



Tabla de contenidos disponible en [P3-USAL](https://p3.usal.edu.ar)

Revista de Psicología y Psicopedagogía

Página web: <https://p3.usal.edu.ar/index.php/psicol/issue/archive>



Desde apasionarse hasta pasar por el duelo por la ruptura amorosa: consideraciones a partir de la teoría del apego, del psicoanálisis y de la psiconeurología

From falling in love to facing the grief for the break up: considerations from the attachment theory, psychoanalysis and psychoneurology

Dilcio Dantas Guedes^{1*}

¹M. A. Psicología, psicoterapeuta. Family Services Toronto, Canadá.

INFORMACION

Palabras clave:

*Apego
Relación romántica
Separación
Duelo
Psicoanálisis
Neuropsicología.*

Keywords

*Attachment
Romantic relationship
Separation
Grief
Psychoanalysis
Psychoneurology.*

*Dirección de e-mail del autor
dilcio@gmail.com

RESUMEN

Este trabajo articula los procesos de vínculo afectivo-romántico y la experiencia de la ruptura romántica a la luz de la teoría del apego, el psicoanálisis y la psiconeurología. Se articulan conceptos para ilustrar cómo la formación del apego y las reacciones a la ruptura de lazos románticos se procesan. Se entiende que la activación del duelo genera respuestas cognitivas, afectivas y emocionales dirigidas a una reinversión de la autoestima psicológica en diferentes dominios de la vida o hacia otros objetos de apego, como una reelaboración de la pérdida experimentada en términos de desactivación del sistema de apego para movilizar una inversión afectiva del objeto perdido, suplantada por los mecanismos neurofisiológicos de recompensa.

ABSTRACT

This essay articulates the processes of affective-romantic bond and the experience of romantic rupture in the light of the theory of attachment, psychoanalysis and psychoneurology to explain the elements of the formation of attachment and the reactions to the rupture of romantic relationships. It is understood that the activation of grief generates cognitive, affective and emotional responses directed to a re-investment of psychological self-esteem in different domains of the individual's life or towards other objects of attachment as a reelaboration of the loss experienced in terms of deactivation of the attachment system to mobilize supplanted by the neurophysiological mechanisms of reward.

Introducción

Este ensayo relaciona algunos elementos teóricos sobre los procesos de vínculo afectivo-amoroso entre adultos y la experiencia de la ruptura amorosa. Se utilizaron los conceptos de la teoría del apego, de la del psicoanálisis y de explicaciones neuropsicológicas para articular la comprensión de relación entre la formación del apego y de las reacciones recurrentes a la ruptura de lazos románticos.

Para tanto, se presenta una revisión de la literatura actual sobre las relaciones amorosas y de apego para, enseguida, pasar a los procesos neuropsicológicos de la formación, manutención, de ruptura y de duelo. Este trabajo desea alcanzar a los profesionales de salud mental e intenta servir de material de psicoeducación a los pacientes que lidian con esas experiencias. Entonces, ¿cómo influyen las relaciones de apego en las relaciones amorosas adultas?

Relaciones de apego y las relaciones amorosas

Como enseña Moser (1994), los individuos tienen tendencia a escoger sus relaciones sociales (sobre todo amorosas) en función de sus creencias sobre sí mismos y sobre los otros. Generalmente, evitan aproximarse a personas que sean distintas en su forma de pensar y de comportarse, a fin de protegerse de conflictos internos y, sobre todo, de alguien que cuestione su modo de ser. Asimismo, algunas veces, tales prerrogativas no los protege de confrontarse con conflictos y situaciones de desvinculación relacional.

Hay estudios que indican que la forma en la que los individuos responden a las situaciones de ruptura relacional se asocia a las representaciones de apego que ellas desarrollaron en su vida, desde la relación con sus figuras parentales (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer y Florian, 1995; Mikulincer y Shaver, 2005; Miljkovitch, 2009; Pascuzzo, Cyr, Moss y Lecompte, 2011). La caracterización de las representaciones de apego y el modo en cómo las personas enfrentan situaciones estresantes en las relaciones interpersonales posibilitaron a diversos autores describir y construir modelos teóricos de estilos de apego entre las personas adultas y sus formas de enfrentamiento para situaciones de estrés, ya sea a un nivel psicofisiológico o psíquico.

Modelos de apego y apasionamiento

Existe un acuerdo unánime entre los profesionales de la salud mental e investigadores que experimentar la angustia de desvinculación de una relación puede conducir a un sufrimiento psíquico significativo. La literatura psicológica indica que la relación con las figuras parentales y la internalización de las experiencias de regulación emocional generada por esa relación se convierten en referencias para mediar comportamientos interpersonales durante la vida adulta.

Por ejemplo, Freud explicó el impacto del abandono y el aislamiento en el nivel psíquico del individuo y en sus relaciones (Freud, 1915, 1917, 1920, 1926), enseñó acerca de la relación entre

la ansiedad y el temor asociados al miedo a la pérdida de la figura de la madre. Además, el psiquiatra austríaco propuso que la relación con la figura de la madre forma la base para un prototipo relacional para todas las relaciones en la adultez (Freud, 1940).

Erickson (1959), también, indicó que las experiencias con figuras parentales establecerían representaciones de confianza o desconfianza que se activarían más tarde en las relaciones interpersonales. Por su parte, Mahler (1972) asume lo mismo con respecto al proceso de simbiosis e individuación. La capacidad de formar relaciones y de individualizar con respecto a otro en edades tempranas puede influir en la construcción de las relaciones interpersonales y adultas. Asimismo, Winnicott (1960) indicó que las relaciones de apego con los padres servirían para la construcción psicológica y que dicha construcción influiría en las relaciones interpersonales a posteriori. Finalmente, para no prolongar esta lista, Kohut (1971) enseñó que el apego es una motivación central que influiría en las representaciones que los individuos entienden de las posibilidades de relaciones interpersonales tempranas y, por lo tanto, guían las relaciones interpersonales adultas.

En lo campo empírico de los fenómenos de apego, los estudios de Hazan y Shaver (1987) verificaron que las relaciones amorosas siguen un proceso de formación y manutención de apego entre adultos muy similar a los modelos de apegos propuestos por Bowlby (1969) relacionados a los niños y sus cuidadores. Bowlby fue el primero en postular algunas características afectivas semejantes entre los niños y sus padres y entre las relaciones amorosas en los adultos.

Según Bowlby (1988), el sistema de apego es una compleja red de motivación cuyo objetivo sería la mantención de la proximidad y del apoyo de personas importantes y queridas. Cuando un individuo es expuesto a situaciones que amenacen el vínculo entre él y aquella persona significativa con la que establece el vínculo, el sistema se activa y objetiva a movilizar las figuras significativas, en una tentativa de que el estrés sea disminuido o que las fuentes amenazadoras sean retiradas. Aunque esta dinámica sea muy importante, y crítica, en los primeros estadios del desarrollo, ella aún puede ser activada durante todas las otras fases de la vida a través de pensamientos y comportamientos que fueron aprendidos con las experiencias de búsquedas de bases de seguridad junto a las figuras de apego.

Si esta base de seguridad no está bien establecida o no funciona de modo eficaz, los individuos tienden a reactivar su sistema de apego con estrategias suplementarias. Esas estrategias pueden variar en un continuum que va desde la inhibición de demandas y comportamientos que demuestren la necesidad de tener la figura de apego cercana hasta exagerando estas demandas, por haber aprendido que cuanto más se manifiesta la necesidad de la figura de apego, más oportunidades tiene este de obtener una posible respuesta favorable a la disminución de su estado de estrés.

En casos complejos, algunos individuos han experimentado dificultades tan importantes en sus relaciones con las figuras parentales (como desórdenes mentales, tentativas de suicidio, violencia doméstica, abuso sexual de parte de sus padres), que sus respuestas son desorganizadas. El individuo aprende a calibrar sus respuestas de apego según los comportamientos de sus padres, es decir, ya sea inhibiéndolas o exagerándolas conforme el contexto interpersonal (Main, 1990).

Ainsworth et al. (1978) y Main (1990) propusieron cuatro categorías de tipos de apego a partir de patrones internos de experiencias vividas con figuras parentales. Entre estos patrones se encuentra el tipo “seguro”, que se caracteriza por la búsqueda de confort y apoyo de las figuras de apego cuando se encuentra en situación de amenaza real de la ruptura del vínculo. Después de esa reacción, las personas con ese patrón tenderían a retornar al estado de homeostasis (ausencia de reacción al estrés) emocional luego del establecimiento de un sentimiento de seguridad (la base segura), lo que posibilita que la atención retorne para otros dominios de interés (jugar, estudiar, trabajar, etc.).

El patrón “ansioso-resistente” es aquel en el que las personas procuran confort y apoyo de las figuras de apego compulsivamente sin que se encuentren en situación de estrés. Asimismo, tienen dificultades de volver al estado de homeostasis emocional, debido a la constante creencia de que serán dejados o que no obtendrán la asistencia necesaria cuando precisen. Por eso demuestran insatisfacción, resistencia al recibir apoyo y permanecen ansiosos. Tal dinámica les impide invertir en otros intereses de la vida. Su atención permanece en torno de sus figuras de apego. Generalmente muestran comportamientos aferrados, demandas constantes de atención, pero, cuando lo obtienen, se sienten molestos.

Otro patrón es el llamado “evitativo”. Con él, los individuos inhiben comportamientos de requerir apoyo de las figuras de apego en situación de estrés, con el objetivo de evitar el alejamiento de esas figuras o para evitar la construcción de lazos de dependencia con esas figuras —que son generalmente vistas como no disponibles—. Así, utilizan la supresión de expresión comportamental para regular sus emociones (Mikulincer y Shaver, 2007) y focalizan su atención en otros dominios externos, distintos a los del apego. Sin embargo internamente, sus respuestas neurovegetativas están intensificadas (alta frecuencia de latidos cardíacos, niveles más altos de cortisol, etc.), probablemente porque esos individuos aprenden a evaluar las interacciones sociales positivas como menos gratificantes (Vrtička & Vuilleumier, 2012).

El patrón de apego “desorganizado” es el que no reconoce cuál es la mejor estrategia para requerir ayuda cuando se enfrenta una situación de estrés. Eso podría ocurrir sea porque las respuestas de la figura de apego expresen fragilidad (y ella/él teme ser la causa del fracaso de ese personaje), o bien porque las respuestas de la figura de apego generan temor (y ella/él teme sufrir con las acciones de esa figura de apego). Se encuentra frecuentemente este patrón entre personas que fueron criadas por figuras que sufren o sufrieron grave depresión, algún trastorno grave postraumático o también entre personas ligadas a figuras de apego extremadamente agresivas y abusivas (Main, 1990).

La regulación emocional necesaria en situaciones de estrés relacionales puede estar así asociada con niveles de flexibilidad psicológica y se puede moderar por las representaciones de apego internalizadas, como fue verificado por diversos estudios (Mikulincer y Florian, 1995; Mikulincer y Shaver, 2005; Pascuzzo, Cyr, Moss y Lecompte, 2011). Por lo tanto, sería esta flexibilidad psicológica la que permitiría la reelaboración de la experiencia de apego y de cómo lidiar con el duelo de manera saludable.

Por ejemplo, algunos estudios indicaron que si el individuo ha interiorizado representaciones de la inseguridad del apego a partir de sus experiencias con sus padres, existe todavía la posibilidad de construir e interiorizar nuevas representaciones de seguridad de otras experiencias interpersonales en la vida (Bowlby 1987, Miljkovitch 2009). Así, un individuo puede usar representaciones interiorizadas de apego a partir de experiencias con sus padres o parejas románticas como un faro para la operación de sus conductas de apego y respuestas al duelo. Sería, entonces, la calidad de la seguridad internalizada la que definiría la disponibilidad de las estrategias de enfrentamiento de la pérdida.

Entre adultos, los comportamientos de los protagonistas de una relación amorosa son regulados por señales intercambiadas en la dinámica de la relación. Tales señales son interdependientes, objetivando la mantención (o no) de la relación. Se entiende que, para mantener una relación, cada uno de los personajes debe reencontrar un modo conveniente de comportarse en relación con el otro. Por ejemplo, si uno es confiado en la relación, o cree que la relación no tiene necesidad de su “cuidado”, o si no le gusta una relación próxima, existe la posibilidad de que este individuo no active su sistema de apego en circunstancias donde existan amenazas para el futuro del lazo amoroso.

Eso indica que poquísimos comportamientos son manifestados con el fin de mantener el lazo con el otro. Este comportamiento retrataría una inhibición del sistema de apego. Por

otro lado, la activación del sistema de apego se caracterizaría por comportamientos destinados a para la retención del otro y restablecer la armonía cuando una amenaza a la relación, como separaciones, enfermedades o atracción por otro individuo son percibidas.

Si existe confianza y seguridad en la relación, esta activación sería realizada en la ocasión en que ciertos mensajes indican la necesidad de restablecimiento del equilibrio de la dinámica para que los protagonistas puedan retornar su atención a otros focos de la vida. Entretanto, si la relación está repleta de exigencias de amor, de desconfianzas y de falta de certezas (a pesar de señales contrarias a eso), puede estar marcada por la activación intensa y frecuente de los comportamientos de apego. Tales comportamientos se deben a la constante presencia de la posibilidad de ruptura y caracterizarían, conceptualmente, aquello que se llama “hiperactivación del sistema de apego” (Miljkovitch, 2009).

En este contexto, la experiencia afectivo-amorosa está asociada a las representaciones internas que el individuo organiza en el curso de la vida, o sea, a los modelos internos operantes que permitieron la utilización de pensamientos y formación de actitudes concernientes a la interrelación. Además, tales asociaciones se articulan con circuitos de recompensa generados por procesos de vinculación, como demuestran estudios de imágenes cerebrales funcionales y estructurales sobre el amor maternal y romántico (Fisher et al., 2006; Sander et al., 2007; Xu et al., 2011)

Neurología del apego y del amor

Según esta línea de raciocinio, dos puntos caracterizan la formación y la mantención de las relaciones de apego en el contexto amoroso. El primero es que en ambos casos las personas procuran seguridad mutua; en el caso de las relaciones afectivas de los adultos, es la atracción sexual lo que conforma un importante componente del vínculo de intimidad.

La pasión

Hazan y Zeifman (1999) postularon cuatro fases de formación de apego. La primera fase se denomina de pre-apego: las primeras señales subliminales indicadoras del interés recíproco se presentan y desembocan en la pasión. En la fase de la pasión son las señales de atracción y la actuación de comportamientos de competición por la atractividad los que se vuelcan para la profundización de la intimidad que toma la tónica de relación.

El predominio de los comportamientos de competición por la atractividad estaría más volcado para el objetivo sexual, y esta competición se caracteriza por los pensamientos obsesivos sobre la persona deseada, la necesidad de la presencia de esa persona lo más frecuentemente posible, ya que se ha visto que las señales de ansiedad de separación son también más frecuentes en esta fase. En términos neurofisiológicos, existe aquí la elevación de la liberación de dopamina y norepinefrina (Schultz, Dayan & Montague, 1997), substancias que favorecen la recuperación de datos de la memoria semántica (referentes a los significados de acciones) y procedural (referentes a la forma de operación conductual), la activación del sistema de motivación para recompensas (Bartels & Zelki, 2000), pero también de ansiedad y miedo.

Estudios en resonancia magnética funcional mostraron que la “simple” actividad de recordar de la persona deseada (y/o amada) incitaba la activación de centros cerebrales donde estas dos hormonas actuaban (Fisher, Aron, & Mashek et al. 2003). Liebowitz (1983) ya enseñaba que, en esta fase, existía la liberación de endorfinas inductoras de estados de calma y de contentamiento, que podrían avalar la mantención de la relación amorosa y de los mecanismos de apego a ellos de forma inherente. Para él, una de las funciones de adaptación de la formación del vínculo amoroso sería la disminución de tensiones. La fase siguiente está marcada por el apego formado.

El apego formado

En esta fase, por consiguiente, las señales interpersonales indican que la relación es viable y proporciona recompensas mutuas

que favorecen la motivación para su mantención. La confianza y apoyo recíproco son importantes elementos para volver a invertir en otras esferas de la vida social y otros objetivos que también demandan un “vuelco” emocional. La persona apasionada no deja de trabajar, estudiar etc., pero es cierto que focaliza sus acciones y organiza su cotidianidad en función de la presencia o proximidad de la persona amada.

Aquí, el individuo pasa a integrar a la persona amada en otras regiones de su campo interpersonal y reorganiza su vida diaria alrededor de sus objetivos personales más que de la propia relación, demarcando cierto nivel de independencia (cuando se siente segura, por supuesto). Como proceso neurofisiológico, los niveles de dopamina y de norepinefrina continúan elevados, pero no a los niveles anteriores. Las señales de pasión tienden a disminuir en esta fase.

Finalmente, se espera que el apego esté, de cierta forma, elaborado e inserto en la gama de relaciones que los protagonistas viven, que les posibilita explorar el ambiente social con mayor independencia. Si bien es cierto, por un lado, que la frecuencia sexual puede declinar, el aumento de comportamientos interdependientes, conjugando la individualidad, acaban por favorecer un clima de apropiación del sentido de pertenencia y de previsibilidad ante los comportamientos del otro.

Tal previsibilidad sería un punto a favor para la relación, ya que facilita crear condiciones de refuerzo frente a determinados comportamientos esperados para el bienestar de los individuos envueltos. Ambos saben lo que más les agrada a uno y al otro y responden a estas demandas de forma más eficaz.

Pero, en los casos en que la relación amorosa no pudo continuar y tuvo que romperse, ¿cómo vive una ruptura amorosa un individuo abandonado? En teoría, los individuos la viven de modos que les son específicos, pero pasan por un proceso de duelo que, generalmente, sigue fases predecibles, pero no lineales.

Ruptura amorosa y duelo

El primero en estudiar la experiencia de la pérdida de una figura de apego fue Sigmund Freud (1915, 1917, 1926). Por su concepto de pérdida de objeto de amor (una figura de apego, o un objeto inanimado, la parte del cuerpo, una fantasía, una idea, una identidad, etc.), se entiende que la agonía psíquica de la pérdida es un efecto que viene de la ruptura del lazo entre el ser y la “cosa amada”, cuando se establece que el equilibrio del sistema psíquico fue comprometido una vez que el principio del placer, que tratamos de mantener, ha sido abolido.

Así, el dolor psíquico se expresa en la conciencia a través del estado de choque creado por la ruptura del lazo y de la pérdida de su objeto de amor, lo que, de manera paradójica, engendrará la elaboración del duelo. Tal elaboración consistiría en la desinversión de la energía psíquica del polo del “objeto de amor” para posibilitar la reinversión de esa misma energía en el “Yo”. Por este proceso, cada detalle de las experiencias vividas con el otro amado es recuperado de la conciencia. Por fin, ocurre una identificación con el objeto perdido. El duelo sería el conjunto de reacciones de pérdida.

Las reacciones de la pérdida, aun según Freud, son señales con que el individuo estaría intentando compensar la ausencia de su objeto de amor y de superar la ausencia de imágenes que dieron soporte al Yo Ideal (lo que se fantaseaba inconscientemente sobre lo que el otro amado veía en ello) a través de ese objeto.

Cuando el duelo está resuelto, se entiende que el individuo puede dislocar la inversión de sus energías pulsionales para otro objeto. Sin embargo, si el duelo no se resuelve (tornándose patológico), la energía que debería ser dislocada, solidificarse en la imagen del objeto perdido, creando un ciclo rumiante de memorias y expectativas que no se confirman. Aquí, la certeza de que el otro (el objeto de amor) no existe más, engendra otro dolor, haciendo que se invierta inconscientemente en él. Para enfrentarlo, los individuos tienden a no aceptar la pérdida y negarla de modo crónico.

De acuerdo con Nasio (1997), la experiencia de la pérdida (para la persona dejada) se daría según las siguientes fases:

Fase de ruptura, o del momento de corte abrupto del objeto de amor;

Fase de la conmoción psíquica, como el momento de profundidad del dolor y sensación del vacío; Fase de la reacción defensiva, o sea, movimiento cuyo objetivo es reencontrar un sentido psicológico para la pérdida; Fase reactiva, que se divide en tres movimientos: un movimiento de aspiración súbita de la energía antes invertida (desinversión) en el objeto de amor; un movimiento de la polarización de la energía (restante) en una única imagen psíquica (narcísica), posibilitando formar un sentido en la reinversión de esa energía en sí; Un movimiento de reinversión propiamente dicha en otro objeto de amor.

Para Nasio (1997), delante de la pérdida del objeto de amor, el dolor de la ruptura es una reacción psíquica necesaria para reelaborar la inversión no rescatada. Asevera que el dolor se presenta por el hecho de que la imagen del otro (el espectro) se mantiene viva en el psiquismo del individuo. La sensación de vacío es explicada por la inversión de amor que fue “llevada” por el otro, cuando se rompió la relación. De esta forma, el duelo es necesario y consiste en la desinversión de la energía, antes volcada para el otro de la relación. De ahí, la energía debe ser distribuida nuevamente para sí mismo, pero eso solamente sería posible por la experiencia de destrucción, o sea, para Nasio (1997) solamente se amaría a sí mismo (y a un otro) después de “destruir” de sí mismo el amor invertido y descartado por el otro. Efectos similares pueden ser observados en bebés que fueron dejados por sus madres.

Bowlby (1969, 1973 y 1980), Spitz (1975), entre otros, afirmaron que los efectos de la separación de bebés institucionalizados estaban relacionados con las patologías del apego. Bowlby (1969) afirma que las reacciones provisionarias o definitivas promueven respuestas que pueden sugerir la hiperactivación del sistema de apego (por ejemplo, lloros, gritos y búsqueda de la figura de apego; a veces, rabia y comportamientos de apego distantes, cuando la figura de apego se representa), sea su inhibición (por ejemplo, ausencia de expresión comportamental en relación con la separación o pérdida, a pesar de la presencia de señales fisiológicas de ansiedad) o ambos, así como la aparición de psicopatologías en los años posteriores.

Los estudios sobre las reacciones a las rupturas de relaciones amorosas fueron, desde un punto de vista teórico, mostrados en las encuestas sobre el apego primario con los padres. Bowlby definió cuatro momentos para describir las relaciones de ruptura con los padres durante la niñez: la fase del entorpecimiento, la fase de las protestas, la fase de la desesperanza y, finalmente, la fase del despegue.

La primera fase es de conmoción, es decir, la percepción inicial de la pérdida de la persona amada como fondo, de forma que la persona no llega a tomar total conciencia de esa pérdida. Solamente después de esa fase es que el sujeto pasa a la fase de protestas, hasta el momento en que comienza a aceptar tal pérdida. A partir de allí entra en una fase de desesperanza depresiva. En este momento, la depresión breve tendría una función de resguardar energía emocional para el enfrentamiento de las situaciones de vida y, luego, para la búsqueda de una nueva intención de formar apego, que Bowlby corrobora con estudios de Watson e Andrews (2002).

Finalmente, la fase de despegue corresponde al momento de una resolución del duelo, en la cual el individuo puede volver para otros dominios de su vida y apegarse o dislocar este apego vivido para otra figura que pase a ser importante en su vida. Hazan y Shaver (1992), y Fraley y Shaver (1998), entre otros, observaron fases semejantes durante la experiencia de rompimiento de los lazos amorosos: se empieza con ansiedad y pánico, se sigue con letargia y depresión, luego despegue, para finalmente encontrar una reorganización emocional.

Según la caracterización de estilos de apego propuestos por Hazan y Shaver (1987), las personas desapegadas tienen tendencia a no sentir el impacto de la separación, porque desean mantener distancia de las figuras de apego. Ya las personas con un estilo de

apego seguro vivirían ese duelo de forma plena, sintiéndose, entonces, motivados para formar nuevos lazos afectivos. Por otro lado, aquellos con patrones ambivalentes parecen hiperactivar su proceso de duelo, o sea, expresar comportamientos exagerados contra la distancia física y/o psicológica de la expareja, somatizar, tener pensamientos obsesivos y dificultades para que se motiven a otras relaciones amorosas.

Tales elementos teóricos son confirmados por investigaciones que explican que existen alteraciones hormonales durante la ruptura de una relación que pueden justificar tales reacciones (Watson & Andrews, 2002; Schultz, 1997; Leshner, 1997). Para ellos, el rompimiento desencadenaría un estado de ansiedad, que estaría ligado a la pérdida de estimuladores que activan los centros de recompensa del cerebro. Generalmente, el prolongamiento de tal mecanismo engendraría un estado depresivo. Así, en teoría, se espera que la relación sea caracterizada por el encajamiento y por la confianza entre la pareja (relación de apego seguro); las reacciones delante de una situación de ruptura serían caracterizadas por el pasaje de un proceso de duelo normal, atravesando todas las fases descritas por Bowlby (1980). Sin embargo, si la relación es caracterizada por la evitación —como ejemplifica Miljkovitch (2001), cuando el individuo “invierte en trabajo, placeres y diversiones extraconyugales” (p. 224) y no en la relación—, existe la tendencia de que estos individuos presenten una ausencia de duelo o un duelo inhibido, o mejor dicho, no presenta reacciones o reacciones retraídas en cuanto a la situación de pérdida. Finalmente, si la relación es caracterizada por un modelo de apego ansioso, se espera una hiperactivación de las reacciones de duelo, sobre todo marcada por la cronicidad e irresolución de la experiencia de pérdida.

En el contexto de la dinámica interpersonal de la pareja, Miljkovitch (2001) propone que existe la tentativa de comprender el comportamiento y la mudanza de actitud del otro (que rompió) a fin de crear un sentido (o varios) ante la situación de ruptura y cómo superarla. Otros autores destacan que la sorpresa frente a la decisión, la confusión a partir de la disonancia cognitiva generada y, sobretudo, la frustración, la rabia, comportamientos de persecución obsesiva de la pareja y la decepción profunda son reacciones esperadas en estas circunstancias, pudiendo ser mantenidas e intensificadas en el duelo patológico, como también apunta Tizón (2007).

Dado que la activación del duelo consiste en la relación de respuestas cognitivas, afectivas y emocionales en relación con la experiencia de ruptura y de apego, la resolución del duelo podría ser efectiva cuando las representaciones y respuestas emocionales, en la situación de ruptura, motivan comportamientos dirigidos versus una reinversión afectiva en otros dominios de la vida o de otros objetos de apego. De otra manera sería no resuelto, como propusieron Freud (1915, 1926) y Hanus (1994).

A través de la lectura neurofisiológica se entiende que las primeras reacciones que recurren en la ruptura tienden a articularse en torno de la posibilidad de retener el objeto de amor perdido. Tal comportamiento es mantenido por la expectativa de la recompensa (el retorno), que a su vez mantiene al individuo en alerta constante, generando un elevado estado de ansiedad.

Todas estas respuestas están ligadas al aumento de la dopamina (aquella que en la fase del apasionamiento mantenía al concentración y los pensamientos obsesivos sobre el ser amado, sustentando el deseo sexual y la sensación de dependencia del compañero/a) y de liberación del cortisol, ligado a la activación del sistema de estrés y a la activación del sistema de apego (Bartels & Zelki, 2000; Fisher, Aron & Mashek et al., 2003)

Después de ese proceso, se observan generalmente emociones como la rabia. Es posible que provengan de la frustración que se está viviendo. Si, por un lado, estas respuestas estuvieran ligadas a nuestro proceso evolutivo en el proceso de reorganización comportamental para la búsqueda de otra potencial pareja (la rabia desencadenaría el despegue de la expareja), por otro lado, esta engendraría un desgaste fisiológico marcado por estados de

desamparo aprendido, cuyos señales describen la depresión, humor deprimido, concentración y atención reducidas, reducción de la autoconfianza; ideas de culpa e inutilidad, visiones desoladas y pesimistas del futuro, ideas o actos autolesivos o de suicidio, sueño perturbado, inapetencia, ganancia o pérdida de peso e irritabilidad. Estos indican una bajada de la liberación de dopamina.

El estado depresivo, en este contexto, es la adaptación a la ausencia del objeto de amor, economía de energía física y psíquica para el enfrentamiento del estrés, y le amplía al individuo la percepción discriminante de los demás elementos ambientales, aumentando la oportunidad de respuestas adecuadas (Watson & Andrews, 2002; Bartels & Zeki, 2000; Schultz, 1997).

Es importante educar a los pacientes para que comprendan que sus respuestas a su experiencia de ruptura tienen sentido. Al educarlos sobre cómo sus patrones de respuestas neurofisiológicas y sus representaciones de apego se construyen y entrelazan, se espera que aumenten su conciencia sobre estos elementos y se vuelvan más receptivos al cambio conductual y cognitivo, porque estos aprendizajes normalizan los síntomas y promueven la motivación para cambiar patrones disfuncionales de comportamiento.

Comentarios finales

Las experiencias de relaciones amorosas se orientan para un sentimiento de pertenencia, de interdependencia, de confianza mutua, del deseo continuo y de la proximidad. Su construcción puede edificarse y mantenerse a partir de percepciones de códigos verbales y no verbales que faciliten la comunicación entre los protagonistas de la relación. Teóricamente, la atracción y la profundidad de la intimidad entre estos individuos son elementos importantes del proceso afectivo-amoroso. Por ellos, se puede definir una relación de esa naturaleza como una interacción social en los niveles sexual y afectivo, que se organiza en función de la progresión del nivel de intimidad y de autorrevelación, muchas veces articulada al deseo sexual y exclusividad interpersonal.

En el ámbito de una ruptura, la reorganización neurofisiológica acaba por inhibir las respuestas sexuales que pueden acontecer ante un compañero potencial. Esto sucede tanto por la bajada de dopamina, norepinefrina y vasopresina, así como por la consecuencia de esa inhibición del interés de involucrarse de ese potencial compañero. Este extinguiría su comportamiento y su excitación sexual, por las excusas que retardan el reforzador positivo (la recompensa, o sea, la entrega sexual). En el ámbito psíquico, si las respuestas del duelo son hiperactivadas, el mecanismo de consideración se alarga. Si las repuestas de duelo, al contrario, son inhibidas, los individuos tienden a mantener un estado de ansiedad, pero al mismo tiempo a dirigir su energía para otras situaciones sexuales.

Sin embargo, no deja de ser una defensa en relación con la ruptura. Ya lo es el proceso de resolución eficaz del duelo, es decir, atravesar todas las fases (conmoción, depresión, reorganización, reinversión) sin que haya un compromiso de los comportamientos funcionales del individuo.

La revisión de la literatura que se presenta aquí muestra que la comprensión de las representaciones de apego puede contribuir a predecir los patrones de comportamiento de los individuos afectados por las circunstancias de la separación y ayudarles a definir medidas para la gestión del estrés interpersonal y del duelo.

Referencias bibliográficas

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale: Erlbaum.
 Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 2 (17), 12-15.
 Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Attachment. London: Hogarth Press.
 Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Separation: anxiety and anger. London: Hogarth Press.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. Loss. London: Hogarth Press.
 Bowlby, J. (1988). *A secure base*. Clinical applications of attachment theory. London: Routledge.
 Erickson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
 Fisher H. E., Aron A., Brown L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological*, 361, 2173-2186. doi: 10.1098/rstb.2006.1938
 Fisher, H., Aron, D., Mashek, G., Strong, G., Li, H., Brown, L.L. (2003). Early stage intense romantic love activates cortical-basal-ganglia reward/motivation, emotion and attention systems: An fMRI study of a dynamic network that varies with relationship length, passion intensity and gender. *Neuroscience Society Annual Meeting*, New Orleans, 11 nov.
 Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131-144.
 Freud, S. (1957 [1917]). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237-258). London: Hogarth Press.
 Freud, S. (1959 [1926]). Inhibitions, symptoms, and anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 75-172). London: Hogarth Press.
 Freud, S. (1964 [1940]). Moses and Monotheism. An outline of psychoanalysis. In J. Strachey (ed.). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.23). London: Hogarth Press.
 Hanus, M. (1994). *Les deuils dans la vie*. Paris: Maloine.
 Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
 Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organisation framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
 Hazan, C; & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachment. In: J. Cassidy & P. Shaver. (Eds). *Handbook of Attachment* (pp. 336-354). New York/London: The Guildford Press.
 Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
 Leshner, A. L. (1997). Addiction is a brains disease, and it matters. *Science*, 278, 5335, 45-47.
 Liebowitz M. R. (1983). *The chemistry of love*. Boston: Little.
 Mahler, M.S. (1972). On the first three subphases of the separation-individuation process. *International Journal of Psycho-Analysis*, 19, 126-130.
 Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
 Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 408-416, doi: 10.1177/0146167295214011.
 Mikulincer, M., & Shaver, P. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168, doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x
 Miljkovitch, R. (2001). *L'attachement au cours de la vie*. Paris: Presses Universitaires de France
 Miljkovitch, R. (2009). *Amour et ruptures. Les traces laissées par l'enfance*. Paris: PUF.
 Moser, G. (1994). *Les relations interpersonnelles*. Paris: Presses Universitaires de France
 Nasio, J-D. (1997). *Le livre de l'amour et de la douleur*. Paris: Presses Universitaires de France.

- Pacuzzo, K., Cyr, C., Moss, E., & Lecompte, V. (2011). La régulation émotionnelle en tant que médiateur du lien entre l'attachement à l'adolescence et l'attachement amoureux à l'âge adulte. *Revue Québécoise de Psychologie*, 32, 45-51.
- Sander, K., Frome, Y., Scheich, H. (2007). FMRI activations of amygdala, cingulate cortex, and auditory cortex by infant laughing and crying. *Human Brain Mapping*, 1007–1022 10.1002/hbm.20333
- Schultz, W. P., Dayan, P. & Montague, P.R. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275, 1593-1598.
- Schultz, W. (2000). Multiple reward signals in the brain. *Nature reviews. Neuroscience*, 1, 199-207.
- Spitz, R. (1975). *Le premier l'année de vie*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Tizón, L. (2007). *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis*. Barcelona: Herder.
- Vrtička, P., & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00212>
- Watson, P. J., & Andrews, P. H. (2002). Toward a revised evolutionary adaptationist analysis of depression: the social navigation hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 72, 1-14.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp.140-152). London: Hogarth Press.
- Xu, X. M., Aron, A., Brown, L., Cao, G. K., Feng, T. Y., Weng, X. C. (2011). Reward and motivation systems: a brain mapping study of early-stage intense romantic love in chinese participants. *Human Brain Mapping*, 32, 249–257 10.1002/hbm.21017