en función del sexo** en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor:

- Los hombres eligen, mayoritariamente, la Historia de Viaje, la Historia Democrática y la Historia del Jardín; mientras que las mujeres eligen, por este orden, la Historia del Jardín y la Historia Histórica (igualadas en primera posición), la Historia Democrática, y la Historia de Viaje.
- Por otra parte, las historias menos elegidas en los hombres son la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Terror (en el papel de la víctima) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective); mientras que, en las mujeres son la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective).

Acerca de la existencia de **grupos de Historias de Amor**:

- La regresión por pasos nos informa de la relación existente entre cada Historia de Amor con respecto al resto de historias.
1. La Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de profesor), aparece relacionada con la Historia Religiosa (tomada como la religión en la relación), la Historia de Sacrificio, y la Historia Misteriosa (en el papel de detective).
  2. La Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante) se relaciona con la Historia Democrática.
  3. La Historia de Sacrificio es explicada por la Historia Fantástica.
  4. La Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernador), aparece relacionada con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), y la Historia de Negocios.
  5. La Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado) se relaciona con la Historia de Coser y Tejer, la Historia Bélica, y la Historia del Libro de Cocina.

6. La Historia Democrática es explicada por la Historia del Jardín, la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernador), y la Historia Científica.
7. La Historia Policiaca (en el papel de agente de policía) aparece relacionada con la Historia de Juego y la Historia Religiosa (entendida como la religión en la relación).
8. La Historia Policiaca (en el papel de sospechoso) se relaciona con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Adicción, y la Historia de Arte.
9. La Historia Pornográfica (en el papel de objeto) es explicada por la Historia Teatral (en el papel de público), y la Historia Científica.
10. La Historia Pornográfica (en el papel de sujeto) aparece relacionada con la Historia Pornográfica (en el papel de objeto), y la Historia de Sacrificio.
11. La Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) se relaciona con la Historia Policiaca (en el papel de sospechoso), la Historia del Libro de Cocina, y la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso).
12. La Historia de Terror (en el papel de la víctima) es explicada por la Historia Misteriosa (en el papel del detective), la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) y la Historia del Libro de Cocina.
13. La Historia de Ciencia-ficción aparece relacionada con la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia Histórica, y la Historia Teatral (en el papel de público).
14. La Historia de Colección se relaciona con la Historia Histórica, la Historia de Viaje, y la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso).
15. La Historia de Arte es explicada por la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Coser y Tejer, y la Historia Fantástica.
16. La Historia de Casa y Hogar aparece relacionada con la Historia Fantástica, la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia de Negocios, y la Historia de Terror (en el papel de la víctima).
17. La Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente) no se explica por ninguna otra historia, dado que en su regresión no se introdujo ninguna variable, ninguna otra historia relacionada con ella.
18. La Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación) es explicada por la Historia de Terror (en el papel de la víctima), y la Historia Religiosa (entendiendo la relación como la religión).

19. La Historia Religiosa (entendida como la religión en la relación) aparece relacionada con la Historia de Adicción, la Historia Policiaca (en el papel de agente de policía), la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel del profesor), la Historia del Jardín, la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia de Humor (en el papel del humorista).
20. La Historia Religiosa (entendida en el sentido de la relación como religión) se relaciona con la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia de Adicción.
21. La Historia de Juego es explicada por la Historia Policiaca (en el papel del agente de policía), y la Historia Misteriosa (en el papel del detective).
22. La Historia de Viaje aparece relacionada con la Historia del Libro de Cocina, la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso), la Historia Religiosa (tomando la relación como una religión), y la Historia Teatral (en el papel de público).
23. La Historia de Coser y Tejer se relaciona con la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), y la Historia de Adicción.
24. La Historia del Jardín es explicada por la Historia Democrática, la Historia de Casa y Hogar, y la Historia Histórica.
25. La Historia de Negocios aparece relacionada con la Historia Teatral (en el papel de actor), la Historia del Libro de Cocina, la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto), y la Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente).
26. La Historia de Adicción se relaciona con la Historia Religiosa (en el sentido de la religión en la relación), la Historia Religiosa (en el sentido de la relación como religión), y la Historia de Coser y Tejer.
27. La Historia Fantástica es explicada por la Historia de Casa y Hogar, la Historia Histórica, y la Historia Misteriosa (en el papel del detective).
28. La Historia Histórica aparece relacionada con la Historia de Colección, la Historia del Jardín, la Historia Fantástica, y la Historia de Negocios.
29. La Historia Científica se relaciona con la Historia Pornográfica (en el papel del objeto), la Historia de Ciencia-ficción, y la Historia de Sacrificio.
30. La Historia del Libro de Cocina es explicada por la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), y la Historia Fantástica.
31. La Historia Bélica aparece relacionada con la Historia de Terror (en el papel de la víctima).
32. La Historia Teatral (en el papel de actor) se relaciona con la Historia de Negocios, y la Historia de Recuperación (en el papel del co-dependiente).

33. La Historia Teatral (en el papel de público) es explicada por la Historia de Ciencia-Ficción, la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación), y la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto).
34. La Historia de Humor (en el papel del público) aparece relacionada con la Historia de Recuperación (en el papel de la persona en proceso de recuperación).
35. La Historia de Humor (en el papel del humorista) se relaciona con la Historia de Casa y Hogar, la Historia de Gobierno autocrática (en el papel de gobernado), la Historia Democrática, la Historia Misteriosa (en el papel del detective), la Historia de Humor (en el papel del público), y la Historia de Recuperación (en el papel de la persona co-dependiente).
36. La Historia Misteriosa (en el papel del detective) es explicada por la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Humor (en el papel del humorista), la Historia Pornográfica (en el papel del sujeto), la Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso), y la Historia Fantástica.
37. La Historia Misteriosa (en el papel del personaje misterioso) aparece relacionada con la Historia de Ciencia-ficción, la Historia de Colección, la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante), la Historia Religiosa (entendiendo la relación como religión), y la Historia de Arte.

- El análisis de conglomerados jerárquicos (*cluster*) nos muestra cuatro pasos en el agrupamiento de las Historias de Amor.

En un primer paso, nos encontramos con 2 grupos de Historias de Amor, estando el primer grupo formado por la Historia Democrática y la Historia del Jardín, y el segundo grupo por la Historia de Viaje y la Historia del Libro de Cocina.

En un segundo paso, esos dos grupos anteriores se unen en uno solo (al que llamamos "grupo 1+2"), que queda formado por la Historia Democrática, la Historia del Jardín, la Historia de Viaje, la Historia del Libro de Cocina, y la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante). Además, aparece otro grupo (que recibe el nombre de "grupo 3") con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Terror (en el papel de la víctima), y la Historia Misteriosa (en el papel del detective).



Llegados al tercer paso, nos encontramos con que los grupos de historias anteriores se mantienen, añadiéndose una historia más al primer grupo. En este sentido, al grupo 1+2 se le añade la Historia Histórica, y el grupo 3 se mantiene con los componentes del paso anterior.

En el cuarto y último paso que consideramos relevante, al grupo 1+2 se le añade la Historia de Humor (en el papel de público), el grupo 3 crece con la incorporación de la Historia de Gobierno Autocrática (en el papel de gobernador), y aparece un nuevo grupo (que llamamos "grupo 4"), con la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto), y la Historia Teatral (en el papel de público).

## PRINCIPALES RESULTADOS ENCONTRADOS

*Resultados respecto a la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000)*

En relación a la evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo:

- Hemos hallado evidencias de que la evolución de los componentes del amor (intimidad, pasión y compromiso) a lo largo del tiempo no es la postulada en la teoría original de Sternberg (Sternberg, 1989, 2000). En líneas generales, encontramos que, en los inicios de la relación, la intimidad y la pasión aparecen a un mismo nivel, superadas por el compromiso. En un segundo momento temporal, aumentan los tres componentes, quedando en el mismo orden (el compromiso en primer lugar, la intimidad le sigue a cierta distancia, y la pasión queda más relegada). En el tercer momento temporal, disminuyen los tres componentes, conservándose el orden anterior (puntuación más alta en compromiso, seguido de intimidad, y queda la última la pasión). Es importante destacar que la disminución más brusca es la de la pasión.

Acerca de las tendencias de respuesta de los sujetos:

- Encontramos que tanto intimidad, como pasión, como compromiso se mantienen en el tiempo (es decir, existe relación entre su puntuación inicial y media, y entre su puntuación media y final).
- Las personas que, tanto al inicio de la relación, como a mitad, como en el final, están altas en un componente, lo están en todos.

## **CAPÍTULO DÉCIMO.**

### **CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.**

I.INTRODUCCIÓN.

II.REFLEXIONES ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA.

III.PRINCIPALES CONCLUSIONES.

- 3.1. Conclusiones sobre la descripción narrativa de las entrevistas.
- 3.2. Conclusiones al respecto del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).
- 3.3. Conclusiones sobre la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).



## CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

*“Todas las verdades son fáciles de entender una vez han sido descubiertas. La verdadera diferencia estriba en poder descubrirlas.”*

Galileo Galilei (1564-1642)

### I. INTRODUCCIÓN.

En este último capítulo pretendemos llevar a cabo un análisis reflexivo acerca de nuestro propio trabajo, repasando los objetivos que buscábamos alcanzar, la metodología que hemos utilizado, la muestra estudiada, los instrumentos empleados, y los resultados que hemos obtenido. Con ello, procuramos extraer las conclusiones principales de la investigación que hemos realizado.

### II. REFLEXIONES ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA.

Nuestro trabajo ha consistido, fundamentalmente, en abordar la **descripción de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital**. En este sentido, nuestra investigación se caracteriza por ser un estudio descriptivo de gran originalidad, puesto que, con los datos que disponemos, podemos afirmar que no se ha realizado en nuestro contexto, en el contexto español, ninguna investigación similar.

En el planteamiento de esa descripción de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital, hemos empleado una **metodología mixta** (es decir, que utiliza técnicas tanto cuantitativas como cualitativas), dando especial importancia a la **retrospección**. Así pues, nos hemos valido de un método autobiográfico que, contando con la capacidad de recordar la propia vida de los sujetos, explora tres momentos temporales en su relación de pareja: el momento en el que se inició la relación, el momento en que esa relación estaba en la mitad de su duración, y el momento en que finalizó la relación (o momento actual, si es que la relación sigue manteniéndose).

Además, con un **diseño transversal**, hemos recogido datos procedentes de una **muestra** de varones y mujeres de edades comprendidas entre los 55 y los 86 años, pertenecientes a una población que sigue vinculada al aprendizaje

mediante una educación permanente (dado que acuden a formación para mayores en el programa “*La Nau Gran*” de la Universidad de Valencia o en las *Aulas de la Tercera Edad*, de Fevated y la Generalitat Valenciana).

Para la descripción de la evolución de las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital se han utilizado dos acercamientos diferentes. Por una parte, hemos empleado **instrumentos** validados por otros autores (Sternberg, 1989, 1999, 2000) y adaptados por nosotros a la población española, en general (Calatayud y Serra, 2002), y a la muestra de estudio, en particular. Estos instrumentos constituyen el grueso de la metodología cuantitativa. Por otra parte, hemos diseñado una **entrevista semi-estructurada** que recogía, mediante una metodología cualitativa con sesiones de trabajo individuales, las principales características de la historia de amor más significativa vivida por la persona entrevistada. En este sentido, la persona nos narraba cómo se había iniciado la historia, la duración de la misma, los hitos más significativos que remarcaría del transcurso de dicha relación, los sueños e ilusiones que tenía cuando se inició la relación, los desengaños y frustraciones que pueda haber sufrido a lo largo de la misma, etc. Consecuentemente, podemos afirmar que nuestro estudio se ha basado, fundamentalmente, en datos cuantitativos que han sido comparados y enriquecidos con otros cualitativos.

La **muestra** utilizada, a la vista de los resultados, aparece sesgada positivamente en los apartados de “*estudios realizados*” y “*ocupación remunerada*”, especialmente, en el caso de las mujeres. Consecuentemente, la generalización de los resultados que hemos encontrado estará limitada a la población que comparta estos niveles educativos y ocupacionales. Sin embargo, a pesar de esta limitación en la generalización de resultados, creemos que la utilización de esta muestra supone un posicionamiento, una mirada hacia grupos de personas que suponen un envejecimiento óptimo. En otras palabras, la limitación y especificidad de la muestra, destacando el caso de las mujeres, ha disminuido la validez externa de nuestra investigación, pero, como contrapartida, al igual que en otros estudios anteriores (Gutiérrez, 2006), nos ha permitido prestar especial interés a los indicadores de un envejecimiento óptimo, con la intención de extrapolar estos resultados hacia la población general, pretendiendo mejorar el proceso de envejecimiento.

En nuestra opinión, la aportación más relevante con respecto a la muestra estudiada estriba en el hecho de haber trabajado con generaciones mayores. Si bien no ha sido posible la comparación entre diferentes generaciones (jóvenes, personas de mediana edad, y personas mayores), sí podríamos extrapolar los resultados obtenidos en investigaciones previas (Sternberg, 1989, 2000; Calatayud y Serra, 2002) en las que los datos no son equivalentes.

El sesgo positivo de la muestra, caracterizado básicamente por la menor diferencia entre géneros (hombres y mujeres) en cuanto a nivel de estudios, procedencia rural o urbana, ocupación remunerada (trabajo fuera de casa o trabajo sólo en casa), y el hecho de que prácticamente todos los sujetos estudiados estén asistiendo a programas de formación permanente para mayores, ofrece resultados que, no siendo estadísticamente significativos, merecen ser resaltados por las esperables diferencias de género encontradas en otras investigaciones sobre las relaciones de amor con muestras generacionales más jóvenes (con respecto a expectativas al inicio de la relación, hitos más importantes destacados del desarrollo de la misma), tal y como sí se ha observado en investigaciones anteriores, como las de Holmberg, Orbuch y Veroff (2004) o las de Villar, Villamizar y López-Chivral (2005) con muestras de personas mayores.

Por último, para finalizar este apartado de reflexión, nos gustaría destacar el aprovechamiento de los **instrumentos utilizados**. Como ya habíamos comentado, hemos empleado, por una parte, instrumentos diseñados por otros autores, concretamente, el Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999) y la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000), adaptándolos a nuestra muestra y objetivos. Y, por otra parte, hemos diseñado una entrevista semi-estructurada que revisa los aspectos más importantes en el inicio, mantenimiento y finalización (o estado actual) de la relación de pareja.

En este sentido, hemos de apuntar que el Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999) nos ha aportado pocos resultados relevantes, en relación al gran esfuerzo que supuso su adaptación a nuestro propósito. Nos gustaría recordar que, de la versión original con los 222 ítems iniciales, después de un largo y arduo proceso, llegamos a la versión definitiva con sólo 74 ítems. En lo que respecta a la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000), su adaptación también supuso llegar de los 45 ítems de la versión original a los 15 de la versión abreviada, y, en este caso, sí nos ha aportado numerosos datos relevantes. Con respecto a estos resultados, debemos comentar que la muestra estudiada por Sternberg en sus investigaciones originales estaba compuesta, básicamente, por estudiantes universitarios (es decir, por población adulta joven), mientras que nuestra muestra la componen generaciones mayores. Así pues, se plantea la posibilidad de realizar un estudio evolutivo que compare la evolución de esas relaciones de pareja a lo largo del tiempo.

Con respecto a la entrevista semi-estructurada que nos ayuda a describir narrativamente el desarrollo de la relación de amor, hemos obtenido buenos y prometedores resultados, que confirman la impresión acerca de que los instrumentos creados *ad hoc* para la investigación suelen ofrecer mejores frutos.

### III. PRINCIPALES CONCLUSIONES.

De la investigación realizada, se pueden derivar las siguientes conclusiones, que presentamos esquematizadas según el orden cronológico en que se estudiaron y analizaron.

#### *3.1. Conclusiones sobre la descripción narrativa de las entrevistas.*

Con respecto a la descripción narrativa de las entrevistas, encontramos los siguientes resultados:

A1. En relación al número de historias relatadas, hemos de destacar dos apartados fundamentales:

- La mayoría de las personas entrevistadas relatan **una** sola historia de amor.
- Parecen existir relaciones significativas entre el hecho de haber **trabajado fuera de casa** y haber experimentado un **mayor número de relaciones** o historias.

A2. Con respecto al inicio de la relación amorosa, también merecen especial atención estos resultados:

- La mayoría de las historias de amor se inician por una **cercanía física** entre sus miembros.
- En las personas que proceden de un **entorno rural** es más probable que se inicie la relación con una **declaración formal**.

A3. Acerca de la duración de la relación de amor, la mayoría de las historias de amor relatadas son de **larga duración** (y esa duración es más larga cuanto mayor sea la edad de la persona entrevistada).

#### *3.2. Conclusiones al respecto del Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999).*

En lo que respecta al Cuestionario de Historias de Amor (Sternberg, 1999), encontramos los siguientes resultados:



B1. En relación a la existencia de **Historias de Amor más y menos elegidas**, encontramos como Historias de Amor más y menos elegidas las siguientes:

- Como **Historias más elegidas**: la Historia de Viaje, la Historia del Jardín, y la Historia Democrática (es decir, la mayoría de las personas entrevistadas narran su relación de pareja como un viaje común que emprenden acompañados por la persona que han elegido, pudiendo dirigirse hacia el destino que prefieran, como un jardín que hay que cuidar para que se desarrolle adecuadamente y florezca, y como un contexto donde el poder se reparte equitativamente, tomando las decisiones de forma democrática).
- Como **Historias menos elegidas**: la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective). En este sentido, los entrevistados rechazan tener miedo de su pareja, provocar miedo en ella, o ser un detective que intente averiguar quién es la persona misteriosa con la que comparten una relación. Parece ser, pues, que los aspectos que impliquen miedo y sospecha son rehusados por las personas entrevistadas.

En este sentido, comprobamos que, tal y como afirmaba Sternberg (1999), existen tipos de historias más y menos compartidas por los miembros de cada cultura, en cada época histórica y contexto particular. Por tanto, estas serán las historias más y menos indispensables en el amor, según las personas de nuestro momento histórico y en nuestro contexto cultural.

B2. Con respecto a la existencia de **diferencias en función del sexo** en cuanto a la elección de un tipo u otro de Historias de Amor:

- Encontramos que los **hombres eligen** la Historia de Viaje, la Historia Democrática, y la Historia del Jardín (por ese orden, de mayor a menor elección); mientras que **no eligen** la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Terror (en el papel de la víctima) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective), también por ese orden (es decir, de menos a más elegida, por tanto, la menos preferida aparece en primer lugar). Como podrá observarse, en el caso de los hombres, siguen apareciendo como historias más y menos elegidas las mismas Historias de Amor que habíamos comentado anteriormente, en el apartado dedicado a la muestra en general (sin distinción de género).

- Las **mujeres eligen** (ordenadas de mayor a menor preferencia) la Historia del Jardín y la Historia Histórica (empatadas en primer lugar), la Historia Democrática y la Historia de Viaje; y **no eligen**, ordenadas de menor a mayor puntuación, la Historia de Terror (en el papel de la víctima), la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza) y la Historia Misteriosa (en el papel de detective). A este respecto, hemos de destacar varios apartados fundamentales, que detallamos a continuación.

En primer lugar, que, en el caso de las mujeres, se modifica el orden en que las Historias de Amor son más elegidas, destacando el papel de la Historia del Jardín como nombrada en primer lugar, metáfora representativa del importante papel que las mujeres otorgan al cuidado de los demás, a la preocupación por la relación. Además, también aparece como elegida en primer lugar la Historia Histórica (en la que se conceptualiza el presente como una acumulación de recuerdos del pasado, y se tienden a archivar, física o mentalmente, todos los recuerdos y símbolos posibles del transcurso de la relación, como las fotografías, las cintas de vídeo, etc.). Esta Historia Histórica no aparecía en el estudio de la muestra en general, ni en el apartado correspondiente a los hombres. Por tanto, ese relato narrativo que implica reflexionar acerca de la historia de la propia vida parece ser propio de las mujeres.

En segundo lugar, también deseamos señalar el orden en que aparecen las historias menos elegidas: Historia de Terror, en el papel de la víctima; Historia de Terror, en el papel del que aterroriza; e Historia Misteriosa, en el papel de detective (es decir, se rechaza en mayor medida la historia de amor que representa el papel típico de la violencia de género en las mujeres: el papel pasivo, de la víctima de esa violencia). En cambio, en el caso de los hombres, se rehúsa mayoritariamente el papel típico masculino en esa violencia de género: el papel activo, del agresor, del que aterroriza.

B3. Acerca de la existencia de **grupos de Historias de Amor**, hemos llevado a cabo dos análisis, cuyos resultados arrojan estas conclusiones:

- Realizamos 37 regresiones por pasos que nos informan de la relación existente entre cada Historia de Amor con respecto al resto de historias. Este análisis no nos aportó ningún resultado que consideremos relevante, puesto que nos relacionó cada historia con una o varias

historias, y, de esos datos no pudimos extraer ninguna conclusión que arrojara luz sobre nuestra investigación.

- Llevamos a cabo un análisis de conglomerados jerárquicos (*cluster*) que nos muestra cuatro pasos en el agrupamiento de las Historias de Amor.

En un primer paso, nos encontramos con dos grupos de Historias de Amor, estando el *primer grupo* formado por la Historia Democrática y la Historia del Jardín, y el *segundo grupo* por la Historia de Viaje y la Historia del Libro de Cocina. En otras palabras, las primeras historias que se relacionan entre sí son, por una parte, la historia de amor en la que el poder se reparte equitativamente y se toman las decisiones democráticamente, y la historia de amor donde la relación se entiende como un jardín que necesita ser cuidado y que sólo prosperará si se atiende adecuadamente; y, por otra parte, se relacionan las historias de amor que entienden la relación como un viaje que se emprende junto al compañero que se decide, y en el que se puede conseguir el éxito si se combinan los ingredientes adecuados, en el orden correcto y siguiendo unos pasos establecidos.

En un segundo paso, esos dos grupos anteriores se unen en uno solo (al que llamamos "*grupo 1+2*"), que queda formado por la Historia Democrática, la Historia del Jardín, la Historia de Viaje, la Historia del Libro de Cocina, y la Historia de Profesor-Estudiante (en el papel de estudiante). Es decir, a esas historias anteriores se une la historia de amor donde la persona disfruta aprendiendo lo que le quiere enseñar su pareja. Y, además, aparece otro grupo (que recibe el nombre de "*grupo 3*") con la Historia de Terror (en el papel del que aterroriza), la Historia de Terror (en el papel de la víctima), y la Historia Misteriosa (en el papel del detective). Por tanto, se relacionan entre sí esas historias de amor más rechazadas que tenían como base fundamental el misterio, la sospecha y el miedo, tal y como ya habíamos comentado.

Llegados al tercer paso, nos encontramos con que los grupos de historias anteriores se mantienen, añadiéndose una historia más al primer grupo. En este sentido, al *grupo 1+2* se le añade la Historia Histórica (la historia de amor donde el presente se entiende como una acumulación del pasado, y donde se archivan física o mentalmente todos los recuerdos y símbolos del transcurso de esa relación), y el *grupo 3* se mantiene con los componentes del paso anterior.

En el cuarto y último paso que consideramos relevante, al *grupo 1+2* se le añade la Historia de Humor (en el papel de público), una historia de

amor donde se busca la alegría y el desenfado, bromeando y desdramatizando los problemas, en este caso, desde el papel del público que ríe ante esa cara positiva de la vida que le presenta un humorista. Además, el *grupo 3* crece con la incorporación de la Historia de Gobierno Autocrática (en el papel de gobernador). Es decir, a esas historias de misterio y sospecha se une una concepción de la relación donde un miembro de la relación asume todo el poder y toma las decisiones, “gobernando” la vida del otro. Y, por último, aparece un nuevo grupo (que llamamos “*grupo 4*”), con la Historia Pornográfica (en el papel de sujeto), y la Historia Teatral (en el papel de público). En este sentido, se relacionan entre sí una historia de amor donde se disfruta humillando y degradando a la pareja, y una historia de amor donde se observa al otro como a un actor/actriz que desempeña un papel en una función de teatro, siguiendo un guión previamente establecido. Al parecer, aparecen relacionadas las historias donde he de humillar y degradar al otro para obtener y/o proporcionar placer, y, además, he de observar sus reacciones que siguen una secuencia que ya preveo.

### *3.3. Conclusiones sobre la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000).*

Respecto a la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1989, 2000), encontramos los siguientes resultados:

C<sub>1</sub>. En relación a la **evolución de los componentes de la relación amorosa a lo largo del tiempo**, hemos hallado evidencias de que la evolución de los componentes del amor (intimidad, pasión y compromiso) a lo largo del tiempo no es la postulada en la teoría original de Sternberg (Sternberg, 1989, 2000).

En líneas generales, encontramos que, en los inicios de la relación, la intimidad y la pasión aparecen a un mismo nivel, superadas por el compromiso. En cambio, según Sternberg, en los inicios de la relación de pareja, lo verdaderamente importante es la pasión, quedando relegado a un segundo lugar el componente de intimidad, y siendo prácticamente inexistente el de compromiso (Sternberg, 1989, 2000).

En un segundo momento temporal, en la medida que corresponde a la “mitad de la relación”, aumentan los tres componentes, quedando en el mismo orden (el compromiso en primer lugar, la intimidad le sigue a cierta distancia, y la pasión queda más relegada). Sin embargo, según las investigaciones de

Sternberg (Sternberg, 1989, 2000), en la mitad de una relación de cierta duración, el componente más importante suele ser la intimidad, a la que le sigue la pasión (que ha perdido la predominancia de la que disfrutó), y empieza a ser destacable la presencia del compromiso.

En el tercer momento temporal (es decir, en el final de la relación, o momento actual, si es que esa relación no ha finalizado), disminuyen los tres componentes, conservándose el orden anterior (puntuación más alta en compromiso, seguido de intimidad, y queda la última la pasión). Es importante destacar que la disminución más brusca es la de la pasión. Estos últimos resultados sí parecen concordar con los postulados originales de la teoría de Sternberg (Sternberg, 1989, 2000).

Así pues, parece que nuestros resultados coinciden con los obtenidos por Villar, Villamizar y López-Chivral (2005), quienes concluyeron que la estructura de la experiencia amorosa en personas mayores con parejas de larga duración es similar, pero no idéntica, a la que se encuentra en personas jóvenes o con relaciones más recientes. Los aspectos más característicos de estas relaciones son los altos niveles de compromiso y sentido de responsabilidad y ayuda hacia la pareja, además de unos niveles comparativamente menores de pasión.

Asimismo, si comparamos los resultados de este estudio con los de otras investigaciones llevadas a cabo con muestras de edades mucho más jóvenes, como los estudios originales de Sternberg en contexto americano (Sternberg, 1989, 2000), o como nuestras propias investigaciones en contexto español (Calatayud y Serra, 2002), nos encontramos ante evidentes **cambios generacionales** en el campo de las relaciones de amor.

Como ya hemos comentado, las relaciones de amor en las parejas de edades más avanzadas están caracterizadas por un alto grado de compromiso, de responsabilidad hacia el otro, y por un bajo valor de la pasión (que no llega a ser predominante ni en los inicios de la relación, como Sternberg postula).

Sin embargo, las investigaciones sobre relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes adultos han concluido que sus relaciones están altamente marcadas por el componente pasional (Calatayud y Serra, 2002). Concretamente, las relaciones de amor de los adolescentes de hoy muestran un triángulo muy desequilibrado, siguiendo la terminología de Sternberg (Sternberg, 1989, 2000), a favor del componente de la pasión (que supera ampliamente al de intimidad y al de compromiso). En este sentido, en nuestra investigación (Calatayud y Serra, 2002), esa pasión era incluso más alta en las relaciones “reales” que se estaban experimentando en ese momento, comparada

con el grado de pasión que manejan como ideal los adolescentes que nunca han mantenido una relación de pareja (y que reflexionan sobre ella como una posibilidad de futuro).

Consecuentemente, esa clara diferencia entre las relaciones de pareja de personas de edades más avanzadas y las relaciones de pareja en la adolescencia o la juventud adulta nos están confirmando en los cambios generaciones que ya habíamos comentado. Las circunstancias que rodearon el crecimiento y desarrollo de las personas más mayores son muy diferentes a las que están determinando ese crecimiento y desarrollo de las generaciones más jóvenes (Ferrándiz y Verdú, 2004), motivando numerosas discrepancias que se reflejan en todas las áreas de la vida.

En este sentido, es evidente que la vivencia de diferentes experiencias compartidas está conformando un **cambio generacional** en unos jóvenes que se socializan más desde la experimentación grupal (compartiendo y ensayando valores con otros adolescentes y jóvenes), que desde la reproducción de lo transmitido por otras instancias históricas de socialización (como la familia, la escuela, las iglesias, los partidos políticos, e, incluso, los medios de comunicación social). Así pues, los cambios y transformaciones que se han producido en los últimos tiempos en nuestra sociedad han desplazado a los valores dominantes de la llamada modernidad por los *valores de la postmodernidad* o alta modernidad (Elzo, 1998). Los jóvenes de hoy viven en valores como (Elzo, 1998):

- La tolerancia, se acepta el pluralismo.
- La conciencia ecológica.
- La ausencia de límites o de normas: se está abierto a nuevas sensaciones y emociones (ejemplificado por la expresión “lo que aguante el cuerpo”).
- El individualismo.
- El presentismo, con la consiguiente dificultad de proyectarse en el futuro (por lo que se vive el presente “a tope”).
- Una concepción utilitarista del trabajo, que aparece como un medio de realización personal.
- La aceptación de la familia de origen como fonda gratuita.
- El pacifismo, que da lugar al antimilitarismo.
- La inseguridad ante un futuro que perciben difícil.
- La supervaloración de la emoción sobre la mera razón.

Como es lógico, estos valores pueden conllevar y conllevan aspectos positivos en el desarrollo de las generaciones más jóvenes. Pero es evidente que

están entorpeciendo una construcción óptima de sus relaciones de pareja, excesivamente fundamentadas en el componente de la pasión, y restando importancia a la intimidad y el compromiso (fundamentales si se desea mantener una relación de mayor duración), según Sternberg (Sternberg, 1989, 2000). Queda para la reflexión el posible efecto que este desequilibrio en las relaciones de pareja de las generaciones más jóvenes pueda estar teniendo sobre el claro aumento de los fracasos y las rupturas matrimoniales, sobre todo si comparamos esas relaciones de amor con las de personas de edades más avanzadas.

C2. Acerca de las **tendencias de respuesta** de los sujetos, encontramos los siguientes resultados:

- Los tres componentes de las relaciones de amor, según Sternberg (Sternberg, 1989, 2000), tanto intimidad, como pasión, como compromiso se mantienen en el tiempo (es decir, existe relación entre su puntuación inicial y media, y entre su puntuación media y final).
- Las personas que, al inicio de la relación, a mitad de la misma, y/o en el final de la relación de amor (o momento actual), están altas en un componente, lo están en todos.

A modo de conclusión de este capítulo, ofrecemos una tabla resumen con las principales conclusiones observadas.

### **PRINCIPALES CONCLUSIONES**

1. La mayoría de las personas estudiadas ha experimentado una sola historia de amor.
2. La mayoría de las historias de amor se inician por cercanía física. Hay más probabilidades de declararse formalmente si se procede de un entorno rural.
3. La mayoría de las historias son de larga duración (y, a mayor edad de la persona, mayor duración de la relación).
4. Existen, claramente, Historias de Amor más y menos elegidas por los sujetos estudiados.
5. Además, existen diferencias en cuanto al género en la elección y rechazo de esos tipos de Historias de Amor.
6. Las Historias de Amor se relacionan claramente entre sí, formando grupos con características comunes. Básicamente, podríamos distinguir 4 grupos de Historias de Amor.
7. Los componentes de la relación amorosa (intimidad, pasión y compromiso) evolucionan a lo largo del tiempo, y esa evolución difiere en nuestra investigación con respecto a la evolución descrita en las investigaciones originales de Sternberg (Sternberg, 1989, 2000). En nuestra opinión, esa discrepancia está causada por el tipo de muestra empleada en cada estudio: población adulta joven, en el caso de Sternberg, o generaciones más mayores, en nuestro caso.
8. Los componentes de la relación amorosa (intimidad, pasión y compromiso) se mantienen en el tiempo.
9. Las personas que puntúan alto en uno de esos componentes (intimidad, pasión y compromiso) en uno de los momentos temporales de medida (en el inicio de la relación, en la mitad de la relación, y/o en el final de la misma o momento actual) puntúan alto en todos los demás.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aceves, J.E. (1998). La historia oral y de vida: del recurso técnico a la experiencia de investigación. En L.J. Galindo (Coord.), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (pp. 206-276). Madrid: Prentice Hall.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44 (4), 709-716.
- Ainsworth, M.D.S. (1990). Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachment beyond infancy. En M.T. Greenberg, D. Cicchetti & E.M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years. Theory, research and intervention* (pp. 463-488). Chicago: The University of Chicago Press.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M.D.S. & Witting, B.A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. En B.M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour IV* (pp. 111-136). London: Methuen.
- Aleman, M. W. (2005). Embracing and resisting romantic fantasies as the rhetorical vision on a SeniorNet discussion board. *Journal of Communication*, 55(1), 5-21.
- American Psychiatric Association (1997). *DSM-IV. Breviario. Criterios diagnósticos*. Washington, D.C.: Autor.
- Anderson, S.J. & Conway, M.A. (1993). Investigating the structure of autobiographical memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 19, 1178-1196.
- Anderson, S.J. & Conway, M.A. (1997). Representations of autobiographical memories. En M.A. Conway (Ed.), *Cognitive models of memory* (pp. 217-246). Hove, Sussex, England: Psychology Press.
- Anguera, M.T., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J. & Vallejo, G. (1995). *Métodos de investigación en Psicología*. Madrid: Síntesis.

- Aparisi, M.D. (1993). *Viaje al pasado a través de la memoria autobiográfica: Un acercamiento evolutivo*. Valencia: Set i Set.
- Austin, W.J. (1998). The lived experience of adolescent love. *Dissertation Abstracts International*, 58, 10-A, University Microfilms International.
- Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Baddeley, A.D. (1990). *Su memoria: Cómo conocerla y dominarla*. Madrid: Debate.
- Bakermans-Kranenburg, M.J. & Ijzendoorn, M.H. (1993). A psychometric study of the Adult Attachment Interview: Reliability and discriminant validity. *Developmental Psychology*, 29, 870-879.
- Baltes, P.B. (1979). Life-span developmental psychology: some converging observations on history and theory. En P.B. Baltes & O.G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behaviour*, Vol. 2 (pp. 255-279). New York: Academic Press.
- Baltes, P.B. (1983). Psicología evolutiva del ciclo vital: algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. En A. Marchesi, M. Carretero & J. Palacios (Eds.), *Psicología evolutiva*, Vol. 1, *Teorías y métodos* (pp. 243-265). Madrid: Alianza
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of life span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), 611-262.
- Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist*, 52 (4), 366-380.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U. & Staudinger, U.M. (1998). Life-span theory in Developmental Psychology. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology*, Vol. 1 (pp. 1029-1143). New York: Wiley and Sons.
- Baltes, P.B., Reese, H.W. & Lipsitt, L.P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-101.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.

- Barrón López De Roda, A., Martínez-Iñigo, D., Paul, P. D., & Yela, C. (1999). Creencias románticas y mitos en España. *The Spanish Journal of Psychology*, 2 (1), 64-73.
- Barsalou, L.W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. En U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Remembering reconsidered: Ecological and tradicional approaches to the study of memory* (pp. 193-543). New York: Cambridge University Press.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of social and personal relationships*, 7, 147-178.
- Baruch, E. H. (1991). *Women, love and power: Literary and psychoanalytic perspectives*. New York: City U. New York.
- Becker, G. (1999). *Disrupted lives. How people create meaning in a chaotic world*. Berkeley: University of California Press.
- Behar, J. (1991). Observación y análisis de la producción verbal de la conducta. En M.T. Anguera, J. Behar, A. Blanco, M.V. Carreras, J.L. Quera & C. Riba, *Metodología observacional en la investigación psicológica*. (pp.330-378). Barcelona: Colección Avances Metodológicos en Psicología, nº 51.
- Belsky, J. (1993). Promoting father involvement: An analysis and critique. *Journal of Family Psychology*, 7, 287-292.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. *Advances in experimental social psychology*, 6, 1-62.
- Bera Bautista, F. A. (1989a). Análisis Transaccional del amor. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 21, 771-782.
- Bera Bautista, F. A. (1989b). Microinstante transaccional del éxtasis amoroso. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 22, 847-850.
- Berger, K.S. & Thompson, R.A. (1997). *Psicología del Desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Berger, K.S. & Thompson, R.A. (2001). *Psicología del Desarrollo: Adulthood y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Berscheid, E. & Walster, E.H. (1981). *Interpersonal attraction*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

- Berscheid, E. (1983). Emotion. En H.H. Kelley & B.G. Rule (Comps.), *Close relationships* (pp. 110-168). New York: John Wiley.
- Beverfelt, E. (1984). Old people remember: A contribution to society. *Education Gerontology*, 10, 233-244.
- Birren, J.E., Kenyon, G.M., Ruth, J.E., Schroots, J.J.F. & Svensson (Eds.) (1996). *Aging and biography. Explorations in adult development*. New York: Springer Publishing Company.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday live. *Memory*, 11, 113-123.
- Bluck, S. & Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion*, 24, 121-147.
- Boals, A. & Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24 (3), 252-268.
- Bolas, B.M. (2000). A phenomenological study of women, their fathers, and romantic love: Developmental influences and meaning-making. *Dissertation Abstracts International*, 6354 (60, 12-B), Univ. Microfilms International.
- Bolívar, A., Domínguez, J. & Fernández, M. (2001). *La investigación biográfico-narrativa en educación: enfoques y metodología*. Madrid: La Muralla.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1993a). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1993c). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego*. Barcelona: Paidós.
- Brehm, S.S. (1985). *Intimate relationships*. New York: Random House.

- Brewer, W.F. (1986). What is autobiographical memory? En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 25-49). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Brewin, C.R., Dalgleish, T. & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103, 670-686.
- Bronfenbrenner, U. & Morris, P.A. (1998). The ecology of developmental processes. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 1* (pp. 993-1027). New York: Wiley and Sons.
- Brown, J. (2005). The compelling nature of romantic love: A psychosocial perspective. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 10(1), 23-43.
- Brown, J. (2006). *A psychosocial exploration of love and intimacy*. New York, N.Y.: Palgrave Macmillan.
- Brown, N.R., Shevell, S.K. & Rips, L.J. (1986). Public memories and their personal context. En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 137-158). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Bruhn, A.R. (1990). Cognitive-perceptual theory and the projective use of autobiographical memory. *Journal of Personality Assessment*, 55 (1&2), 95-114.
- Brun, J. (1990). *Heráclito o el filósofo del eterno retorno*. Madrid: EDAF.
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Bueno, B. & Vega, J.L. (1994). Diseños evolutivos. En V. Bermejo (Ed.), *Desarrollo cognitivo* (pp. 63-80). Madrid: Síntesis.
- Buhler, Ch. (1942). *El curso de la vida como problema psicológico*. Buenos Aires: Espasa Calpe.
- Burdeos, M. F. (1989). Amor y vejez. *Geriátrica. Revista Iberoamericana de Geriátrica y Gerontología*, 5 (10), 566-569.
- Calatayud, M.P. & Serra, E. (2002). *Las relaciones de amor en los adolescentes de hoy*. Barcelona: Octaedro.
- Cantero, M.J. (2001). *Proyecto Docente*. Valencia: Universidad de Valencia.

- Capodieci, S. (1998). *La edad de los sentimientos: amor y sexualidad después de los sesenta años*. Barcelona: Herder.
- Carreño, M. & Serrano, G. (1995). Análisis de instrumentos para la medida del amor. *Revista de Psicología Social*, 2 (10), 131-148.
- Carreño, M. (1993a). Una teoría triangular del amor. *Cadernos de Psicología*, 13, 8-19.
- Carreño, M. (1993b). El amor como forma de apego. *Cadernos de Psicología*, 13, 20-23.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Casalprim, R. (1994). Algunas puntuaciones acerca de la mujer y el amor. *Freudiana*, 12, 115-122.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications* (pp. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Castillo, G. (2008). *Amor a fuego lento: 16 testimonios de éxito*. Pamplona: Eunsa.
- Clausen, J.A. (1995). Gender, contexts and turning points in adult's lives. En P. Moen, G.H. Elder, Jr. & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives of the ecology of human development* (pp. 365-389). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Clore, G.L. & Byrne, D. (1974). A reinforcement-affect model of attraction. En T.L. Huston (Ed.), *Foundations of interpersonal attraction* (pp. 143-170). New York: Academic Press.
- Coleman, P.G. (1999). Creating a life story: The task of reconciliation. *The Gerontologist*, 39, 133-139.
- Colli, G. (2000). *Introducción a Nietzsche*. Valencia: Pre-textos.
- Cone, J.D. (1982). Algunas observaciones sobre las comparaciones entre métodos en evaluación conductual. En R. Fernández & J.A. Carrobbles (Dir.), *Evaluación conductual: Metodología y aplicaciones* (pp. 393-405). Madrid: Pirámide.

- Conway, M.A. (1990). *Autobiographical memory: An introduction*. Buckingham, England: Open University Press.
- Conway, M.A. (1992). A structural model of autobiographical memory. En M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler & E.W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167-194). Dordrecht, Países Bajos: Kluwer Academic.
- Conway, M.A. (1996). Autobiographical memories and autobiographical knowledge. En D.C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Conway, M.A. & Bekerian, D. A. (1987). Organization in autobiographical memory. *Memory and Cognition*, 15, 119-132.
- Conway, M.A. & Fthenaki, A. (2000). Disruption and loss of autobiographical memory. En L. Cermak (Ed.), *Handbook of neuropsychology: Memory and its disorders* (pp. 257-288). Amsterdam: Elsevier.
- Conway, M.A. & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107 (2), 261-288.
- Conway, M.A. & Rubin, D.C. (1993). The structure of autobiographical memory. En A. E. Collins, S.E. Gathercole, M.A. Conway & P.E.M. Morris (Eds.), *Theories of memory* (pp. 103-137). Hove, Sussex, England: Erlbaum.
- Conway, M.A. & Tacchi, P.C. (1996). Motivated confabulation. *Neurocase*, 2, 325-339.
- Conway, M.A., Turk, J.D., Miller, S.L., Logan, J., Nebes, R.D., Meltzer, C.C. & Becker, J.T. (1999). The neuroanatomical basis of autobiographical memory. *Memory*, 7, 1-25.
- Cortés, A. & Medrano, C. (2007). Las historias de vida: Fundamentación y metodología. En C. Medrano (Coord.), *Las historias de vida. Implicaciones educativas* (pp. 47-80). Buenos Aires: Alfagrama.
- Crittenden, P.M. (1985). Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, 26 (1), 85-96.

- Crittenden, P.M. (1988). Relationships as risk. En J. Belsky & T. Nezworsky (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 136-174). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronbach, L.J. (1957). The two discipline of scientific psychology. *American Psychologist*, 12, 671-684.
- Crovitz, H.F., Shiffman, H. & Apter, A. (1991). Galton's number. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29 (4), 671-684.
- Davis, K.E. (1985). Near and dear: Friendship and love compared. *Psychology today*, 19, 22-30.
- De Salvo, L. (1999). *Writing as a way of healing. How telling our stories transforms our lives*. New York: Harper Collins Publishers, Inc.
- Derne, S. (1995). Popular culture and emotional experiencies: Rituals of filmgoing and the reception of emotion culture. En Flaherty, M.G., & Ellis, C. (Eds.), *Social perspectives on emotion* (pp. 171-197). Geneseo, New York: State U. New York.
- Deschamps, J. C. (1998). Entre la sexualidad y la amistad. El amor. *Boletín de Psicología*, 61, 91-96.
- Diccionario de la Lengua Española (2001). Real Academia Española. Madrid: Espasa Calpe.
- Diccionario Enciclopédico Larousse, GEL (1995). Barcelona: Planeta.
- Diego, C. D. (1983). Estructura y vínculo de la pareja humana. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 3, 38-47.
- Diego, C. D. (1987). De la dependencia a la autonomía en la relación de pareja. Etapas del proceso desde el A.T., instrumento de diagnóstico. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 15, 445-456.
- Dittmann-Kohli, F. (1986). Problem identification and definition as important aspects of adolescents' coping with normative life-tasks. En R.K. Silbereisen, K. Eyferth & G. Rudinger (Eds.), *Development as actions in context* (pp. 19-37). Berlín: Springer-Verlag.
- Egeland, B. & Sroufe, L.A. (1981). Attachment and maltreatment. *Child Development*, 52, 44-52.



- Elder, G.H. Jr. (1998a). The life course and human development. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 1* (pp. 939-991). New York: Wiley and Sons.
- Elder, G.H. Jr. (1998b). The life course as developmental theory. *Child Development, 69* (1), 1-12.
- Elzo, J. (1998). Evaluación de la realidad sociológica del adolescente en nuestro país. En *VIII Congreso INFAD "Intervención psicológica en la adolescencia"* (pp. 9-26). Pamplona: Universidad Pública de Navarra.
- Ellis, A. (1980). *Manual de terapia racional-emotiva*. Bilbao: DDB.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1981). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: DDB.
- Erikson, E.H. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Erikson, M.F., Sroufe, L.A. & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems in preschool in a high risk sample. En I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research* (pp. 147-166). Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Feeney, J. & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, C.A.: Sage.
- Feeney, J.A. (2003). The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective. En P. Erdman, & T. Caffery (Eds.), *Attachment and family systems: Conceptual, empirical, and therapeutic relatedness. The family therapy and counseling series* (pp. 139-163). New York: Brunner-Routledge.
- Ferrándiz, A. & Verdú, V. (2004). *Noviazgo y matrimonio en la vida española 1974-2004*. Madrid: Taurus.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- Filgueira Bouza, M., & Lamas Crego, S. (1999). El triángulo amoroso (psicodrama de parejas). *Siso/Saude, 32*, 5-26.
- Fisher, R. (2005). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco.
- Fitzgerald, J.M. (1980). Sampling autobiographical memory reports in adolescence. *Developmental Psychology, Nov. Vol. 16* (6), 675-676.

- Fitzgerald, J.M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative. *Human Development*, 31, 261-273.
- Fitzgerald, J.M. (1996). The distribution of self-narrative memories in younger and older adults: Elaborating the self-narrative hypothesis. *Aging, Neuropsychology and Cognition*, 3, 229-236.
- Fivush, R. (1991). The social construction of personal narratives. *Merril-Palmer Quarterly*, 37 (1), 59-91.
- Fivush, R. & Haden, C.A. (Eds.) (2003). *Autobiographical memory and the construction of a narrative self. Developmental and cultural perspectives*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Foa, U.G. & Foa, E.B. (1974). *Societal structures of the mind*. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Fodor, I.G. & Franks, V. (1990). Women in midlife and beyond. The new prime of life? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 445-449.
- Fraser, H. (2003). Narrating love and abuse in intimate relationships. *British Journal of Social Work*, 33 (3), 273-290.
- Freud, S. (1922). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. *Collected papers*, 2, 235-240.
- Fromm, E. (1989). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Gala León, F. J., Lupiani, M., Guillén, C., Gómez, A., Bernalte, A., & Raja, R. (2005). El deseo y el amor: el hombre inacabado. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 74, 30-45.
- Galilei, G. (1996). *Dos nuevas ciencias: consideraciones y demostraciones matemáticas sobre dos nuevas ciencias*. Barcelona: Planeta.
- Galindo, L.J. (1998) (Coord.) *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. Madrid: Prentice Hall.
- Gangi, B.K. (2003). Intimate and marital attachment: Application of infant attachment research findings to understanding the development and dynamics of adult love relationships. *Dissertation Abstracts International*, 63, 7-B, Univ. Microfilms International.

- Gárate Martínez, I. (2000). Del amar y sus riberas. *Clínica y Análisis Grupal*, 22 (84), 69-81.
- George, C. & Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving behavioral system. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications* (pp. 649-670). New York: The Guilford Press.
- George, C., Kaplan, H. & Main, M. (1996). *Adult attachment interview protocol*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- Gibran, K. (1976). *El Profeta*. Buenos Aires: Goncourt.
- Giordano, P. C., Manning, W. D., & Longmore, M. A. (. (2006). *Adolescent romantic relationships: An emerging portrait of their nature and developmental significance*. Mahwah, N.J., U.S.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Grad, M. (2007). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona: Obelisco.
- Gutiérrez, M. (2006). *Envejecimiento óptimo: un estudio en mujeres de 60 a 75 años de edad*. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia. Valencia, España.
- Gutiérrez, M., Serra, E. & Zacarés, J.J. (2006). *Envejecimiento óptimo: perspectivas desde la psicología del desarrollo*. Valencia: Promolibro.
- Haavio-Mannila, E., & Ross, J.P. (1999). Love stories in sexual autobiographies. En R. Josselson & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives* (pp. 239-274). Helsinki: U. Helsinki.
- Habermas, J. (1982). *Conocimiento e interés*. Madrid: Taurus.
- Hatfield, E. & Walster, G.W. (1981). *A new lood at love*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Haule, J.R. (1990). *Divine mandes: Archetypes of romantic love*. Boston, M.A.: C.G. Jung Institute.
- Havighurst, R. (1951). *Developmental tasks and education*. London: Longmans.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). Love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, 511-524.

- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994a). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 68-79.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994b). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. En K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (pp. 151-177). London: Jessica Kingsley.
- Heckhausen, J., Dixon, R.A. & Baltes, P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley.
- Hendrick, C. & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- Heráclito (1984). *Fragmentos*. Barcelona: Orbis.
- Hernández Estévez, M. J. & Ortega Martínez, M. V. (1996). Entrevista con Humberto Maturana. *Revista de Psicoterapia*, 7 (26-27), 149-154.
- Hernández, M. (1998). Enamorarse en la adolescencia: una aproximación psicoanalítica. *Revista de Psicoanálisis*, 27, 121-135.
- Herrero, N. (1993). El amor en la sociedad tradicional gallega: una aproximación desde la antropología. *Cadernos de Psicología*, 13, 32-38.
- Hesse, E. (1996). Discourse, memory and the Adult Attachment Interview: A note with emphasis on the emerging cannot classify category. *Infant Mental Health Journal*, 17, 4-11.
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: historical and current perspectives. En J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications* (pp. 395-433). New York: The Guilford Press.
- Hinde, R.A. & Bateson, P. (1984). Discontinuities versus continuities in behavioral development and the neglect of process. *International Journal of Behavioral Development*, 7, 129-143.

- Hobbes, T. (1982). *Antología de textos políticos: del ciudadano y Leviatán*. Madrid: Tecnos.
- Holmberg, D. & Cameron, T. (1997, July). *What's involved in "happily ever after"?* *Scripts for married life in married and dating individuals*. Paper presented at the meeting of the International Network on Personal Relationships, Oxford, OH.
- Holmberg, D. & Mackenzie, S. (2002). So far, so good: Scripts for romantic relationship development as predictors of relational well-being. *Journal of Social & Personal Relationships*, 19, 769-788.
- Holmberg, D., Orbuch, T.L. & Veroff, J. (2004). *Thrice-told tales. Married Couples Tell Their Stories*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Holmes, A. & Conway, M.A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memory for public and private events. *Journal of Adult Development*, 6, 21-34.
- Homans, G.C. (1974). *Social behaviour: its elementary forms*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Homero (2006). *Odisea*. Barcelona: RBA, Biblioteca Gredos.
- Howe, M.L. & Courage, M.L. (1997). The emergence and early development of autobiographical memory. *Psychological Review*, 104, 499-523.
- Hudson O'Hanlon, P. & Hudson O'Hanlon, W. (1991). *Rewriting love stories*. New York: Norton.
- Hudson, P.O., & O'Hanlon, W.H. (1993). *Rewriting love stories: Brief marital therapy*. Omaha, N.E., U.S.: Psychotherapist.
- Hultsch, D.F. & Plemons, J.K. (1979). Life-events and life-span development. En P.B. Baltes & O.G. Brim (Eds.), *Life-span development and behaviour*, Vol. 2 (pp. 1-36). New York: Academic Press.
- Ijzendoorn, M.H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117, 387-403.

- Isabella, R.A. & Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study. *Child Development*, 62, 373-384.
- Isabella, R.A., Belsky, J. & Von Eye, A. (1989). Origins of infant-mother attachment: an examination of interactional synchrony during the infant's first year. *Developmental Psychology*, 25 (1), 12-21.
- Jackson, T. & Ebnet, S. (2006). Appraisal and coping in romantic relationship narratives: Effects of shyness, gender, and connoted affect of relationship events. *Individual Differences Research*, 4 (1), 2-15.
- Jiménez, F. & Barceló, C. (1982). Génesis biográfica del ajuste de pareja. *Folia Neuropsiquiátrica del Sur y Este De España*, 17 (2), 175-185.
- Jiménez, O. (1999). La adicción al amor. *Informació Psicológica*, 70, 31-34.
- Johnson, M.K. & Chalfonte, B.L. (1994). Binding complex memories: The role of reactivation and the hippocampus. En D.L. Schacter & E. Tulving (Eds.), *Memory systems* (pp. 311-350). Cambridge, M.A.: MIT Press.
- Josselson, R. (2007). *Love in the narrative context: The relationship between Henry Murray and Christiana Morgan*. Washington, D.C., U.S.: American Psychological Association.
- Josselson, R. & Lieblich, A. (Ed.) (1999). *Making meaning of narratives*. Baltimore, M.D., U.S.: Towson State U.
- Kakar, S. & Ross, J.M. (1987). *Tales of love, sex and danger*. Nehru Fellow, Delhi, India: Center for the Study of Developing Societies.
- Kalish, N. (1997). *Lost and found lovers: Facts and fantasies of rekindled romances*. Sacramento, C.A., U.S.: California State U.
- Kalish, R.A. (1989). *Midlife loss. Coping strategies*. Newbury Park, C.A.: Sage.
- Kant, I. (1978). *Crítica de la Razón Pura*. Madrid: Alfaguara.
- Kant, I. (1991). *Antología*. Barcelona: Grup 62.
- Kaz, S. (2001). A depth psychology of romantic love as a cultural artifact. *Dissertation Abstracts International*, 552 (62, 1-B), Univ Microfilms International.

- Klein, M. & Riviere, J. (1953). *Love, hate and reparation*. Londres: Hogarth Press.
- Korobov, N. & Thorne, A. (2007). How late-adolescent friends share stories about relationships: The importance of mitigating the seriousness of romantic problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (6), 971-992.
- Krampen, G., Fahse, D. & Gross, S. (1993). Biographical reconstruction and well being in the aged. *Zeitschrift fur Terontopsychologie and psychiatrie, Dec. Vol. 6 (4)*, 229-240.
- Lafuente, M.J. (1988). *El apego como predictor del desarrollo cognitivo*. Madrid: UNED
- Lafuente, M.J. (1989). Hacia una conceptualización del apego. *Revista de Psicología de la Educación*, 1 (2), 45-55.
- Lafuente, M.J. (1992). Los padres como figuras de apego a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la Educación*, 4 (10), 81-98.
- Lafuente, M.J. (1995). *Hijos en camino*. Barcelona: Ceac.
- Lafuente, M.J. (2000). Patrones de apego, pautas de interacción familiar y funcionamiento cognitivo (de los 70 a los 90). *Revista de Psicología general y aplicada*, 53, 165-190.
- Lancaster, J.S. & Barsalou, L.W. (1997). Multiple organisations of events in memory. *Memory*, 5, 569-599.
- Lasswell, M. & Lobsenz, N.M. (1980). *Styles of loving*. New York: Ballantine.
- Lee, J.A. (1973). *The colours of love*. Ontario: New Press.
- Lee, J.A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Lee, J.A. (1988). Love style. En R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven: Yale University Press.
- Lerner, R.M. (1991). Changing organism-contest relations as the basic process of development: a developmental contextual perspective. *Developmental Psychology*, 27, 27-32.

- Lerner, R.M. (1998). Theories of human development: contemporary perspectives. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 1* (pp. 1-23). New York: Wiley and Sons.
- Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. New York: Oxford University Press.
- Linton, M. (1986). Ways of searching and the contents of memory. En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 50-67). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Livingston, K.R. (1980). Love as a process of reducing uncertainty. En K.S. Pope (Ed.), *On love and loving* (pp. 133-151). San Francisco: Jossey-Bass.
- Locke, J. (1998). *Compendio del Ensayo sobre el entendimiento humano*. Madrid: Tecnos.
- López Sánchez, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicològica*, 82, 36-48.
- López, F. & Cantero, M.J. (1999). La intervención en la familia. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes & M.J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 341-360). Madrid: Pirámide.
- López, F. (1985). *La formación de los vínculos sociales*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- López, F. (1993). *Desarrollo emocional y social*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- López, F. (1994). Historia familiar y de apego, estilo educativo, empatía y estilo de apego actual como mediadores del grado de satisfacción en las relaciones generales, la comunicación afectiva y la actividad sexual en la pareja. *Cuadernos de medicina psicosomática*, 28/29, 19-34.
- López, F. (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales.
- López, F. (1999). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M.J. Fuentes & M.J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 67-93). Madrid: Pirámide.



- López, L. (1995). Tenemos que hablar. Consideraciones sobre el amor contemporáneo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 19 (71), 437-445.
- Lott, A.J. & Lott, B.E. (1968). A learning theory approach to interpersonal attitudes. En A.G. Greenwald & T.M. Ostrom (Eds.), *Psychological foundations of attitudes* (pp. 67-68). New York: Academic Press.
- Luborsky, M. (1993). The romance with personal meaning in gerontology: Cultural aspects of life themes. *Gerontologist*, Aug. Vol. 33 (4), 445-452.
- Lyons-Ruth, K., Connell, D.B., Zoll, D. & Stahl, J. (1987). Infants at social risk: relations among infant maltreatment, maternal behaviour and infant attachment behaviour. *Developmental Psychology*, 23 (2), 223-232.
- Lledó, E. (1999). *El silencio de la escritura*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Magai, C. & McFadden, S.H. (Eds.) (1996). *Handbook of emotion, adult development and aging*. San Diego: Academic Press.
- Magnusson, D. (Ed.) (1996). *The life-span development of individuals behavioural, neurobiological and psychosocial perspectives*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Main, M. & Hesse, E. (1990). Parent's unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behaviour the linking mechanism? En M.T. Greenberg, D. Cicchetti & E.M. Cummings (Eds), *Attachment in the preschool years. Theory, research and intervention* (pp. 161-182). Chicago: The University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, K. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. En I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research* (pp. 66-104). Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En M. Yogman & T.B. Brazelton (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood, N.J.: Ablex Publishing Corporation.

- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M.T. Greenberg, D. Cicchetti & E.M. Cummings (Eds), *Attachment in the preschool years. Theory, research and intervention* (pp. 121-160). Chicago: The University of Chicago Press.
- Main, M. & Weston, D.R. (1981). The quality of the toddler's relationship to mother and father: related to conflict behaviour and the readiness to establish new relationships. *Child Development*, 52, 932-940.
- Mandler, G. (1975). *Mind and emotion*. New York: John Wiley.
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. En J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescence psychology* (pp. 159-187). New York: Wiley-Interscience.
- Marina, J.A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J.A. & López-Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Martin, P. (1991). Life patterns and age styles in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, Vol. 32 (4), 289-302.
- Martínez, I. & Bonilla, A. (2000). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València.
- Martínez, J. L. (1995). Intimidad, estilos de amor y experiencia sexual en relaciones de pareja adolescentes. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 34-35, 34-45.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Master, W.H., Johnson, V.E. & Kolodny, R.C. (1995). *La sexualidad humana*. Barcelona: Grijalbo.
- Mayseless, O. (1996). Attachment patterns and their outcomes. *Human Development*, 39, 206-223.
- Mc Adams, D.P. (1982). Experiences of intimacy and power: Relationships between social motives and autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 292-302.

- Mc Adams, D.P. (1985). *Power, intimacy and the life store: Personological inquiries into identity*. New York: Guilford Press.
- Mc Adams, D.P. (1993a). *Stories we live by*. New York: Morrow.
- Mc Adams, D.P. (1993b). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Mc Adams, D.P., Diamond, A., de Aubin, E. & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.
- Mc Adams, D. P. & Logan, R. L. (2006). *Creative work, love, and the dialectic in selected life stories of academics*. Washington, D.C., U.S.: American Psychological Association.
- Mc Cluskey, K.A. & Reese, H.W. (Eds.) (1984). *Life-span developmental psychology: Historical and generational effects in life-span human development*. New York: Academic Press.
- Mc Lean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39 (4), 635-645.
- Medrano, C. (Coord.) (2007). *Las historias de vida. Implicaciones educativas*. Buenos Aires: Alfagrama.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513-524.
- Morentin Gutiérrez, R., Arias Martínez, B., Verdugo Alonso, M.A., & Rodríguez Mayoral, J. M. (2006). Amor y enamoramiento en personas con discapacidad intelectual: un campo por explorar. *Siglo Cero*, 37 (217), 59-80.
- Moscovitch, M. (1989). Confabulation and the frontal systems: Strategic versus associative retrieval in neuropsychological theories of memory. En H.L. Roediger, III & F.I.M. Craik (Eds.), *Varieties of memory and consciousness: Essays in honor of Endel Tulving* (pp. 133-160). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Moscovitch, M. & Mello, B. (1997). Strategic retrieval and the frontal lobes: Evidence from confabulation and amnesia. *Neuropsychologia*, 35, 1017-1034.

- Moury, R. (1990). An unknow truth rises between us. *Revue Francaise de Psychanalyse*, 54 (2), 377-387.
- Neisser, U. (1988). What is ordinary memory the memory of? En U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Remembering Reconsidered: Ecological and Traditional Approaches to the Study of Memory* (pp. 356-373). New York: Cambridge University Press.
- Newbern, V. (1992). Sharing the memories: The value of reminiscence as a research tool. *Journal of Gerontological Nursing*, May. Vol. 18 (5), 13-18.
- Newcomb, T.M. (1959). Individual systems of orientation. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (pp. 384-422). New York: Mc Graw Hill.
- Newcomb, T.M. (1968). Interpersonal balance. En R.P. Abelson, E. Aronson, T. Newcomb, M. Rosenberg & W. Mc Guire (Comps.), *Theories of cognitive consistency: A sourcebook* (pp.25-51). Chicago: Rand Mc Nally.
- Nguyen van Thuan, F.X. (1993). *El camino de la esperanza*. Valencia: Edicep.
- Nicolás, L. D., Elorza, M., & Ruiz De Oña, M. (1997). La intervención mediadora en relaciones afectivas en conflicto. *Letras de Deusto*, 27 (75), 279-296.
- Nietzsche, F. (1988). *Antología*. Barcelona: Edicions 62.
- Noller, P., Feeney, J.A. & Peterson, C. (2001). *Personal relationships across the lifespan*. Hove, England: Psychology Press.
- Nyberg, L., Tulving, E., Habib, R., Nilsson, L.G. & Kapur, S. (1995). Functional brian maps of retrieval mode and recovery of episodic information. *NeuroReport*, 6, 249-252.
- Oatley, K. (1992). *The best laid schemes: The psychology of emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Oerter, R. (1986). Developmental tasks through the life span: A new approach to an old concept. En P.B. Baltes, D.L. Featherman & T.M. Lerner (Eds.), *Life-span development and behaviour*, Vol. 7 (pp. 233-271). Hillsdale, N.J.: LEA.
- Overton, W.F. (1998). Developmental Psychology: philosophy, concepts, and methodology. En W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology*, Vol. 1 (pp. 107-188). New York: Wiley and Sons.

- Owens, W.A. (1968). Toward one discipline of scientific psychology. *American Psychology Monograph*, 65, 570-607.
- Peachey, N. (1992). Helping the elderly person resolve integrity versus despair. *Perspectives in Psychiatric Care, Apr. Jun. Vol. 28 (2)*, 29-30.
- Peck, M.S. (1978). *The road less traveled: A new psychology of love, traditional values and spiritual growth*. New York: Simon & Shuster.
- Peele, S. & Brodsky, A. (1976). *Love and addiction*. New York: New American Library.
- Pérez Pereira, M. (1995). *Nuevas perspectivas en psicología del desarrollo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez-Blasco, J. (1998). *Las transiciones en el desarrollo adulto. Conceptualización e intervención*. Valencia: Promolibro.
- Person, E. S. (1991). Romantic love: At the intersection of the psyche and the cultural unconscious. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39, 383-411.
- Pinazo, S. & Sánchez, M. (Dir.) (2005). *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson. Prentice Hall.
- Platón (1995). *Apología de Sócrates; Banquete; Fedra*. Barcelona: Planeta.
- Polan, A.J. (1991). Personal and Social Education: citizenship and biography. *Journal of Moral Education*, 20 (1), 13-46.
- Raz, A., Wiseman, H., & Sharabany, R. (. (2007). *Give love a chance: Difficulties of young adults in establishing long-term romantic relationships*. Washington, D.C., U.S.: American Psychological Association.
- Reik, T. (1944). *A psychologist looks at love*. New York: Farrar & Rinehart.
- Riso, W. (2008). *Amores altamente peligrosos*. Barcelona: Planeta.
- Robinson, J.A. & Swanson, K.L. (1990). Autobiographical memory: the nest phase. *Applied Cognitive Psychology*, 4, 321-335.

- Robinson, J.A. (1986). Autobiographical memory: A historical prologue. En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 19-24). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Robinson, J.A. (1992). First experience memories: Contexts and function in personal histories. En M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 223-239). Dordrecht, Países Bajos: Kluwer Academic.
- Rosal Cortes, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*, 34, 63-84.
- Rosenblatt, A.D. (2003). The ways we love: A developmental approach to treating couples. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51 (4), 1400-1404.
- Rousseau, J.J. (1999). *Cartas a Sofía: correspondencia filosófica y sentimental*. Madrid: Alianza.
- Rubin, D.C. (1986). *Autobiographical memory*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Rubin, D.C., Rahhal, T.A. & Poon, L.W. (1998). Things earned in early adulthood are remembered best. *Memory and Cognition*, 26, 3-19.
- Rubin, D.C., Wetzler, S.E. & Nebes, R.D. (1986). Autobiographical memory across the adult lifespan. En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 202-221). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and social psychology*, 16, 265-273.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Rumelhart, D.E. (1983). *Introducción al procesamiento de la información*. México D.F.: Limusa.
- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.

- Sarabia, B. (1998). Documentos personales e historias de vida. En M. García Ferrando, J. Ibáñez & F. Alvira (Comps.), *El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación* (pp. 205-226). Madrid: Alianza.
- Schacter, D.L., Alpert, N.M., Savage, C.R., Rauch, S.L. & Alpert, M.S. (1996). Conscious recollection and the human hippocampal formation: Evidence from positron emission tomography. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 93, 321-325.
- Schacter, D.L., Norman, K.A. & Koustaal, W. (1998). The cognitive neuroscience of constructive memory. *Annual Review of Psychology*, 49, 289-318.
- Schachter, S. & Singer, J.E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Schank, R.C. (1982). *Dynamic memory*. New York: Cambridge University Press.
- Schooler, J.W. & Herrman, D.J. (1992). There is more to episodic memory than just episodes. En M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 241-262). Dordrecht, Países Bajos: Kluwer Academic.
- Schulenger, J., Maggs, J.L. & Hurrelmann, K. (1997). Negotiating developmental transitions during adolescence and young adulthood: health risks and opportunities. En J. Schulenberg, J.L. Maggs & K. Hurrelman (Eds.), *Health risks and developmental transitions during adolescence* (pp. 1-19). New York: Cambridge University Press.
- Sédat, J. (2000). Acerca del amor cortés. El nacimiento del feminismo en el siglo XII. *Clínica y Análisis Grupal*, 22 (84), 43-68.
- Seidlitz, L. & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (74), 262-271.
- Selman, R.L. (1981a). The child as a philosopher. En S.R. Asher & J.M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). New York: University Press.
- Selman, R.L. (1981b). The development of interpersonal competence: The role of understanding in conduct. *Developmental Review*, 1, 404-422.

- Serra, E. & Cerdá, C. (1995). Historias de Vida: Un acercamiento evolutivo a la problemática alcohólica femenina en amas de casa. *Revista de Psicología de la Educación*, 16, 19-36.
- Serra, E. & Cerdá, C. (1997). Historias de Vida en sujetos mayores: Cuestiones metodológicas, función terapéutica y aplicación en programas intergeneracionales. *Revista de Psicología de la Educación*, 21, 63-81.
- Serra, E. (2000, abril). *Transiciones evolutivas en el marco de la orientación educativa*. Ponencia presentada en el Congreso de Psicología. Brasilia, Brasil.
- Serra, E. (2008). Somos lo que contamos: La Historia de Vida como método evolutivo. En Sanz, F., *La fotobiografía: imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente* (pp. 405-415). Barcelona: Kairós.
- Serra, E., Abengózar, M.C. & Zacarés, J.J. (1996). Personalidad en el envejecimiento. En N. Sáez, R. Rubio y A. Dosil (Eds.), *Tratado de Psicogerontología* (pp. 275-296). Valencia: Promolibro.
- Serra, E., Dato, C. & Leal, C. (1988). *Jubilación y nido vacío: ¿principio o fin?*. Valencia: Nau-Llibres.
- Serra, E., González, A. & Oller, A. (1989). *Desarrollo adulto. Sucesos evolutivos a lo largo de la vida*. Valencia: Grupo Editor Universitario.
- Serra, E., Pérez-Blasco, J. & Viguer, P. (1994). Perspectiva del ciclo vital. En V. Bermejo (Ed.), *Desarrollo cognitivo* (pp. 109-124). Madrid: Síntesis.
- Serrano, G. & Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5, 151-167.
- Shakespeare, W. (1982). *Romeo i Julieta*. Barcelona: Edicions 62.
- Shaver, P., Hazan, C. & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: the integration of three behavioral systems. En R.J. Sternberg & M.J. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-100). New Haven: Yale University Press.
- Sherman, E. (1994). The structure of well being in the life narratives of the ederly. *Journal of Aging Studies, Sum. Vol. 8* (2), 149-158.
- Shirer, W.L. (1997). *El tormentoso matrimonio de Sonia y León Tolstoi*. Madrid: Anaya & Mario Muchnick.



- Silva, F. (1989). *Evaluación conductual y criterios psicométricos*. Madrid: Pirámide.
- Singer, J. A. (2004). *A love story: Self-defining memories in couples therapy*. Washington, D.C., U.S.: American Psychological Association.
- Singer, J.A. & Salovey, P. (1993). *The remembered self*. New York: Free Press.
- Skowronski, J.J., Betz, A.L., Thompson, C.P. & Shannon, L. (1991). Social memory in everyday life: Recall of self-events and other-events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 831-843.
- Slaikeu, K.A. (1988). *Intervención en crisis*. México, D.F.: Manual Moderno.
- Sobral, J. (1993). El amor: ¿un error cognitivo? *Cadernos de Psicología*, 13, 26-31.
- Sopena, C. (2006). Amar entre lo mismo y lo otro. *Revista de Psicoanálisis*, 48, 203-222.
- Spearman, C. (1904). General intelligence objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15, 201-293.
- Spinoza, B. (1992). *Ética: fundamentos y significado*. Toledo: Perea.
- Sroufe, L.A. (1985). Attachment classification from the perspective of infant-caregiver relationships and infant temperament. *Child Development*, 56, 1-14.
- Staudinger, U. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5, 148-160.
- Steele, H. & Steele, M. (1998). Attachment and psychoanalysis: Time for a reunion. *Social Development*, 7, 92-119.
- Stein, N.L., Wade, E. & Liwag, M.D. (1999). A theoretical approach to understanding and remembering emotional events. En N.L. Stein, P.A. Ornstein, B. Tversky & C. Brainerd (Eds.), *Memory for everyday and emotional events* (pp. 15-49). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Sternberg, R.J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R.J. (1994). Love is a story. *The general psychologist*, 30 (1), 1-11.

- Sternberg, R.J. (1995). Love as a story. *Journal of social and personal relationships*, 12 (4), 541-546.
- Sternberg, R.J. (1996). Love stories. *Personal Relationships*, 3 (1), 59-79.
- Sternberg, R.J. (1999). *El amor es como una historia. Una nueva teoría de las relaciones*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R.J. (2000). *La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R.J. & Barnes, M. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1586-1608.
- Sternberg, R.J. & Barnes, M. (Comps.) (1988). *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.
- Sternberg, R.J. & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329.
- Sternberg, R.J., Hojjat, M. & Barnes, M.L. (2001). Empirical tests of aspects of a theory of love as a story. *European Journal of Personality*, 15 (3), 199-218.
- Sternberg, R.J. & Whitney, C. (1991). *Love: the way you want it*. New York: Bantam.
- Stewart, A.J. & Healy, J.M. (1989). Linking individual development and social changes. *American Psychologist*, 44 (1), 30-42.
- Sugarman, L. (2001). *Life-Span Development*. Hove, England: Psychology Press.
- Tagore, R. (1995). *Ciclo de primavera*. Madrid: Alianza.
- Tappan, M. (1989). Stories lived and stories told: The narrative structure of late adolescent moral development. *Human Development*, 32, 300-315.
- Tatar, M. (1998). "Violent delights" in children's literature. En Goldstein, J.H. (Ed.), *The attractions of violent entertainment* (pp. 69-87). Cambridge, MA, US: Harvard U.
- Teenov, D. (1979). *Love and limerence*. New York: Stein & Day.

- Thompson, H. (1939). *The factorial analysis of human ability*. Londres: University of London Press.
- Thorne, A. (1995). Developmental truths in memories of childhood and adolescence. *Journal of Personality*, 63, 138-163.
- Thurstone, L.L. (1938). *Primary mental abilities*. Chicago: University of Chicago Press.
- Tolman, D. L., Spencer, R., Rosen-Reynoso, M., & Porche, M. V. (2003). Sowing the seeds of violence in heterosexual relationships: Early adolescents narrate compulsory heterosexuality. *Journal of Social Issues. Special Issue: Youth Perspectives on Violence and Injustice*, 59 (1), 159-178.
- Treadway, M., Mc Closkey, M., Gordon, B. & Cohen, N.J. (1992). Landmark life events and the organization of memory: Evidence from functional retrograde amnesia. En S. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (pp. 389-410). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Triadó, C. & Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de Psicología*, 73, 43-55.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. En E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381-403). New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychologist*, 26, 1-12.
- Uttal, D.H. & Perlmutter, M. (1989). Toward a broader conceptualization of development: the role of gains and losses across the life-span. *Developmental Review*, 9, 101-132.
- Vigotsky, L.S. (1995). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
- Vílchez Cambroner, J. (2004). Recuperando la capacidad de sentir el placer y el amor. Aportaciones de la terapia Reichiana. *Informació Psicològica*, 85-86, 39-41.

- Villar, F. & Triadó, C. (2006). *El estudio del ciclo vital a partir de historias de vida: una propuesta práctica*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona.
- Villar, F. (2006, Junio 29). Historias de vida y envejecimiento. *Informes Portal Mayores*, 59. Artículo 7. Extraído en mayo de 2008 de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/villar-historias-01.pdf>.
- Villar, F., Villamizar, D. & López-Chivrrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40 (3), 166-177.
- Wacks, V. (1989). Guided autobiography with the elerly. *Journal of Applied Gerontology*, Dec. Vol. 8 (4), 512-523.
- Walster, E. & Berscheid, E. (1974). A little bit about love: A minor essay on a major topic. En T.L. Huston (Comp.), *Foundations of interpersonal attraction* (pp. 355-381). New York: Academic Press.
- Walster, E., Walster, G.W. & Berscheid, E. (1968). *Equity: theory and research*. Boston: Allyn & Bacon.
- Wallace, J. (1992). Reconsidering the life review: The social construction of tales about the past. *Gerontologist*, Feb. Vol. 32 (1), 120-125.
- Waters, E. (1990). The life review: Strategies for working with individuals and groups. *Journal of Mental Health Counseling*, Jul. Vol. 12 (3), 270-278.
- Weber, S. (1982). *The legend of Freud*. Los Angeles, C.A., U.S.: U. California.
- Webster, J.D. (2003). The reminiscence circumplex and autobiographical memory functions. *Memory*, 11, 203-215.
- Wetzler, S.E. & Sweeney, J.A. (1986). Childhood amnesia: An empirical demonstration. En D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 202-221). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Wilson, G. (1981). *The coolidge effect: An evolutionary account of human sexuality*. New York: William Morrow.

- Woike, B. (1995). Most-memorable experiences: Evidence for a link between implicit and explicit motives and social cognitive processes in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1081-1091.
- Woike, B., Gershkovich, I., Piorkowski, R. & Polo, M. (1999). The role of motives in the context and structure of autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 600-612.
- Wolkstein, D. (1991). *The first love stories*. New York: Harper Collins.
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de R.J. Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11 (2), 185-201.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9 (1), 1-15.
- Yela, C. (1998). Diferencias entre sexos en los juicios verbales sobre su comportamiento amoroso y sexual. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 51 (1), 115-147.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social. Ni tan libres, ni tan racionales*. Madrid: Pirámide.
- Zacarés, J.J. & Serra, E. (1998). *La madurez personal: Perspectivas desde la Psicología*. Madrid: Pirámide.
- Zacarés, J.J. (1999). *Proyecto Docente*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Zeifman, D. & Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. En S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships. Theory, research and interventions* (pp. 179-195). New York: Wiley.



# *ANEXOS*





*ANEXO I.* Transcripción de dos de las entrevistas realizadas durante la investigación.



## ENTREVISTA AL SUJETO NÚMERO 28

*Aulas 3ª Edad*

4-3-03

*Encarna*

### Introducción

Bueno, como hemos comentado, estamos haciendo un estudio en la Universidad de Valencia sobre el amor, sobre las relaciones de amor. Nosotros creemos que la forma en que ustedes, las personas más mayores, han vivido el amor es muy diferente de la que se vive ahora por las generaciones más jóvenes. Por eso, queremos averiguar cómo vivieron ustedes esas relaciones de amor, para poder extraer sus características positivas y enseñarlas a los jóvenes de hoy en día.

Si no tiene ningún inconveniente, grabaremos la entrevista para poder charlar con más tranquilidad.

### Datos de identificación (000)

- ¿Cuántos años tiene usted? 72.

Es mujer.

- ¿Estado civil? *Soy viuda.*

- ¿Y sigue viuda en la actualidad? *Sí.*

- ¿Es mucho tiempo viuda? *Ocho años.*

- ¿Dónde ha vivido predominantemente, en la ciudad o en el pueblo? *En la ciudad.*

- ¿Aquí en Valencia? *Sí.*

- ¿Qué nivel de estudios tenía cuando llegó a las Aulas de la 3ª Edad? *Primarios. Yo de pequeña fui al colegio, y tenía el nivel que entonces daban, era una especie de Bachiller Elemental, pero muy elemental.*

- ¿Ha trabajado fuera de casa? *No. Bueno, he sido modista, pero cosía para mí.*

- ¿Trabajaba para usted? *Sí.*

- A mí me encanta, me encanta el corte y la confección. Tengo que aprender. *Es bonito, yo ya no puedo hacer lo que hacía, cuando ya se tienen muchos años... Yo he cosido hasta que la vista me ha dado... me ha dado de sí. Ahora tengo la vista delicada y no puedo, pero me, me gusta mucho coser. Bueno, he sido una modista... digamos... casera, que nunca he tenido demasiado... faena porque mi marido decía "Tú si quieres coser, cose, pero... cuando te sobre la casa, pero cuando estén arregladas las niñas" ( ) Y aún ahora pues me coso todas mis cosas y eso, pero.. modista se puede decir... esporádicamente.*

### **Descripción de las historias de amor (031)**

Muy bien. Ahora vamos a pensar en un máximo de 3 relaciones que usted haya tenido en su vida. Puede que sólo haya tenido una. Hay personas que sólo han tenido una: su primer novio, y se casan con él. Pero otras personas han tenido más relaciones. *Sí, sí, sí.*

¿Cuántas ha tenido usted? *Pues... mi primer novio, mi primer marido, y el único.*

### **Historia número 1**

Y el único. ¿Cómo se llamaba su marido? *Gregorio.*

#### Inicio de la relación

- ¿Y dónde se conocieron? *En el pueblo. Yo soy de un pueblo de Granada. ( ) Por cierto, en una excursión, que entonces se decía, ir a ( ), en Semana Santa, por ejemplo. Estuvimos en una excursión, y así lo conocí.*
- ¿Cuántos años tenía usted? *Pues.. yo creo que tendría unos 20-21.*
- ¿Y vivió todavía unos años en Granada, o vino enseguida a Valencia? *No, yo vivía en Galera, y luego en un pueblo un poco más grande, no muy lejos de allí, no mucho, un pueblo de muchas ( ) Yo viví unos años allí, y enseguida vine a Valencia.*
- Estábamos en que se conocieron usted y su marido en una fiesta. ¿Y cómo empezaron a ser novios? *Vamos a ver. Era un chico del pueblo, uno de tantos, pero claro ya nos habíamos fijado ( ). Entonces, él se tenía que ir a la mili, y entonces vinieron las fiestas del pueblo ( ), ya se sabe, el baile, pues bailar con las chicas, y él entonces quería bailar, y el baile entonces era "agarrao", pasodoble y esas cosas. Y me pidió un baile, hablamos un poco, me preguntó si tenía novio, le dije que no. Yo le dije "¿y tú?", "yo me voy a la mili dentro de unos días". Nada,*

*hablamos un poco, y él ya se fue. Y estuvo año y medio en la mili. ( ) Pero ni yo me acerqué a otro chico, ni él tampoco. Y cuando vino, pues enseguida me saludó y “te acuerdas que nos vimos, yo te iba a escribir, pero si no me escribes, me va a dar plantón” ( ) O sea que vino y enseguida empezamos a salir.*

- *¿Se declaró, como se solía hacer antes? Esas cosas que empiezas a salir, como entonces no salíamos tanto como ahora, salíamos el domingo por la tarde. Pues ibas a misa, o al rosario por la noche, al atardecer, y entonces me acompañó un par de veces, y claro, ya se sabe, las intenciones que llevan, y él que me dijo “¿puedo seguir viniendo a acompañarte, no?” Y yo digo: “no lo sé, porque estoy muy nerviosa”. ( ) Total, él venía a esperarme los domingos, salíamos, pero así decirme quieres ser mi novia o casarte conmigo, no me acuerdo que me dijera eso (ríe).*

### Duración (083)

- *¿Cuánto tiempo estuvieron de novios? Pues, aquello fue ( ) 3 años, 3 años.*
- *¿Y de casados? De casados, 39 y medio, faltó muy poco para 40. Él se murió en febrero, no, en abril, y el 8 de mayo habría hecho los 40 años que estuvimos casados.*
- *¿De qué falleció? Pues de una hepatitis pero no exactamente, le dijeron que la tendría de antes pero que no se había.... no se había curado bien. Y cuando dijo allá voy, duró horas. Yo no me acuerdo. ( ) Nos dijeron que no sabían si la había tenido en la mili o de pequeño, o de mayor, pero que no se había curado completamente, y murió a los 65 años.*
- *Muy joven. Mucho, muy joven, me partió la vida.*

### Hitos más importantes (100)

- *De todos esos años que estuvieron juntos, ¿qué cosas dirían que pasaron más importantes? ¿qué destacaría? Yo, mayormente, tener a mis niñas conmigo.*
- *¿Tiene 2 hijas? Sí, una es licenciada en químicas y la otra es profesora de idiomas.*
- *¿Estará acompañada, por lo menos? No mucho.*
- *¿No viven en Valencia? No, una vive en Alicante, y otra, aunque vive aquí en Valencia, pero claro, trabaja en un banco, tiene sus problemas. En fin, la veo, llama por teléfono todos los días, pero no tenemos el contacto que yo quisiera (ríe) y ella tampoco, pienso yo.*

- Es que esta vida que llevamos ahora... *Demasiado ajetreada.*
- *¿Tiene nietos? Sí, un chico. La mayor está casada ya, la pequeña está soltera. Tiene un niño, un chico, que ya tiene 18 años, y ya ha entrado en la Universidad.*
- No parece que tenga usted un nieto tan mayor. *Ya tengo 72 años.*

### Sueños e ilusiones (115)

- Cuando se inició la relación con su marido, cuando empezaron a ser novios ¿qué esperaba usted? ¿Usted ya esperaba casarse con él, ya lo tenía claro? ¿O iba a ver qué salía, si congeniaban? *Entonces era la cosa muy diferente, hace 40 o 50 años, y más en un pueblo..., cuando se acerca un chico a una chica... con pensamientos de seguir un noviazgo,... resulta... que ya se mira mucho si aquella chica ha tenido novio antes, o es buena chica o no es buena chica. O sea que si el chico se decide y ya va con una intención, a no ser que claro, muchas personas no congenien,... pero... yo como, mientras él estuvo en la mili, estuve esperando que él viniera porque aquella vez que nos vimos nos hizo ilusión a los dos, parece, entonces... yo cuando ya salí con él ya sabía que si... de no pasar algo, tenía que salir bien, me pensaba yo, porque era un chico muy formal, para mí. En esa inocencia, en esa ilusión primera, para ti te parece la mejor persona del mundo: un chico muy formal, guapo, yo lo veía todo perfecto.*
- *¿Y usted diría que se cumplió lo que esperaba, porque realmente se casó con él? Yo me casé con él, y viví muy bien, relativamente, pero yo hubiera pensado otro hombre más decidido... él era así, como te diría yo, una persona que no quería ofender a nadie, ni quería lanzarse a ciertas cosas por si fallaba, y yo en cambio era muy lanzada, yo era muy lanzada para todo. Entonces, chocamos alguna vez por eso, porque yo me hubiera arriesgado "oye, ¿por qué no vamos acá, por qué no hacemos esto?", "pero si tenemos dinero, si no lo necesitamos". Creo que él, al ser más reflexivo, era el complemento exacto para mí, porque yo era un poco alocada. Yo quería avanzar,... otras inquietudes, y él era muy formal y lo pensaba todo, no daba un paso sin pensarlo mucho. Yo creo que era el complemento ideal que yo necesitaba, pero siempre tenía esa cosita, que yo quería que él... tomara la iniciativa, qué vamos decir, para comprar un piso, para..., después tuvimos un comercio, una tienda de comestibles. Y eso "¿qué te parece, hacemos esto?", "ay, tú sabrás", "si tú quieres lo hacemos", y yo quería que él fuera el lanzado, pero la lanzada tenía que ser yo. Pero él era muy trabajador, y me quería mucho. O sea... que se ve que la memoria es muy selectiva, y recuerda lo más agradable.*
- Sí, la entiendo. Le iba a preguntar precisamente eso.

## Desengaños y frustraciones (155)

- ¿Qué cosas diría usted que fueron negativas en esos años? *¿Qué fueron qué? Negativas, que no le gustaron, de la relación entre ustedes. Pues que a mí me hubiera gustado más viajar,... llevar otra vida, y él era muy tranquilo. Creo que por eso más de una vez,... “pero, ¿por qué no vamos al cine?”, a mí me gustaba ver museos, ver..., y él,... claro yo estuve yendo al colegio hasta los 14 años, y él escasamente pudo ir, entonces no estaba tan iniciado en, ... qué diría yo, en literatura, en geografía, en cosas que a mí me gustaban más, y él iba más..., no sé si me explico.*
- Sí, sí, perfectamente. *Pero, a parte de eso, yo he sido muy feliz con él, porque era la ilusión de mi vida.*
- ¿No se desengañó nunca en su relación? *Hubo un momento en que la familia, bien por envidias, bien por cosas, hay problemas, pero a él nunca le pasó, nunca le afectó.*
- Pues es muy afortunada. *En ese sentido, sí, pero, me partió el alma cuando se fue.*
- Sí, la entiendo. Esos pequeños problemas que surgieron, ¿cómo los superaron? Esos pequeños problemas de la familia, ¿qué hacían para superar esos problemas? *Es que son cosas muy largas. El tenía un tío que tenía una fábrica, era un señor que estaba casado con una hermana de su madre. Entonces, tenía una fábrica de calzado, y tenía un almacén en un pueblo, en otro pueblo que no era el nuestro, a unos 40 kilómetros. Entonces este señor,... tuvo un empleado en la tienda, en el almacén, que no quedó muy satisfecho, y entonces vino a hablar a casa con nosotros,... “¿sabes que podrías prepararte para irte al almacén tú?”, “me parece que os podría ayudar y daros esta oportunidad”. Total, que accedimos a irnos porque aquello era para nosotros un porvenir muy bonito, era otro pueblo más grande, era,..., teníamos las niñas, y nos hacía, a mí me hacía ilusión criar allí a mis hijas. Entonces, este señor, con tan mala fortuna, sólo pensó en aprovecharse de nosotros, estuvimos 4 o 5 años, entonces él..., sólo hacía que “vosotros aquí, y no necesitáis nada, ni dar más vueltas, que tú tienes aquí el dinero, que no se qué”. Total, que trabajábamos y no veíamos nada. Yo dije “aquí pasa algo raro”, pero como él era el..., su tía era una hermana de mi suegra, allí no ganábamos nada. Pero yo veía las cosas muy malas. Entonces, este señor cuando ya su hijo le llevaba la fábrica, un hijo suyo que vino de la mili, nos tiraron de mala manera. No es que nos tiraron, es que nos hicieron la vida tan difícil que tuvimos que irnos. Entonces, mi suegra en todo estaba a favor del tío rico, y su hijo era el malo de todo lo que había pasado, pero nuestras relaciones matrimoniales nunca se deterioraron por eso. Él sufrió mucho y mi suegra también lo pasó bastante mal, era bastante difícil, porque ni quería terminar con*

*su hermana, ni quería perder a su hijo tampoco. Entonces yo le dije, digo, yo le puse un ultimátum, digo, "me han robado 5 años de mi vida, o sigues con tu familia, o sigues conmigo". Y él se vino con su hija y su mujer, pero con mi suegra tampoco tuve yo problemas, pero me hicieron mucho daño. Y esas cosas pasan, pero ni tuvo él la culpa, ni la tuve yo. Entonces, perdimos 4 o 5 años de mucho trabajo, yo estaba muy preparada para la tienda, para hacer números, y para atender al público, y él trabajaba mucho supervisándolo todo, y entre los dos nos pagaban 3000 pesetas al mes. Nos tenían que dar el 2% de toda la venta general, pero nunca nos pagaron, y siempre ahorrando para tener un dinero guardado para el día de mañana. Cuando queríamos ajustar cuentas, "sí, sí, si vosotros tenéis tanto", pero yo nunca lo veía, y cuando llegamos al final de las cuentas, aún debíamos no sé si 300 pesetas. Total, nos fuimos de allí, y aún los malos éramos nosotros, por lo que cortamos definitivamente, pero, aunque yo les he perdonado, todavía no puedo verles bien. No sé si tú eres cristiana, qué te parecerá eso. Claro, al ser el cacique del pueblo, podían hacer lo que querían.*

### **Cuestionario (233)**

Bueno, pensando en la relación que ha tenido con su marido, tenemos que contestar a un cuestionario. Yo le leeré las frases y usted me tiene que decir si está: "totalmente en desacuerdo", "bastante en desacuerdo", "algo en desacuerdo", o "algo de acuerdo", "bastante de acuerdo", o "totalmente de acuerdo". ¿Vale?, por ejemplo, la primera.

1. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas (no me gusta contarle todo, me gusta guardar algún secreto. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo?) -> *Algo de acuerdo. Es una pregunta muy difícil, le diré porqué, yo sí se lo contaba todo, pero había cosas de economía, cosas que el hombre no entiende, eso que se compra, a lo mejor, algunas cosas que ellos creen que son innecesarias, de vestir, de joyas, de alguna cosita, que ellos lo ven,... hay quien es una persona caprichosa y se lo regalan, pero mi marido era recto, muy buena persona, pero era un poquito antiguo en ese tema, él decía que esas cosas para qué se quieren, y yo en cambio me gustaban como a los pajaritos los árboles. Entonces si me tenía que comprar alguna joyita o alguna cosa que a mí me hacía ilusión, entonces iba juntando dinero poquito a poco, y él no es que me decía que no me la comprara, pero yo tenía guardado el secreto de comprármela cuando tuviera el dinero. ¿Me entiendes? Pero eso no era de mala fe, ni nada de eso. Era porque si yo le hubiera dicho "voy a juntar dinero para comprarme una sortija", por ejemplo, o unos zapatos, o un vestido, me hubiera dicho "para qué quieres otra cosa, con tanto qué tienes, para qué quieres más". Él no entendía,... como los hombres antiguos,... vuestra*



*generación ya es otra cosa, pero mi generación los hombres yendo lavada y arreglada, ¿para qué querías más? Le gustaba verme bien y eso, pero el dinero siempre controlado.*

2. Me atraen los individuos (como pareja) que tienen un aire misterioso (cuando buscaba una pareja, o buscaba una relación, me gustaban ese tipo de personas, las que no lo contaban todo, que tenían algún misterio) -> *Bastante en desacuerdo. Me gustan las personas abiertas, nunca me ha gustado mentir, ni nada de eso.*
3. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable (pelearse frecuentemente es bueno para la relación) -> *Bastante en desacuerdo. Peleas, peleas,..., a parte del problemón que tuvimos tan gordo, que ya te he contado,..., discusiones sí.*
4. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente (cuando la relación va bien, la pareja cambia dentro de la relación y se hace mejor) -> *Bastante de acuerdo. Avanzamos los dos,..., sí puede ser. Él tenía unos años más que yo, e íbamos envejeciendo juntos, como se suele decir, en años, en sentimientos, en formas.*
5. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto -> *Bastante de acuerdo. Sí, eso sí, él iba siempre muy arreglado y muy limpio. Tuvimos una tienda y él miraba la higiene muchísimo, pero no coqueto, o será que yo no lo veía coqueto.*
6. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona (para ser feliz hay que estar con varias personas, con varias parejas) -> *Bastante en desacuerdo. Fíjate que a mí me gustaba la literatura, y él, prefería, el fin de semana, ir al campo, teníamos una casita y un huerto de naranjos, y él era feliz allí, y yo, aunque no me gustaba, era feliz por él.*
7. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder -> *Bastante de acuerdo. Sí, sí, sí, eso sí. Yo me gustaba que él... que él fuera el jefe de la casa, pero a mí que no me marginara, ¿no?, pero yo quería que,..., yo lo veía a él más dispuesto, porque lo veía más noble en sus sentimientos, y menos autoritario que yo. Entonces yo lo veía bien que él dirigiera, ahora, nunca se ( ).*

8. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja (siempre hay que desconfiar un poco) -> *Algo de acuerdo. Bajar la guardia y entregarse totalmente a una persona, tampoco debe ser, quizás haya que reservarse un poquito para cada uno. ¿Me entiendes?*
9. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente -> *Bastante de acuerdo. Sí, y esto, además, me viene muy bien, porque son cosas que no le había contado nunca a nadie, y me hacía falta decirlo.*
10. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual -> *Bastante en desacuerdo. No, la sexualidad para nosotros nunca fue demasiado primordial, nosotros éramos felices los dos juntos con nuestras hijas, y cuidándonos el uno al otro. No sé si él opinaría lo mismo, o le parecería poco (risas).*
11. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone (si no hubiera tenido esa relación, su vida no hubiera sido nada, o hubiera encontrado otra persona) -> *Bastante en desacuerdo. De hecho, tuve algunos pretendientes más, pero llegar a novios ninguno. Yo, si no me hubiese casado con él, claro que hubiera tenido otras oportunidades, y, ahora, con la edad que tengo, escribo para una revista, salgo con las amigas, que yo no me ahogo en un vaso de agua.*
12. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja -> *Bastante en desacuerdo. No, miedo hacia él no, pero una vez, estando en la tienda, entró una chica "¿está su hermano?" y yo digo "es mi marido", "¿ah sí? con lo que me había gustado" Y empezó a coquetear con él, y le hubiera dado dos tortazos (ríe). Me preocupaba más ella que él.*
13. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado (tienen un ideal de pareja y deben esperarlo) -> *Algo en desacuerdo. Mi experiencia es que lo conocí a él y me casé con él, y nunca se me pasó por la cabeza que me perdí a mi pareja ideal.*
14. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
15. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe -> *Bastante de acuerdo. Sí, pero si no se comparte, creo que se podría superar.*
16. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía -> *Bastante de acuerdo. Cuando se murió, me quedé completamente vacía, pero tienes que seguir.*

17. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación -> *Bastante en desacuerdo. No, porque él, al fin y al cabo, era un poquito machista, como todos los hombres de mi época, ahora las mujeres saben gobernar. Cariñoso y bueno conmigo y con sus hijas, pero un poquito machista.*
18. Siempre acabo con personas (como pareja) que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo (mi pareja o parejas han sido personas con problemas que se han apoyado en mí para superarlos) -> *Bastante en desacuerdo. No, cuando yo conocí a mi marido no tenía ningún problema para solucionarlo conmigo.*
19. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema (intento quitarle importancia para solucionar la situación) -> *Bastante de acuerdo. Pues sí.*
20. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín (una buena relación se consigue si se invierte tiempo en ella, igual que se cuida un jardín y se riegan las plantas, pues la relación también se debe cuidar) -> *Bastante de acuerdo. Pues sí, yo creo que sí.*
21. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí (no creo que sea malo que mi pareja me tenga miedo) -> *Bastante en desacuerdo. No tiene porqué tenerme miedo.*
22. Mi pareja necesita saber todo lo que hago (necesita saber a dónde voy, con quién estoy) -> *Bastante en desacuerdo. Él se interesaba y preguntaba, porque era un poquito machista, pero nunca enfadarse.*
23. Siempre me siento atraído por individuos (como pareja) que ocultan algún misterio -> *Bastante en desacuerdo. No, no me gustan los misterios.*
24. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas -> *Bastante de acuerdo. Sí, yo era muy alegre y me gustaban las bromas.*
25. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo -> *Bastante en desacuerdo. Eso sería muy feo.*
26. Siempre estoy junto a personas (como pareja) que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado -> *Bastante en desacuerdo. No.*

27. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme -> *Bastante de acuerdo. Sí, claro, siempre me ha gustado aprender y mejor que tu pareja tenga una imaginación despierta que sea un zoquete que no entiende nada.*
28. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida -> *Bastante en desacuerdo. No, yo estaba triste.*
29. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando -> *Algo en desacuerdo. En el tema de la sexualidad él no era demasiado exigente, y yo no era demasiado afectiva. Éramos clásicos.*
30. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta -> *Algo en desacuerdo. Secretos, al no ser de la economía por cosas,..., yo secretos con él no he tenía, no tenía porqué tenerlos.*
31. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja -> *Bastante de acuerdo. Creo que no lo dudaría.*
32. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado -> *Bastante en desacuerdo. Sabía dónde iba, dónde estaba, él era una persona muy normal y yo no le engañé en nada.*
33. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos -> *Bastante de acuerdo. Sí, me parece muy adecuado.*
34. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero -> *Bastante de acuerdo. Sí, la economía trae muchos problemas.*
35. Procuero aprender bastante de mi pareja -> *Bastante de acuerdo. Pues sí, me gusta aprender.*
36. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro (las personas que cambian su conducta) -> *Bastante en desacuerdo. Me gustaba mi marido porque era estable.*
37. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere -> *Bastante de acuerdo. Si tú ves que a él no le gusta algo, y tú insistes en hacer aquello, sea porque te gusta hacerlo o por darle rabia a él, no puede ir bien.*

38. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
39. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mi pareja -> *Algo de acuerdo. Sí, no sé, yo lo intentaba, pero no creo que aprendiera mucho de mí.*
40. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas -> *Algo en desacuerdo. La vida no es simple, hay momentos difíciles.*
41. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo "cosas" nuevas y extrañas (se refiere a cosas sexuales) -> *Bastante en desacuerdo. No, en el sexo soy muy normal.*
42. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, inmaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso -> *Algo de acuerdo. Sí, pero la relación es diferente de la casa.*
43. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas -> *Bastante de acuerdo. Pues sí, nosotros discutíamos por cualquier tontería.*
44. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo (analizar la relación, ver en qué se puede mejorar) -> *Bastante en desacuerdo. Nunca lo hemos hecho.*
45. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
46. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación -> *Bastante en desacuerdo. Mi marido era muy serio, no solía hacer esas bromas.*
47. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación -> *Algo en desacuerdo. Cuando yo me enfadaba con él, no solía calmarme así, era él el que tenía que rebajarse.*
48. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle -> *Bastante en desacuerdo. No.*
49. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias, y otras dramas -> *Bastante en desacuerdo. No.*

50. No podría sobrevivir sin mi pareja -> *Bastante en desacuerdo. Te duele mucho, pero sigues adelante.*
51. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
52. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación (si no hubiera tenido esta relación, estaría desesperada) -> *Bastante en desacuerdo. No, me habría dolido, pero no habría sido para tanto.*
53. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común -> *Bastante de acuerdo. Sí, claro, ha sido lo más importante de mi vida.*
54. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso -> *Algo en desacuerdo. No lo sé, creo que no.*
55. Cuando no me siento realmente implicada en una relación, me encuentro completamente perdida (si no tengo una relación no sé que hacer con mi vida) -> *Bastante en desacuerdo. Ahora no tengo ninguna relación, y sigo viviendo lo mejor que puedo.*
56. No podría ser feliz con alguien que no sea atrevido en su vida sexual -> *Bastante en desacuerdo. No, en el tema del sexo no he conocido a otro hombre y mi marido no era nada atrevido.*
57. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien -> *Bastante de acuerdo. Sí, llevar bien un negocio es parecido a llevar bien una relación.*
58. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación -> *Bastante en desacuerdo. No, no tiene por qué estar relacionado (la casa no es igual que la relación).*
59. A menudo "actúo" para mi pareja (desempeño un papel, finjo algo que no siento, para que esté a gusto, para que se sienta bien) -> *Bastante en desacuerdo. No, ése no ha sido mi caso.*
60. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación -> *Bastante en desacuerdo. No, yo nunca le he controlado.*

61. Hago sacrificios para agradar a mi pareja -> *Algo de acuerdo. Sacrificios como no ir a un sitio para ir a otro, sí, pero grandes, grandes, no.*
62. Siempre acabo saliendo con personas (como pareja) que me producen alguna intranquilidad o temor -> *Bastante en desacuerdo. No.*
63. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí -> *Algo en desacuerdo. El amor no es coleccionar nada.*
64. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
65. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero quien lo haga -> *Algo de acuerdo. A mí me gustaba que él tomara las decisiones, pero no lo hacía sin hablar conmigo, sobre todo si eran de comprar una cosa, algo importante.*
66. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta -> *Bastante en desacuerdo. No.*
67. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave -> *Algo en desacuerdo. Creo que entre los dos todo va mejor, nosotros estábamos bastante complementados.*
68. Me gusta salir con individuos (como pareja) que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro -> *Bastante en desacuerdo. No.*
69. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado -> *Bastante en desacuerdo. No tengo una amargura...*
70. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja -> *Algo de acuerdo. No es el atractivo físico, exactamente, yo creo que ser guapo por dentro es más bonito que ser guapo por fuera.*

71. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja -> *Bastante en desacuerdo. No, mi marido se quejaba, por ejemplo en el tema sexual, "siempre tengo que tomar yo la decisión, tu nunca",..., o sea que yo creo que las mujeres no hemos sido educadas para eso, y él creía que, como yo no le decía nada, él me quería más que yo a él.*
72. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos (tenemos poder para modificarlo) -> *Bastante de acuerdo. Yo creo que sí.*
73. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí (me gusta enseñar) -> *Algo en desacuerdo. Yo no he tenido una carrera o un título, para tener esa inquietud.*
74. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito -> *Bastante de acuerdo. Sí.*

Muy bien, estamos acabando. Mire, aquí, en este espacio en blanco, colocaremos el nombre de su marido. Y tenemos que valorar, cuando yo le diga cada frase, del 1 al 9, cuando empezaron a ser novios, a mitad de la relación y antes de que él falleciera, qué importancia tenía esa afirmación. Del 1 al 9. Por ejemplo.

1. Comparto toda la información estrictamente personal sobre mí misma con él. (Se lo cuento todo, tengo mucha confianza).  
 Al principio -> 4. *La confianza fue creciendo con el tiempo. Yo era tímida.*  
 A la mitad de la relación -> 8. *Aumentó, para mí era la única persona en la que confiaba.*  
 Al final -> 8. *En el final seguía confiando en él.*
2. Siento que puedo confiar plenamente en él.  
 Al principio -> 5. *Me inspiraba confianza, tenía muy buena idea de él, pero todavía no lo conocía tanto.*  
 A la mitad de la relación -> 7. *Aumentó.*  
 Al final -> 9. *Para mí era todo.*
3. Creo que, a pesar de los años, él sigue siendo atractivo.  
 Al principio -> 7. *Siempre ha sido atractivo para mí, aunque no era guapo, guapo, era un poco bajito, pero para mí era de lo mejor.*  
 A la mitad de la relación -> 7  
 Al final -> 7



4. Considero que mi relación con él es una buena decisión (Estaba segura de esa decisión).  
Al principio -> 8. *Estaba segura, desde el principio.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Al final -> 8
5. Estoy segura de mi amor hacia él.  
Al principio -> 5. *Poco a poco, la seguridad fue aumentando.*  
A la mitad de la relación -> 6  
Al final -> 7
6. Puedo contar con él cuando es necesario.  
Al principio -> 5. *Como todo, poco a poco me convenció cada vez más.*  
A la mitad de la relación -> 6  
Al final -> 7
7. Recibo un notable apoyo emocional de él. (Me escucha, me comprende, me consuela si estoy mal).  
Al principio -> 6. *Siempre fue un poco retraído, yo sabía que me quería, y sabía que él me lo demostraba, pero no era expresivo. Hubiera dado todo por mí, pero...*  
A la mitad de la relación -> 6  
Al final -> 6
8. Me gusta muy especialmente el contacto físico con él (que me coja la mano).  
Al principio -> 7. *Desde el principio, me gustaba que me besara, pero como era pecado, si te veía la vecina..., para qué.*  
A la mitad de la relación -> 7  
Al final -> 7
9. Espero que mi amor hacia él dure el resto de mi vida.  
Al principio -> 8. *Sí, que durara siempre.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Al final -> 8
10. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con él. (Si hubiera habido algún impedimento, si alguien se hubiera interpuesto, hubiera luchado por la relación).  
Al principio -> 7. *No, nunca, desde el principio.*  
A la mitad de la relación -> 7  
Al final -> 7

11. Mi relación con él es muy romántica.  
Al principio-> 3. *No, romántico no era, palabras cariñosas, no,..., yo lo quería porque lo quería, pero por zalamero, desde luego, no.*  
A la mitad de la relación -> 3  
Al final -> 3
12. Aunque a veces él es difícil de tratar, sigo comprometida con nuestra relación.  
Al principio -> 6. *Sí, desde el principio.*  
A la mitad de la relación -> 6  
Al final -> 6
13. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en él.  
Al principio -> 7. *Sí, desde el principio.*  
A la mitad de la relación -> 7  
Al final -> 7
14. No puedo concebir mi vida sin él.  
Al principio -> 8. *Ahora, al haberme faltado, me doy cuenta de lo que es mi vida sin él. Y, antes, el pensar que me faltara ya me dolía.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Al final -> 8
15. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con él (estar junto a él).  
Al principio -> 6. *Sí, pero como estuvimos 10 años juntos en la tienda, estar de día y de noche juntos se hace pesado.*  
A la mitad de la relación -> 6  
Al final -> 6

### **Comentarios adicionales**

Bueno, muy bien. Ya hemos acabado. Muchas gracias por su colaboración. Ha sido muy agradable charlar un ratito con usted.

## ENTREVISTA AL SUJETO NÚMERO 35

*Nau Gran*

*16-6-03*

*Juan*

### **Introducción**

Bueno, como hemos comentado, estamos haciendo un estudio en la Universidad de Valencia sobre el amor, sobre las relaciones de amor. Nosotros creemos que la forma en que ustedes, las personas más mayores, han vivido el amor es muy diferente de la que se vive ahora por las generaciones más jóvenes. Por eso, queremos averiguar cómo vivieron ustedes esas relaciones de amor, para poder extraer sus características positivas y enseñarlas a los jóvenes de hoy en día.

Si no tiene ningún inconveniente, grabaremos la entrevista para poder charlar con más tranquilidad.

### **Datos de identificación (000)**

- ¿Cuántos años tiene usted? *Yo tengo ahora 60.*

*Es varón.*

- ¿Estado civil? *Casado.*

- ¿Y sigue casado en la actualidad? *Sí, sí.*

- ¿Dónde ha vivido predominantemente, en la ciudad o en el pueblo? *Hasta los, diríamos, hasta los 27 años que me casé, viví en un pueblo, que soy de Bétera. Y, a partir de entonces, vivo aquí en Valencia.*

- Se podría decir que, más o menos, ya ha vivido más en ciudad que en pueblo. *Efectivamente.*

- ¿Qué nivel de estudios tenía cuando llegó a la Nau Gran? *Bueno, es que yo, a los 14 años, hice los Primarios. Luego, trabajando, me saqué, diríamos, ya casado, me saqué Formación Profesional de Segundo Grado. Y estuve en primero de Ingeniería, pero ya no....*

- Claro, casado y todo. Y ya, pues, ( ). *Pero vamos, siempre he tenido una inquietud por ( ). Quizás por eso sigo estudiando, porque quizás sea... A veces me lo he planteado, que no sería... Porque yo a los 14 años tenía ganas de seguir*

*estudiando, pero entonces la economía de la casa no lo permitía ( ) y tuve que ir a trabajar.*

- *¿Dónde ha trabajado, predominantemente? Pues, he trabajado en el campo, en principio, en la construcción, también en una empresa de plásticos, y, finalmente, estuve 24 años en una fundición de hierros.*
- *Muy bien. No se ha aburrido mucho.*

### **Descripción de las historias de amor (037)**

Muy bien. Ahora vamos a pensar en un máximo de 3 relaciones que usted haya tenido en su vida. Puede que sólo haya tenido una. Hay personas que sólo han tenido una: su primera novia, y se casan con ella. Pero otras personas han tenido más relaciones. *Sí, sí, sí.*

*¿Cuántas ha tenido usted? Pues... diríamos novia formal no. Bueno, es que no sé si sería novia o que.*

*Para entonces no sería una novia, pero igual para este momento sí, ¿no? Exactamente, para entonces no era, sí.*

### **Historia número 1**

*¿Cómo se llamaba? Diríamos... Es que no te comprendo, perdóname. Sería como se llamaba diríamos "el amor" primero, o algo así.*

*Sí. Sí, se llamaba Teresa.*

### **Inicio de la relación**

- *¿Dónde se conocieron? Sí, pues en, diríamos, en el trabajo. Como entonces trabajaba de albañil, pues la conocí. Ella estaba en el servicio doméstico y, en fin, nos conocimos. Salimos, un eso, luego nos mandamos unas cartas, y eso, porque ella se fue a Barcelona con los señores, y ya, pues, lo dejamos estar, porque, digamos que aquello no... Vamos, incluso ella me escribió diciéndome que tenía otro chico, y ( ).*
- *¿Y cómo empezaron a ser novios, y porqué usted diría que no llegaron a ser novios formalmente? Sí, no, yo creo que no llegamos a ( ), novios formales yo creo que no.*

### Duración (063)

- ¿Cuánto tiempo duró la relación, más o menos? *Pues, cinco o seis meses.*
- Y terminó por esa razón, ¿no? *Sí, la distancia, la separación, pues ( ).*

### Hitos más importantes (068)

- De esos 5-6 meses, ¿qué acontecimientos más importantes diría que pasaron? ¿qué cosas más importantes destacaría? *Pues, no sé. Sí, bueno, sí, quizás el sentimiento de, diríamos, de amor, sí, y el despertar sexual. Aunque no tuvimos ningunas relaciones sexuales, claro, en esa época. En fin, no hubo tiempo tampoco, porque, en fin, salimos una o dos veces, o sea que...*

### Sueños e ilusiones (081)

- Cuando se inició la relación, ¿qué esperaba usted de ella? *Pues, vamos a ver, yo esperaba, pues, sí, vamos, comprensión, o a lo mejor... Es que tampoco lo podría definir muy bien, comprensión, o sea cariño.*
- ¿Usted creía que sería ya una cosa definitiva o más bien era para comprobar si congeniaban? *Sí, definitiva, bueno. Creo que definitiva, definitiva... Sí que, no me planteaba diríamos de decir de "aprovecharme", como se decía entonces, ahora no se dice eso, ni de estar, o sea ( ). Tenía unas ideas, tampoco éramos tontos entonces, también, en fin, pensábamos que había que ver como congeniábamos.*
- ¿Usted diría que sus expectativas se cumplieron, o al marcharse ella, al separarse se vieron defraudadas en algún aspecto? *Sí, en ese sentido, sí, claro. Quizás pequé de ingenuo, sí, sí.*

### Desengaños y frustraciones (105)

- ¿Qué sucesos diría que fueron negativos en esa relación o para esa relación? *Pues, no sé, porque quizás marcharse ella, pues, casi, a lo mejor fue para bien, ¿no? porque, mirándolo ahora, desde la distancia, pues creo que no la quería ( ).*

## Historia número 2

Y luego conoció a su mujer, ¿no? *Sí. ¿Cómo se llama? Carmen.*

### Inicio de la relación (113)

- ¿Dónde se conocieron? *Sí, pues mira también en el trabajo (ríe).*

Suele pasar. *En el trabajo, sí.*

- ¿Y cómo empezaron a ser novios? *Pues, eh, sí, bueno, pues, eh, vamos quedamos en salir. Porque ella, yo vivía entonces en Bétera, y ella vivía aquí en Valencia, en fin. Y ya pues, quedamos en salir y eso, y ya ( ), en fin, nos casamos.*

### Duración (122)

- ¿Cuánto tiempo dura la relación, más o menos? ¿Cuánto tiempo estuvieron de novios, antes de casarse? *Pues, estuvimos casi 2 años, sí.*

¿Y de casados llevan? *Llevamos ya 35 años.*

### Hitos más importantes (126)

- De todos esos años, ¿qué diría que es lo más importante que ha sucedido en la relación, o para la relación? *Pues, lo más importante, pero, vamos, lo más importante es el cariño y la comprensión entre ella y yo. Estar, cuando necesitas a una persona, pues, aunque sea algo egoísta, o sea, tener un apoyo, ¿no?, o sea, en momentos difíciles de cualquier cosa, pues, sabes que tienes un apoyo. Si entras en una enfermedad o cualquier cosa, sabes que hay otra persona ( ) y eso es muy importante.*

- ¿Tiene hijos? *No.*

- Durante su convivencia, ¿han vivido otras personas con ustedes, suegros u otros familiares? *No. Aunque, en fin, a veces hemos estado, o sea, cuando sus padres, que han fallecido ya ( ) fueron bastante longevos, pues, entonces tuvimos que estar períodos con ellos y eso, pero así conviviendo no.*

### Sueños e ilusiones (143)

- ¿Qué esperaba usted cuando empezó la relación? ¿Qué sueños o qué ilusiones tenía? *Pues, sí, ilusiones, pues, diríamos, pues.... Creo que las ilusiones que pueda tener todo ser humano cuando inicia una relación, ¿no? Pues, de convivencia, de criar a los hijos, y eso, aunque en nuestro caso, pues, no fue así,*

*pues no los hemos tenido, aunque no hemos puesto ninguna medida, ningún ( ) para no tenerlos.*

*Que no han venido. No han venido, y luego, pues, cosas sencillas, tampoco era cuestión de ( ), diríamos de proyectarse uno con el otro, o sea y de convivir, de tener, de tener unas relaciones de convivencia y de amor. Nada más, o sea, cosas, creo que, nada complicadas, porque tampoco ( ).*

- ¿Usted diría que se ha cumplido, lo que esperaba? Sí.

### Desengaños y frustraciones (163)

- ¿Qué sucesos diría que han sido negativos para la relación? ¿El hecho de no tener hijos ha sido importante? *Sí, bueno, yo diría, importante, vamos, importante, desde luego, siempre una pareja sin hijos creo que les falta algo. Pero creo que los dos lo hemos asumido ( ).*

- Cuando una pareja se enfrenta a algo así, sea el hecho de no tener hijos, o sea algún otro aspecto negativo, ¿cómo cree usted que se supera eso? ¿Cómo han conseguido ustedes superarlo? *Sí, nada, yo creo que, en fin, yo me fui, como meta de... Nosotros, en un principio, fuimos a un doctor de éstos, y luego no nos pareció bien, porque no nos atendió nada bien, porque nos miraba así como si fuéramos bichos raros, y luego yo me planteé que nunca, más que seguir la vía de entonces, de ir a médicos y consultas, al final dijimos que no vamos a ningún sitio. Y no supimos nunca, diríamos, dónde estaba el problema, si estaba en mí o estaba en ella. Entonces, eso nos sirvió para, para no acusar ni uno ni otro en qué estaba, diríamos, dónde estaba el problema, y fue así como quedamos juntos que era, que era cosa de los dos. Y eso, pues, creo que no sé si nos habrá ayudado a no, a nunca decir al otro que, o sea, a acusar al otro, o sea, a buscar culpables. Entonces eso nos ha ayudado a, a ver las cosas como son y ya está. Que hay de todo, que hay parejas que tienen hijos, y otras que no.*

- Sí, como todo en la vida. Pero para muchas personas cualquier cosa así, o incluso menos importante que lo que puede ser para ustedes el no tener hijos, supone un drama o una ruptura en la pareja. Sí. Entonces, es interesante saber cómo se sobrelleva, cómo se supera, cómo se sacan aspectos positivos de lo que, en principio, no es positivo. *Sí, sí, sí.* Por eso se lo preguntaba.

## Cuestionario (197)

Bueno, pensando en la relación que ha tenido con su mujer, tenemos que contestar a un cuestionario. Yo le leeré las frases y usted me tiene que decir si está: “totalmente en desacuerdo”, “bastante en desacuerdo”, “algo en desacuerdo”, o “algo de acuerdo”, “bastante de acuerdo”, o “totalmente de acuerdo”. ¿Vale?, por ejemplo, la primera.

1. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas (no me gusta contarle todo, me gusta guardar algún secreto. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo?) -> *Bastante de acuerdo. Sí, en realidad, uno de mis defectos es eso, que siempre me cuesta muchas veces, comunicarme.*
2. Me atraen los individuos (como pareja) que tienen un aire misterioso (cuando buscaba una pareja, o buscaba una relación, me gustaban ese tipo de personas, las que no lo contaban todo, que tenían algún misterio) -> *Bastante en desacuerdo. Misterioso, no.*
3. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable (pelearse frecuentemente es bueno para la relación) -> *Bastante en desacuerdo. No sé yo si eso puede ser bueno.*
4. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente (cuando la relación va bien, la pareja cambia dentro de la relación y se hace mejor) -> *Bastante de acuerdo. Sí, eso sí.*
5. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto -> *Algo de acuerdo. Bueno, muy importante, no. O sea, sí, o sea que, muy importante no lo considero. Y más ahora en esta edad. Sí, claro, hay que estar presentable.*
6. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona (para ser feliz hay que estar con varias personas, con varias parejas) -> *Totalmente en desacuerdo. No, eso no.*
7. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder -> *Totalmente de acuerdo. Sí, en eso sí que estoy muy de acuerdo, sí.*



8. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja (siempre hay que desconfiar un poco) -> *Bastante en desacuerdo. Mi relación se ha basado en la confianza.*
9. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente -> *Bastante de acuerdo. Sí, sí.*
10. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual -> *Bastante en desacuerdo. No, no.*
11. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone (si no hubiera tenido esa relación, su vida no hubiera sido nada, o hubiera encontrado otra persona) -> *Bastante en desacuerdo. No, tampoco es eso, en fin.*
12. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja -> *Bastante en desacuerdo. No.*
13. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado (tienen un ideal de pareja y deben esperarlo) -> *Bastante en desacuerdo. Eso es una utopía, el que, si buscar a la pareja con la que siempre has soñado, no llega nunca.*
14. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde -> *Bastante en desacuerdo. No, no es un juego.*
15. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe -> *Bastante de acuerdo. Sí, eso, sí.*
16. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía -> *Algo de acuerdo.*
17. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación -> *Bastante en desacuerdo. No, eso no.*
18. Siempre acabo con personas (como pareja) que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo (mi pareja o parejas han sido personas con problemas que se han apoyado en mí para superarlos) -> *Bastante en desacuerdo. No, no es el caso.*

19. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema (intento quitarle importancia para solucionar la situación) -> *Bastante de acuerdo. Sí, eso sí.*
20. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín (una buena relación se consigue si se invierte tiempo en ella, igual que se cuida un jardín y se riegan las plantas, pues la relación también se debe cuidar) -> *Bastante de acuerdo. Sí, es parecido.*
21. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí (no creo que sea malo que mi pareja me tenga miedo) -> *Bastante en desacuerdo. No, no hay que tener miedo.*
22. Mi pareja necesita saber todo lo que hago (necesita saber a dónde voy, con quién estoy) -> *Bastante de acuerdo. Pues sí.*
23. Siempre me siento atraído por individuos (como pareja) que ocultan algún misterio -> *Bastante en desacuerdo. No.*
24. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas -> *Bastante de acuerdo. Sí, sí.*
25. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo -> *Bastante en desacuerdo. No, eso no.*
26. Siempre estoy junto a personas (como pareja) que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado -> *Bastante en desacuerdo. No, en este caso no.*
27. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme -> *Entre "algo en desacuerdo" y "algo de acuerdo". Ya, las personas se refiere a la pareja. Ahí soy neutro.*
28. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida -> *Bastante en desacuerdo. No, esa posibilidad no cabe en nuestro caso.*
29. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando -> *Bastante de acuerdo. No comprendo porqué tiene que implicar una degradación, y que los demás opinen.*

30. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta -> *Bastante en desacuerdo. No, no tengo secretos con ella.*
31. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
32. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado -> *Algo de acuerdo. Bueno, sí que se enfada, sí, vamos.*
33. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos -> *Bastante de acuerdo. Bueno, pues sí.*
34. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero -> *Entre "algo en desacuerdo" y "algo de acuerdo". Bueno, no sé, yo neutro también.*
35. Procuero aprender bastante de mi pareja -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
36. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro (las personas que cambian su conducta) -> *Bastante en desacuerdo. Sí, te comprendo, yo prefiero personas estables.*
37. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere -> *Bastante de acuerdo. Sí.*
38. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención -> *Bastante de acuerdo. Sí, bastante.*
39. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mi pareja -> *Algo de acuerdo. Muchas cosas,..., sería algo, pero, la verdad es que tampoco da mucho de sí.*
40. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas -> *Bastante en desacuerdo. No, eso no existe.*
41. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo "cosas" nuevas y extrañas (se refiere a cosas sexuales) -> *Entre "algo en desacuerdo" y "algo de acuerdo". Sexuales, claro, no. Bueno, pues neutro.*

42. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, immaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso -> *Bastante en desacuerdo. Vamos, pues, es utópico, no está relacionado.*
43. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas -> *Bastante en desacuerdo. No tiene por qué, tirarse los trastos a la cabeza.*
44. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo (analizar la relación, ver en qué se puede mejorar) -> *Algo de acuerdo. Sí, o sea, algo.*
45. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida -> *Bastante de acuerdo. Sí, estoy de acuerdo.*
46. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación -> *Bastante de acuerdo. Ojalá, pero mi pareja no es de ese tipo. O sea, ella se estresa más, siempre tengo que ser yo el que más, el que tenga que decir no te preocupes que no pasa nada, pero ella, diríamos, la tensión la soporta menos que yo. Entonces, me gustaría, pero no lo hace.*
47. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación -> *Bastante en desacuerdo. No, tampoco lo utilizo mucho.*
48. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle -> *Bastante en desacuerdo. No, soy capaz de entenderla, sí.*
49. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias, y otras dramas -> *Bastante en desacuerdo. No, eso no.*
50. No podría sobrevivir sin mi pareja -> *Algo en desacuerdo. Hombre, después de 25 años, sería, a veces te lo planteas ( ). Pero, vamos, que sobrevivir, se sobrevive*
51. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón -> *Bastante de acuerdo. Sí.*

52. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación (si no hubiera tenido esta relación, estaría desesperado) -> *Bastante en desacuerdo. No, no es el caso. Diríamos, ha sido un vínculo, pero que, a lo mejor, hubiera conocido a otra persona, o quizás... O sea, no, no, creo que no es preciso. En este momento, estoy contento con mi relación, pero que, a lo mejor, con otra persona hubiera podido ser mucho peor, o mucho mejor, no se sabe.*
53. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común -> *Bastante de acuerdo. Sí, pienso muchas veces.*
54. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso -> *Bastante en desacuerdo. Yo creo que el análisis racional no sirve.*
55. Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido (si no tengo una relación no sé que hacer con mi vida) -> *Bastante de acuerdo.*
56. No podría ser feliz con alguien que no sea atrevido en su vida sexual -> *Bastante en desacuerdo. Bueno, no.*
57. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien -> *Algo en desacuerdo. Creo que no.*
58. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación -> *Bastante en desacuerdo. No creo que tenga mucho que ver la casa y la relación.*
59. A menudo "actúo" para mi pareja (desempeño un papel, finjo algo que no siento, para que esté a gusto, para que se sienta bien) -> *Bastante en desacuerdo. Vamos, sí que hago algunas cosas que creo que le gustan y eso, pero actuar no.*
60. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación -> *Bastante en desacuerdo. Controlar no, no, no, no me gusta eso.*
61. Hago sacrificios para agradar a mi pareja -> *Bastante en desacuerdo. Sacrificios, no.*
62. Siempre acabo saliendo con personas (como pareja) que me producen alguna intranquilidad o temor -> *Bastante en desacuerdo. No.*

63. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí -> *Bastante en desacuerdo. No.*
64. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja -> *Algo de acuerdo. Bueno, pues, algo.*
65. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañera quien lo haga -> *Algo en desacuerdo. Las decisiones importantes hay que tomarlas los dos.*
66. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta -> *Bastante en desacuerdo. No, eso no.*
67. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave -> *Bastante en desacuerdo. No, vamos, en coherencia con la otra pregunta, hay que decir que no.*
68. Me gusta salir con individuos (como pareja) que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro -> *Bastante en desacuerdo. No.*
69. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado -> *Bastante en desacuerdo. No, no tengo un doloroso pasado.*
70. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja -> *Bastante en desacuerdo. No.*
71. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja -> *Bastante en desacuerdo. No.*
72. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos (tenemos poder para modificarlo) -> *Bastante de acuerdo. Sí, tenemos poder, pues, lo que pasa es ( ) aspectos románticos. Desde luego, sí que ( ), pero hay cosas más importantes. Por eso creo que la mayor parte de las parejas fallan por el, porque todo, todo el componente romántico es un peso grandísimo, y, entonces, cuando eso se desmorona, que no, que la realidad les vuelve a lo que es, cuando, entonces, eso se desmorona.*

73. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí (me gusta enseñar) -> *Algo de acuerdo. Bueno, es que no sé si puedo enseñarles mucho.*

74. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito -> *Bastante de acuerdo. Sí.*

Muy bien, estamos acabando. Mire, aquí, en este espacio en blanco, colocaremos el nombre de su esposa. Y tenemos que valorar, cuando yo le diga cada frase, del 1 al 9, cuando empezaron a ser novios, a mitad de la relación y en el momento actual, qué importancia tenía esa afirmación. Del 1 al 9. Por ejemplo.

1. Comparto toda la información estrictamente personal sobre mí mismo con ella. (Se lo cuento todo, tengo mucha confianza).

Al principio -> 9. *Sí.*

A la mitad de la relación -> 9

Momento actual -> 9

2. Siento que puedo confiar plenamente en ella.

Al principio -> 9

A la mitad de la relación -> 9

Momento actual -> 9

3. Creo que, a pesar de los años, ella sigue siendo atractiva.

Al principio -> 6. *Bueno, sí, verdaderamente, en el aspecto físico, verdaderamente, no, vamos, no era despreciable, pero tampoco era, diríamos, una cosa que me atraía mucho. No era espectacular. Espectacular, exactamente, y continúa igual. O sea que, que no, el tiempo ha pasado, y como tampoco tenía grandes expectativas, pues tampoco... Yo tampoco soy, diríamos, bajito, y eso, tampoco pretendía una Claudia Schiffer, ¿no?, porque tampoco estaba en mis posibilidades, claro está. O sea, el aspecto físico es un atrayente más de la vida, y eso está ahí, y no lo podemos obviar, diríamos, o sea, es natural de las personas.*

A la mitad de la relación -> 6

Momento actual -> 6

4. Considero que mi relación con ella es una buena decisión (Estaba seguro de esa decisión).  
Al principio -> 8. *Sí.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Momento actual -> 8
5. Estoy seguro de mi amor hacia ella.  
Al principio -> 7. *Sí, en el inicio yo creo que incluso, en el inicio, o sea, yo pondría casi,...*  
A la mitad de la relación -> 8. *Ha ido incrementándose.*  
Momento actual -> 9
6. Puedo contar con ella cuando es necesario.  
Al principio -> 8. *Sí.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Momento actual -> 8
7. Recibo un notable apoyo emocional de ella. (Me escucha, me comprende, me consuela si estoy mal).  
Al principio -> 7. *Sí, claro.*  
A la mitad de la relación -> 7  
Momento actual -> 7
8. Me gusta muy especialmente el contacto físico con ella (que me coja la mano).  
Al principio -> 7. *Sí.*  
A la mitad de la relación -> 7  
Momento actual -> 7
9. Espero que mi amor hacia ella dure el resto de mi vida.  
Al principio -> 7. *Sí, bueno, diríamos, creo que con el paso del tiempo te haces, te das cuenta de que...*  
A la mitad de la relación -> 8  
Momento actual -> 9
10. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con ella. (Si hubiera habido algún impedimento, si alguien se hubiera interpuesto, hubiera luchado por la relación).  
Al principio -> 8. *Sí, desde el principio.*  
A la mitad de la relación -> 8  
Momento actual -> 8



11. Mi relación con ella es muy romántica.  
Al principio -> 5. *No es, no es, romántica no es.*  
A la mitad de la relación -> 5  
Momento actual -> 5
12. Aunque a veces ella es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación.  
Al principio -> 7. *Sí, eso es verdad, o sea, mi mujer no es fácil de tratar, pero, como todas las personas, tenemos, tenemos un punto, y yo quizás no me lo veo el mío, ella quizá lo vea (ríe).*  
A la mitad de la relación -> 6  
Momento actual -> 7
13. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en ella.  
Al principio -> 5. *Aunque, aunque soy poco romántico, pero, no asocio con mi mujer la figura romántica, o sea. Creo que, en ese aspecto, he distinguido bien de lo que es una cosa, diríamos, más etérea, a lo que es una cosa realidad.*  
A la mitad de la relación -> 5  
Momento actual -> 5
14. No puedo concebir mi vida sin ella.  
Al principio -> 7  
A la mitad de la relación -> 7  
Momento actual -> 7
15. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con ella (estar junto a ella).  
Al principio -> 9. *Sí.*  
A la mitad de la relación -> 9  
Momento actual -> 9

### **Comentarios adicionales**

Bueno, muy bien. Ya hemos acabado. Muchas gracias por su colaboración. Ha sido muy agradable charlar un ratito con usted.



*ANEXO II.* Instrumentos empleados en la investigación (copia de un ejemplar tal y como fue utilizado).



## CUESTIONARIO SOBRE RELACIONES DE AMOR

El siguiente cuestionario se enmarca dentro de un Proyecto de Investigación llevado a cabo en la Universidad de Valencia. Los datos obtenidos se van a utilizar únicamente con fines de investigación científica. Queda garantizada absolutamente la confidencialidad y anonimato de los mismos. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Se requiere únicamente que responda lo más sinceramente posible de acuerdo a sus opiniones.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

|                              |                             |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     |                       |
| EDAD:                        | 55-60 años<br>70-75 años    | 60-65 años<br>75-80 años     | 65-70 años            |
| SEXO:                        | Varón                       | Mujer                        |                       |
| ESTADO CIVIL:                | Casado/a<br>Divorciado/a    | Soltero/a<br>Pareja de hecho | Viudo/a<br>Separado/a |
| SITUACIÓN ACTUAL:            | Casado/a<br>Divorciado/a    | Soltero/a<br>Pareja de hecho | Viudo/a<br>Separado/a |
| DOMICILIO:                   | Rural                       | Urbano                       |                       |
| NIVEL DE ESTUDIOS:           | Sin estudios<br>Secundarios | Primarios<br>Universitarios  |                       |
| ¿HA TRABAJADO FUERA DE CASA? | Sí                          | No                           |                       |
| ¿DÓNDE?                      | _____                       |                              |                       |
|                              | _____                       |                              |                       |

## DESCRIPCIÓN NARRATIVA

A continuación, comentaremos las principales relaciones amorosas (o historias de amor) que usted ha podido experimentar a lo largo de su vida. Vamos a pensar en un máximo de 3 historias de amor, y a tratar cada una de ellas por separado.

### HISTORIA NÚMERO 1

- Inicio de la relación: ¿Dónde se conocieron? \_\_\_\_\_

¿Cómo empezaron a ser novios? \_\_\_\_\_

Si no llegaron a ser novios, ¿qué provocó que no se decidieran? \_\_\_\_\_

- Duración: ¿Cuánto tiempo duró aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Dura todavía? SI NO  
Si ya no está presente en la actualidad, ¿por qué terminó? \_\_\_\_\_

- Hitos más importantes: ¿Qué acontecimientos destacaría de su relación (qué cosas pasaron en ella que considera importantes)? Ejemplos: nacimiento de hijos, cambios de domicilio, cambios de trabajo, convivir con otra persona (suegra, suegro, o ambos, etc.), rupturas y reconciliaciones, ... \_\_\_\_\_

- Sueños e ilusiones: ¿Qué esperaba usted cuando se inició aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Se cumplieron sus expectativas? SI NO En parte  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

- Desengaños y frustraciones: ¿Qué sucesos calificaría como negativos en o para la relación?  
\_\_\_\_\_

¿En qué se desengañó? \_\_\_\_\_

¿Ello provocó que la relación terminara, o pudieron superarlo? \_\_\_\_\_

HISTORIA NÚMERO 2

- Inicio de la relación: ¿Dónde se conocieron? \_\_\_\_\_

¿Cómo empezaron a ser novios? \_\_\_\_\_

Si no llegaron a ser novios, ¿qué provocó que no se decidieran? \_\_\_\_\_

- Duración: ¿Cuánto tiempo duró aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Dura todavía? SI NO  
Si ya no está presente en la actualidad, ¿por qué terminó? \_\_\_\_\_

- Hitos más importantes: ¿Qué acontecimientos destacaría de su relación (qué cosas pasaron en ella que considera importantes)? Ejemplos: nacimiento de hijos, cambios de domicilio, cambios de trabajo, convivir con otra persona (suegra, suegro, o ambos, etc.), rupturas y reconciliaciones, ... \_\_\_\_\_

- Sueños e ilusiones: ¿Qué esperaba usted cuando se inició aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Se cumplieron sus expectativas? SI NO En parte  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

- Desengaños y frustraciones: ¿Qué sucesos calificaría como negativos en o para la relación? \_\_\_\_\_

¿En qué se desengañó? \_\_\_\_\_

¿Ello provocó que la relación terminara, o pudieron superarlo? \_\_\_\_\_

HISTORIA NÚMERO 3

- Inicio de la relación: ¿Dónde se conocieron? \_\_\_\_\_

¿Cómo empezaron a ser novios? \_\_\_\_\_

Si no llegaron a ser novios, ¿qué provocó que no se decidieran? \_\_\_\_\_

- Duración: ¿Cuánto tiempo duró aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Dura todavía? SI NO  
Si ya no está presente en la actualidad, ¿por qué terminó? \_\_\_\_\_

- Hitos más importantes: ¿Qué acontecimientos destacaría de su relación (qué cosas pasaron en ella que considera importantes)? Ejemplos: nacimiento de hijos, cambios de domicilio, cambios de trabajo, convivir con otra persona (suegra, suegro, o ambos, etc.), rupturas y reconciliaciones, ... \_\_\_\_\_

- Sueños e ilusiones: ¿Qué esperaba usted cuando se inició aquella relación? \_\_\_\_\_

¿Se cumplieron sus expectativas? SI NO En parte  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

- Desengaños y frustraciones: ¿Qué sucesos calificaría como negativos en o para la relación? \_\_\_\_\_

¿En qué se desengañó? \_\_\_\_\_

¿Ello provocó que la relación terminara, o pudieron superarlo? \_\_\_\_\_

## CUESTIONARIO

Ahora le pedimos que, de todas las relaciones de amor (historias de amor) que hemos comentado, seleccione la que considere más importante o significativa en su vida, la que cree el "amor de su vida".

¿Cuál sería de las que hemos comentado?

Historia número 1

Historia número 2

Historia número 3

Pensando en esa relación, conteste a este cuestionario en función del grado de acuerdo o desacuerdo que manifieste con cada afirmación. Por ejemplo, si la frase dice: "Mi pareja es (o era) un ser extraño para mí; soy (o era) incapaz de entenderle", debe contestar si está "totalmente en desacuerdo", "bastante en desacuerdo", "algo en desacuerdo", "algo de acuerdo", "bastante de acuerdo", o "totalmente de acuerdo" con ella.

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

1. Me gusta establecer cierto aire de misterio en torno a mi persona en mis relaciones íntimas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

2. Me atraen los individuos que tienen un aire misterioso.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

3. Creo que las peleas frecuentes dan lugar a que se aireen los temas conflictivos y mantienen la relación limpia y saludable.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

4. Creo que cuando una relación es buena, sus miembros cambian y maduran conjuntamente.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

5. Considero muy importante que mi pareja siempre tenga buen aspecto.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

6. Me parece muy difícil ser feliz estando con una sola persona.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

7. Creo que las relaciones se deben basar en aprender a compartirlo todo, incluso el poder.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

8. Considero una completa locura bajar la guardia y confiar ciegamente en mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

9. Creo que, desde un principio, es muy importante para la pareja aprender a tomar decisiones conjuntamente.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

10. Me gusta que mi pareja se sienta como un objeto sexual.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

11. Creo que una relación puede evitar que mi vida se desmorone.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

12. Me resulta excitante sentir cierto miedo hacia mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

13. Creo que las personas deben esperar a la pareja con la que siempre han soñado.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

14. Creo que el amor es como un juego: a veces se gana y a veces se pierde.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

15. Es muy importante para mí que mi pareja comparta mi fe.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

16. Si mi pareja me dejara, mi vida estaría completamente vacía.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

17. Creo que es muy importante dejar bien claro a mi pareja, desde el principio, que yo seré quien esté al mando de la relación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

18. Siempre acabo con personas que tienen o han tenido un problema y les ayudo a superarlo.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

19. Cuando me enfado con mi pareja, siempre intento desdramatizar el tema.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

20. Creo que sólo se puede lograr una buena relación si se desea gastar tiempo y energía en cuidarla del mismo modo en que se cuida un jardín.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

21. No creo que sea nada malo que mi pareja sienta algún miedo hacia mí.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

22. Mi pareja necesita saber todo lo que hago.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

23. Siempre me siento atraído por individuos que ocultan algún misterio.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

24. Me gusta que mi pareja sea capaz de ver el lado humorístico de las cosas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

25. En realidad, me resulta excitante sentir que mi pareja me tiene cierto miedo.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

26. Siempre estoy junto a personas que necesitan mi ayuda para superar sus problemas del pasado.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

27. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que enseñarme.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

28. Cuando mi pareja me abandona, siento como si hubiese perdido la partida.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

29. Admito que para mí es muy importante ser capaz de satisfacer los deseos sexuales de mi pareja, aun cuando los demás consideren que me estoy degradando.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

30. Tengo muchos secretos que no comparto con mi pareja y eso me gusta.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

31. No dudaría en sacrificarme por el bien de mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

32. Mi pareja se enfada muchísimo si no le digo exactamente dónde he estado.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

33. Creo que el modo de implicarse en una relación es parecido a coser un vestido: hacerlo bien está en nuestras manos.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

34. Creo que uno de los temas más importantes en una relación íntima es el relacionado con la ganancia y el gasto del dinero.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

35. Procuero aprender bastante de mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

36. Suelen atraerme las parejas que son capaces de desempeñar diferentes papeles, como los actores en el teatro.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

37. Creo que una relación amorosa entre dos personas es como una delicada flor: si no la cuidan, se muere.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

38. Creo que la receta para una buena relación es igual que la receta para cocinar un buen plato: necesita los ingredientes idóneos y mucha atención.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|



| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

39. Suelo enseñar muchas cosas de la vida a mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

40. Creo que las mejores relaciones son como verdaderos cuentos de hadas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

41. Me gusta que mi pareja quiera probar conmigo "cosas" nuevas y extrañas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

42. Una relación ideal es como una casa bien cuidada: bonita, imaculada y ordenada, de la que se puede estar orgulloso.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

43. Creo que las relaciones en las que la pareja no discute a menudo están acabadas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

44. Me gusta analizar los diferentes aspectos de mi relación; además considero que es muy útil hacerlo.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

45. Pienso que mi pareja y yo somos como compañeros de viaje que comparten juntos el viaje de la vida.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

46. Me gusta que mi pareja me haga reír siempre que tenemos que enfrentarnos a una situación de tensión en nuestra relación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

47. Reconozco que, en ocasiones, utilizo el humor para escapar a ciertos problemas de mi relación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

48. Mi pareja es un ser extraño para mí; soy incapaz de entenderle.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

49. Creo que mis relaciones son como obras de teatro: algunas son comedias y otras dramas.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

50. No podría sobrevivir sin mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

51. El amor que siento por mi pareja ocupa, al igual que mis creencias religiosas, un lugar sagrado en mi corazón.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

52. Siento que mi relación me ha salvado de caer en la desesperación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

53. A menudo pienso en todos los momentos compartidos con mi pareja y en lo mucho que significa esa historia en común.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

54. Creo que las relaciones pueden mejorar a través del análisis racional y el examen minucioso.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

55. Cuando no me siento realmente implicado en una relación, me encuentro completamente perdido.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

56. No podría ser feliz con alguien que no sea atrevido en su vida sexual.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

57. Creo que las relaciones son, en muchos sentidos, como los negocios que funcionan bien.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

58. Lo cierto es que las personas que descuidan su casa hacen lo mismo con su relación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

59. A menudo "actúo" para mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

60. Creo necesario controlar todos y cada uno de los movimientos de mi pareja con el fin de mantener un cierto grado de orden en la relación.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

61. Hago sacrificios para agradar a mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

62. Siempre acabo saliendo con personas que me producen alguna intranquilidad o temor.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

63. Creo que el amor es como una colección de monedas: cuanto mayor es su variedad, mayor interés despierta en mí.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

64. Para mí es muy importante conservar los objetos y fotografías que me recuerdan los momentos especiales compartidos con mi pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

65. Creo que es necesario que una persona sea la responsable de tomar las decisiones importantes para la pareja; normalmente prefiero que sea mi compañero/a quien lo haga.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

66. Mi pareja me desconcierta de tal modo que a veces pienso que podría ser de otro planeta.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

67. No me preocupa que mi pareja tome la mayoría de las decisiones, puesto que creo que es mejor que una sola persona esté al mando de la nave.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

68. Me gusta salir con individuos que sean capaces de cambiar su conducta según el contexto, como los actores en una obra de teatro.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| 1                        | 2                      | 3                  | 4               | 5                   | 6                     |

69. Necesito a alguien a mi lado que me ayude a recuperarme de mi doloroso pasado.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

70. Debo admitir, con toda sinceridad, que el atractivo físico es una de las características esenciales que busco en una pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

71. Para mí es muy importante ser la única persona que tiene el control a la hora de tomar decisiones en mis relaciones de pareja.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

72. Pienso que el amor es como nosotros queremos o lo creamos.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

73. Me gusta que las personas que comparten una relación conmigo tengan mucho que aprender de mí.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

74. Creo que una buena relación debe seguir determinados pasos para lograr el éxito.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

Sin dejar de pensar en esa relación tan significativa, intente contestar a las siguientes preguntas. Para ello, debe colocar el nombre de la persona con quien mantiene o mantenía esa relación en los espacios en blanco, y calificar cada frase dentro de la escala proporcionada (utilizando las puntuaciones intermedias para indicar niveles intermedios de sentimiento). Tenga en cuenta la distinción temporal: en el inicio de la relación, en la mitad de la relación, y en el final de la relación (que puede ser en la actualidad, si esa relación todavía se mantiene).

|             |   |   |   |               |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|---------------|---|---|---|----------------|
| 1           | 2 | 3 | 4 | 5             | 6 | 7 | 8 | 9              |
| En absoluto |   |   |   | Moderadamente |   |   |   | Extremadamente |

|  | INICIO | MITAD | FINAL |
|--|--------|-------|-------|
| 1. Comparto toda la información estrictamente personal sobre mí mismo con _____.       |        |       |       |
| 2. Siento que puedo confiar plenamente en _____.                                       |        |       |       |
| 3. Creo que, a pesar de los años, _____ sigue siendo atractivo/a.                      |        |       |       |
| 4. Considero que mi relación con _____ es una buena decisión.                          |        |       |       |
| 5. Estoy seguro de mi amor hacia _____.  |        |       |       |
| 6. Puedo contar con _____ cuando es necesario.   |        |       |       |
| 7. Recibo un notable apoyo emocional de _____.   |        |       |       |
| 8. Me gusta muy especialmente el contacto físico con _____.                            |        |       |       |
| 9. Espero que mi amor hacia _____ dure el resto de mi vida.                            |        |       |       |
| 10. No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con _____.                 |        |       |       |
| 11. Mi relación con _____ es muy romántica.  |        |       |       |
| 12. Aunque a veces _____ es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación. |        |       |       |
| 13. Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en _____.         |        |       |       |
| 14. No puedo concebir mi vida sin _____.   |        |       |       |
| 15. Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con _____.                         |        |       |       |