

Artículo original

Relaciones Tóxicas de pareja

Foreign partner Toxic

José Alonso Andrade Salazar^{1*}, Diana Paola Castro², Laura Angélica Giraldo³, Leidy Milena Martínez⁴

Resumen

Este trabajo pretende hacer una aproximación conceptual a los factores psicosociales que determinan los comportamientos disfuncionales de la relación de pareja; para ello se tuvo en cuenta la perspectiva individual, familiar y social implicada en dicho fenómeno a través de una descripción cualitativa con base los principios epistemológicos de las escuelas psicológicas experimental, psicoanalítica y humanista. El estudio determinó que las relaciones de pareja con niveles importantes de disfuncionalidad, presentan cierta toxicidad para sus miembros al no permitir el crecimiento individual, contaminarlos a otros miembros de sus problemas, inhibir la libre expresión psicoafectiva y afectar simultáneamente emociones, conductas y cogniciones.

Palabras claves: Conflicto, familia, disfuncionalidad, individuo, pareja, psicología, relaciones tóxicas, sociedad.

Abstract

This work aims to make a conceptual approach to the psychosocial factors that determine the behavior dysfunctional of the couple's relationship; for it took into account the perspective of the individual, family and community involved in this phenomenon through a qualitative description based epistemological principles from psychological experimental schools, psychoanalytic and humanistic. The study found that relationships with significant levels of dysfunction, have some toxicity for its members by not allowing individual growth, contaminate other members with their problems, inhibit the free psycho-affective expression and simultaneously affect emotions, behaviors and cognitions.

Keywords: Conflict, family dysfunction, individual, couples, psychology, relationships, toxic, society.

Recibido: 01/06/2012 – Aceptado: 05/08/2012 – Publicado: 13/02/2013

* Correspondencia: 911psicologia@gmail.com

¹ Psicólogo. Especialista en Gestión de proyectos de desarrollo. Docente investigador. Coordinador de investigaciones del programa de psicología de la Universidad De San Buenaventura extensión Ibagué - Convenio Universidad San Martín. Colombia 2012.

² Estudiante de sexto semestre del programa de psicología de la Universidad De San Buenaventura extensión Ibagué - Convenio Universidad San Martín. Colombia 2012.

³ Estudiante de sexto semestre del programa de psicología de la Universidad De San Buenaventura extensión Ibagué - Convenio Universidad San Martín. Colombia 2012.

⁴ Estudiante de sexto semestre del programa de psicología de la Universidad De San Buenaventura extensión Ibagué - Convenio Universidad San Martín. Colombia 2012.

Introducción

El ser humano como un ser social, requiere establecer vínculos saludables en su entorno, en los que pueda ser reconocido como un legítimo en las interacciones sociales, a partir de las emociones especialmente a través del amor, definida por Maturana (1990) como una emoción central en la historia evolutiva porque referencia como condición de existencia orgánica la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia, lo cual la torna necesaria para el desarrollo físico, conductual, psíquico, social y espiritual del ser; cuando estas instancias fallan a razón de un elevado monto de conflictividad, el ser humano se ve enfrentado a relaciones con roces del lenguaje, choques emocionales y crisis psicoafectivas en la interacción y la convivencia social y de pareja. Así como el cuerpo se enferma por la presencia de toxinas que deterioran su funcionamiento, las relaciones de pareja de igual forma se deterioran paulatinamente con la presencia de factores o elementos que alteran la dinámica de la relación. Estos factores pueden ser: la presencia de conflictos relacionados con los hábitos de cada miembro de la relación, dificultades para solucionar los conflictos, falta de comunicación asertiva, celos, infidelidad, falta de respeto por la opinión y discusiones respecto a la necesidad del vínculo en la pareja.

Los elementos mencionados emergen en escenarios públicos o privados y son vivibles cuando la pareja se agrede, se lastima real o simbólicamente o bien cuando uno de ellos es abandonado por el otro. Lo anterior desata sentimientos de culpa, pena y dolor asociado a lo vivido, pues las personas a menudo solo filtran las partes negativas de la relación, lo cual constituye en gran medida un estado de autocastigo en el que no hay compensación alguna que les permitan experimentar algún grado de placer o alegría en la relación (Glass, L. 1997). En éste tipo de relaciones (connotadas por dependencias emocionales) las personas obtienen mayores costos que recompensas, de acuerdo a la brevedad de los momentos gratos y el aumento de los conflictos causados por la disfunción afectiva instaurada en el lenguaje, por uno o ambos miembros de la relación, generándose sentimientos de vulnerabilidad y deterioro de la autoestima.

De acuerdo con Riso (2010) cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas llegan a justificar el sufrimiento afectivo y terminan enredadas en una relación negativa que amarga y complica la vida, porque erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por él; en estas relaciones los individuos se ven sometidos a un gran desgaste por sostener “solos” la relación y muchos de ellos se debilitan física y psicológicamente, dejando de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos como un legítimos otros en la convivencia a fin de mantener una relación irracional y angustiada. Hay diferentes razones por las cuales una pareja o un individuo se ve involucrado en una relación toxica, estas causas pueden derivarse de elementos psicológicos propios de cada sujeto tales como la inmadurez emocional, el no tener conciencia de la identidad e individualidad propia y de su pareja, dificultad para comunicarse y comprender al otro, el no tener claras las reglas, límites, ritos y necesidades propias y de su pareja, la emergencia de miedos, angustias, celos, envidia, inseguridad, duelos no elaborados y deseos de control o dominio de los demás (Iam, M. 2008, pp.40-41), pues este tipo de relaciones se caracterizan por la mutua dependencia y circularidad, con alianzas inconscientes en las que el estado mental y emocional de las expectativas sobre la relación y la pareja “llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto” (Bosch. 2009, p.131).

Perspectiva Experimental de la relación toxica de pareja.

La psicología experimental es la aplicación de técnicas de laboratorio al estudio de fenómenos psíquicos y del comportamiento (Rodas, R. 1999); autores como Aristóteles, Locke, Berkeley, J. Stuart Mill y Bain (Saiz Milagros. 2009) se asocian a sus inicios como también, Fechner y Weber (Saiz M. 2009), Wundt y James quienes promueven la idea de una disciplina científica independiente de la filosofía y fisiológica. Estos antecedentes conllevan a la creación de dos tendencias: el conductismo (funcionalismo) y la psicología cognitiva (estructuralismo). El primero enfatizó en el papel de la experiencia en el control de la conducta (Klein, 2001) partiendo de investigaciones de Pavlov y Thorndike, mismas que fueron retomadas por Watson y Skinner (conductismo radical) quienes consideraron que “una persona no actúa sobre el mundo, el mundo actúa sobre ella” (Skinner. 1971, p.211), cuestión que Hull, Tolman y Guthrie rechazan porque consideraron importante los elementos mediacionales entre estímulo-respuesta (E-R), estableciendo junto a Bandura, Rotter y Eysenck el conductismo mediacional que considera al hombre como un agente activo de su conducta.

La psicología cognitiva resalta la importancia de los procesos implicados en la comprensión y adquisición de información (Cano J. y Ruiz J. 2002). Con la psicología evolutiva de Piaget, se concibe al ser humano como constructor de su experiencia, (Neisser, 1967; tomado de Cano J. y Ruiz J. 2002), y se analiza a través del paradigma del procesamiento de información en el que se compara la mente humana y la máquina. A nivel de psicoterapia son importantes los aportes de Ellis, Beck y Lazarus, que ven al hombre según sus esquemas cognitivos y formas de concebir al mundo, lo cual es muy importante en la intervención de pareja pues permite la clarificación de las emociones ambivalentes o distorsionadas vinculadas a los procesos emocionales de la pareja, de este modo la perspectiva experimental permite analizar a nivel cognitivo y conductual relaciones “tóxicas” de pareja en las que sus miembros experimentan mayores disgustos que placeres, interesándose en mantener esta relación (Glass, L. 1997) porque se ven gratificadas por la disfuncionalidad antes que el placer de la convivencia. En estas parejas intervienen distintos esquemas mentales de comportamiento y distorsiones cognitivas adquiridas en el entorno familiar del sujeto y que son reforzadas por el ambiente social.

Los esquemas cognitivos son estructuras flexibles y dinámicas que definen la organización mental de los conceptos, guían la búsqueda, codificación, y evaluación del estímulo, permitiéndole al sujeto decidir el curso de acción a seguir (Caro, 2007), “integrando la visión del individuo hacia sí mismo, el mundo y el futuro, las cuales se ven afectadas por la pérdida de un ser amado” (Beck. 1967 citado en Caro. 2007, p.140), en una relación toxica de pareja, los sujetos se ven a sí mismos inferiores con relación a los demás, demostrando dependencia emocional hacia su pareja, así el mundo les parece desprovisto de placer y satisfacción y el futuro colmado de problemas, obstáculos y sufrimientos que nunca terminarían (Caro, 2007). Lo anterior causa errores sistemáticos en el pensamiento, planteados por Beck (1967) a modo de distorsiones cognitivas o esquemas irreales, los cuales son evidentes a través de la angustia psicológica, de ellas se reconocen siete principales en las relaciones tóxicas (Caro, 2007).

La distorsión cognitiva de inferencia arbitraria (1), la cual referencia la extracción de conclusiones específicas en ausencia de evidencias lógicas que las sustenten o frente a evidencias contradictorias, lo cual se refleja dentro de las relaciones tóxicas mediante pensamientos como, “nadie me quiere”, o a través de sospechas de infidelidad sin algún sustento real (Boring, E.G, 1990). La abstracción selectiva (2) consiste en centrarse en una situación con base en un detalle específico de la misma, ignorando los demás elementos y explicaciones posibles de la situación; en las relaciones tóxicas de pareja se olvida lo positivo

centrándose en lo negativo de la relación, las personas habitualmente la expresan a través de frases como: “no puedo soportar esto”, “no aguanto que” (Imbernon, GJ. Ruiz SJ. 1999), en este caso tiene mayor valor las situaciones negativas que las positivas. La generalización excesiva (3) se presenta cuando el sujeto establece reglas a partir de una o varias situaciones que se generalizan ante otras situaciones, un ejemplo de esto son las expresiones como “siempre”, “nunca te perdonaré”, “jamás lo olvidaré”, “todo es igual”. El cuarto elemento es La personalización (4), la cual se relaciona con la tendencia de atribuir a sí mismo elementos externos sin una firme conexión con ellos, así el individuo se culpabiliza por todos los conflictos expresando que “todos los problemas son su culpa” o que “algo ha hecho para que su pareja esté enojado (a)”.

En el pensamiento dicotómico (5) la persona tiende a categorizar las situaciones en extremos (todo o nada), sin tener en cuenta aspectos intermedios, los cuales, en las relaciones de pareja se visualizan en expresiones como “quiero que este conmigo todo el tiempo”. La sexta distorsión se denomina Leer la mente (6) misma que en las relaciones tóxicas de pareja aparece en individuos que creen saber lo que su pareja está pensando sin tener evidencia que sustente dicha cognición. La última distorsión prevalente se denomina razonamiento emocional (7), en ella la persona cree que la situación o sospecha debe ser verdad porque lo siente como si lo fuera. Grosso modo estas distorsiones cognitivas son la razón por la cual estos individuos extraen conclusiones erróneas de sus experiencias como pareja. Las distorsiones cognitivas operan a través de esquemas, teniendo en cuenta los intereses, necesidades y propósitos de las personas, por lo que el reconocimiento de las distorsiones cognitivas contribuyen al mantenimiento de las dependencias emocionales (Lemos M., y col. 2007) y los patrones disfuncionales de la relación de pareja.

Gran parte del modelo conductual operado de modo disfuncional en las relaciones tóxicas de pareja, se adquiere en la infancia al interior del entorno familiar a través de esquemas maladaptativos tempranos “extremadamente estables y permanentes que se desarrollan durante la niñez y son elaborados a lo largo de la vida del sujeto” (Young, 1997, p.89) los cuales son fortalecidos por el procesamiento de experiencias posteriores. Young (1999) establece una serie de esquemas maladaptativos organizados en dominios que guardan relación con conductas maladaptativas como la dependencia, el dominio y la sumisión en individuos que mantienen relaciones tóxicas de pareja. Así las conductas de dependencia surgen de la crianza bajo dominios de desconexión y rechazo, estos individuos se educan en entornos con carencia de figuras afectivas, de apego y estabilidad emocional y debido a ello son adultos inestables emocionalmente, inseguros ante el apoyo emocional de otros y expresan temor y preocupación por el abandono percibiendo cada daño como intencional y asumiendo la idea de que nadie comprende sus deseos de amor, aceptación, seguridad y empatía (Gluhoski y Young, 1997).

Los dominios de autonomía y desempeño deteriorados son propios de entornos familiares complicados y sobreprotectores; en estas familias los individuos crecen con una imperiosa necesidad de apoyo por parte de otros para ser feliz y sobrevivir (Gluhoski & Young, 1997), lo cual indica una necesidad excesiva de aprobación por parte de su pareja; estas personas manifiestan conductas de dependencia referenciadas por el control hacia su pareja, expresión de los conflictos de forma dramática, fantasías, esperanzas mágicas, obsesiones con las discusiones y la idea de querer cambiar a su pareja a toda costa. Asimismo las conductas de dominancia en la que se ejerce un control absoluto de la relación, emergen de la crianza de individuos bajo el dominio de límites insuficientes en el que los padres son permisivos, indulgentes y no tienen límites sociales, por lo tanto estos se perciben como superiores ante los demás y se sienten libres de cumplir las reglas y obligaciones sociales, en este sentido ejercen control sobre sus propias

emociones a fin de limitar su expresión excesiva por lo que en sus relaciones afectivas suelen ser insensibles hacia las necesidades y deseos de su pareja.

En muchos sentidos las conductas de sumisión dentro de las relaciones tóxicas de pareja, se dan a partir de la crianza de individuos bajo los dominios de orientación hacia los otros y dependencia emocional a sus respuestas; estos niños son criados en entornos donde sus necesidades personales son secundarias a las de los demás, lo cual genera adultos con excesivas preocupaciones por la satisfacción de las necesidades de otros a expensas de las propias necesidades, especialmente cuando dichas reacciones están mediadas por distorsiones del pensar y el actuar que sumen a las personas en patrones de comportamiento disfuncional (Beck y col. 1992). Estas personas en las relaciones de pareja buscan la aceptación del otro y se interesan más su bienestar que por el propio. En el dominio de sobrevigilancia e inhibición el patrón de crianza incluye entornos familiares con base en el perfeccionismo, rigidez e inflexibilidad, ante los cuales el sujeto adquiere acciones y sentimientos que dificultan la comunicación espontánea con el fin de evitar la desaprobación de los demás. En este sentido la toxicidad radica en la posición ontológica respecto al modo de abordar, interpretar y actuar en la relación afectiva, llegando a perder la identidad en función de necesidades de otros a quienes considera indispensable para dar sentido a su plan de vida.

En la relación de pareja es necesario considerar los procesos vicarios, autorreguladores y autorreflexivos determinantes del funcionamiento psicosocial del individuo (Salas M. y Vielma E. 2000). A partir de la influencia mutua entre factores personales (creencias, expectativas, actitudes y conocimientos), el ambiente físico y social (recursos, consecuencias de actos y cogniciones de otros) y la conducta con sus actos individuales, (toma de decisiones y aseveraciones verbales) emerge la posibilidad de que la persona piense en lo que sucede en su entorno, evalúe el fenómeno y logre modificarlo en cuanto consecuencias derivadas de su propia respuesta (Kipp K. & Shaffer, D. 2007, p.56), sin la correlación funcional de estos tres elementos (procesos cognitivos – ambiente – conducta) las respuestas del individuo ante las situaciones que debe afrontar pueden ser disfuncionales y exageradas. En el caso de las relaciones tóxicas de pareja las personas ponen en juego sus cogniciones sobre la relación connotando aquello que consideran importante o inadecuado, e incluyen la percepción que tienen de su pareja (demasiado rígida o flexible, asfixiante, demasiado sensible o insensible) lo cual puede desatar el conflicto; asimismo critican el entorno social y físico de la relación, teniendo en cuenta conflictos pasados y las conductas resultantes ante las situaciones conflictivas como la agresividad y los celos (Glass, L. 1997).

Igualmente en la ejecución de conductas sociales disfuncionales intervienen mecanismos de imitación que son fundamentales para entender la adquisición y reforzamiento de estos comportamientos a partir de lo que Bandura denominó “modelamiento social” o espacio en el que un individuo imita el comportamiento de otro (puede ser el de los padres violentos), el cual es reforzado y en consecuencia la conducta es modelada por aprendizaje indirecto (Bandura 1977) así, el individuo puede aprender sin mostrar ese comportamiento de forma inmediata. Este aprendizaje es exhibido en situaciones conflictivas de la relación de pareja y es posible ponerlo en práctica a partir de la capacidad de simbolización individual en el que intervienen reforzadores, que para Bandura son procesos motivacionales denominados reforzamientos vicarios, los cuales permiten al individuo aprender observando la conducta de otras personas y las consecuencias de estas conductas (Kipp K. & Shaffer, D. 2007). Por ejemplo conductas negativas de las relaciones tóxicas de pareja como la posesión, el control, sarcasmo, y las expresiones de llanto, tristeza e inferioridad en busca de atención, tienen como objetivo la dominación de la pareja, el mantenimiento de la relación y demostraciones de atención.

Perspectiva psicoanalítica

Sigmund Freud propuso una novedosa concepción del ser humano, aportando a las bases del enfoque psicoanalítico; éste interés nace al conocer a Charcot quien dirigía experimentos con pacientes histéricos bajo hipnosis, considerando que las enfermedades pueden ser causadas por ideas ancladas a lo más profundo de la mente pues, ésta presenta una relación directa con un síntoma. Freud (1896) establece el método de asociaciones libres, con base en la cura por la palabra o “cura de charlas” propuesta por Joseph Breuer, al tiempo que expone la histeria como resultado de experiencias traumáticas referentes a la sexualidad en la infancia, con esto desarrolla la idea de las etapas psicosexuales y explica la forma de satisfacción del instinto sexual (Arias, B. F. 2009), conceptualizando la libido como la energía generada por el instinto sexual, que está ubicada en diferentes partes sensibles del cuerpo proporcionando placer (Morris C. & Maisto A. 2005), así encontró que una detención parcial o completa en cierto punto del desarrollo psicosexual produce una fijación que impide el desarrollo normal del individuo y su tránsito efectivo por cada una de las etapas psicosexuales posteriores. (Morris C. & Maisto A. 2005).

Hacia 1900 Sigmund publica el libro de la interpretación de los sueños lo cual hace referencia a su autoanálisis y a su vez se consolida como la ciencia del psicoanálisis. De igual forma es importante resaltar el papel de los discípulos de Freud, entre los que se encuentra Ana Freud, Carl Jung quien da origen al concepto de arquetipos, Alfred Adler quien estaba en total desacuerdo con el concepto del conflicto entre el ello, y el súper yo puesto que la posee motivos positivos innatos por lograr una perfección personal y social (Morris C. & Maisto A. 2005, p.425), Karen Horney, Sullivan y Erikson que constituyeron las bases de lo que hoy se conoce como Neopsicoanálisis, el cual se centró en otros aspectos de la persona y no solamente en la teoría de las pulsiones sexuales. El movimiento Neopsicoanalítico efectúa sus propias transformaciones y en función de nociones freudianas como el inconsciente, los instintos, la sexualidad, la experiencia individual, las vivencias traumáticas (en particular en los primeros años de la infancia), la dinámica de la personalidad, lo normal, lo patológico y el método de intervención psicoanalítico entre otros.

Respecto a las relaciones de pareja, Lacan formula los conceptos de lo Real, lo Simbólico y lo Imaginario para describir la estructuración del sujeto, así, lo Real es aquello que no se puede expresar como lenguaje y no se puede representar porque al re-presentarlo pierde su esencia (el objeto mismo); de acuerdo con Kristeva (1986) los signos mudos emergen como expresión de lo real y se transforman en síntomas y fantasmas, es decir en la realización figurada de sus deseos en abrumadores escenarios imaginarios “agotadores por su efecto de excitación, aplastantes por su catastrofismo lúgubre” (p.20); ergo lo Real está siempre presente, pero continuamente mediado por lo imaginario y lo simbólico (Aquileana, 2008). En las relaciones tóxicas lo real es todo aquello que se percibe dentro de la relación misma y sostiene el deseo de estar o de alejar al otro, y está en medio de lo que puede ser imaginario o simbólico. Para Lacan (Aquileana, 2008) lo imaginario está constituido en un proceso que requiere una cierta enajenación estructural, es el reino de la identificación espacial que inicia en el estadio del espejo, y es instrumental en el desarrollo psíquico porque es precisamente aquí en donde el ser humano se reconoce como un “Yo” siendo diferente del otro anhelado. En las relaciones tóxicas la dependencia del uno en el otro demuestra la inseguridad psicosexual.

Para Kristeva (1986) en el análisis de las relaciones el paciente descubre que “sus quejas, los síntomas, los fantasmas, son discursos de amor hacia otro imposible: siempre insatisfactorio,

huidizo, incapaz de colmar ni las demandas ni los deseos” (p.21). En este sentido lo imaginario o aspecto no-lingüístico de la psique, formula el conocimiento primitivo del yo, estado en el que muchas personas encuentran la motivación para regresar a etapas psicosexuales donde fueron gratificados o protegidos especialmente cuando la relación de pareja no surte efectivamente sus necesidades eróticas; en tanto lo simbólico, término utilizado en lingüística (lenguaje verbal coherente), genera una retención social del conocimiento primitivo del yo y crea el primer conjunto de reglas que gobiernan el comportamiento integrando al sujeto en la cultura, así, cuando éste elemento presenta un funcionamiento incongruente la persona puede simbolizar las situaciones de manera inadecuada, exacerbarlas o responder de forma agresiva o pasiva ante las demandas emergentes de su aparato psíquico, con el fin de satisfacer sus necesidades infantiles. El lenguaje simbólico entre dos seres humanos que tienen una relación tóxica indica la destrucción de ambos y un desajuste en la representación mutua, en la terapia de pareja “se trata de sacar al lenguaje de su transparencia ilusoria, de aprender a percibirlo” (Barthes, R. Moons, Marie-C; Burgein, O. Genette, G. Gritti, J. Kristeva, J. Metz, C. Morin, V. Todorov, T. 1972, p. 12).

En las relaciones de pareja la identificación es una forma superior de Introyección que puede tener lugar cuando la capacidad perceptiva y cognitiva se aumenta con el desarrollo de la persona, lo cual permite la aprehensión de los diferentes roles en la interacción interpersonal (Kernberg, O. 1977); a partir de esto muchas personas se identifican con otros importantes para su vida y reproducen las conductas de estos en sus relaciones afectivas. Para que surja la identificación se requieren tres procesos de internalización: 1) representaciones objetales, 2) representaciones de sí mismo y 3) disposiciones instintivas a determinados estados afectivos, ergo las relaciones tóxicas de pareja provienen de variadas situaciones parentales, de las representaciones que tiene cada sujeto de sí mismo y de las relaciones psicoafectivas, de la conjunción de estos elementos cada persona constituye su noción de amor, per sé el amor “vértigo de identidad, vértigo de palabras: (...) es a escala individual, esa súbita revolución, ese cataclismo irremediable del que no se habla más que después” (Kristeva, J. 1987, p.3), por tanto de acuerdo con la autora es el espacio y el tiempo en el que el “yo” se concede el derecho a ser extraordinario, y cuando esto no sucede la relación afectiva se contamina de eventos del pasado insuperados, frustraciones vividas como negativas antes de que sucedan, y de viejas rencillas que aun causan dolor y aflicción.

De acuerdo con Boeree (1998) los traumas no resueltos durante la primera infancia pueden determinar que una persona tienda a ser agresiva, por lo que en las relaciones tóxicas de pareja la dependencia, la obsesión por el control del otro además de la violencia verbal y física, se relacionan con fijaciones en la etapa oral y anal, asimismo, los problemas en la resolución del complejo de Edipo conllevan a que el individuo en su vida adulta busque a personas con características o rasgos muy similares a los de la figura progenitora con la cual no se resolvió el complejo, ocasionando una disfunción en los roles de pareja (esposa como madre) llegando al punto de sustituir una figura de amor por una de autoridad, y asumiendo un lenguaje particular en el que de manera inconsciente expresa sus deseos incestuosos y parricidas, por la aparición subjetiva o real de otro (real o imaginario) que amenaza el dominio de la relación. Los traumas están compuestos de experiencias inscritas al lenguaje y emergen desde la psique a través del cuerpo por la vía psicosomática y en algunos casos estructuran entidades clínicas psicopatológicas que afectan la personalidad y las relaciones sociales, ergo el lenguaje es tan importante en el análisis del sujeto en la relación de pareja que “fuera de la lingüística, el estudio psicoanalítico de la relación del sujeto con su discurso ha indicado que no se podría estudiar el lenguaje —por muy sistemática que pueda parecer la lengua— sin tomar en cuenta a su sujeto” (Kristeva, J. 1988, p.297)

Asimismo en la etapa de latencia se produce una especie de “estancamiento temporal” de los pulsiones, así los adultos fijados en esta etapa tienen una alta probabilidad de ser consumidores de sustancias psicoactivas (SPA) especialmente, si han presentado fijaciones en la etapa oral y tienen rasgos de dependencia emocional hacia sus figuras parentales, lo que influye negativamente la relación de pareja debido a la alteración de su proceso consciente por el consumo de la SPA, lo cual propicia un constante desequilibrio de una estructura psíquica que se rige por el principio de placer y produce comportamientos desajustados de la norma social y las relaciones interpersonales, “durante el período de latencia, y dentro del código obsesivo del aprendizaje, la alucinación encuentra apoyos para metabolizarse sin riesgos en actividad intelectual superyoica” (Kristeva, J. 1986, p.32). En este sentido “la droga como objeto de deseo en el adicto, a un coste personal, orgánico y social muy alto, logra transformar, la calidad de vida comunitaria, familiar e intrapersonal de un sujeto temporal, significativo e histórico” (Andrade, J. 2011, p.43). La toxicidad de la sustancia psicoactiva conlleva a la toxicidad de la relación de pareja e instaura un modo de comunicación mediatizado por el principio del placer y la falta de control en los impulsos, el amor es pues la referencia inconsciente del consumo de la sustancia relación excluyente en la el otro se siente desplazado y anulado.

En la etapa genital resurge la pulsión sexual y se dirige de forma específica hacia las relaciones sexuales; esta etapa guarda relación con la toxicidad de las relaciones en la vida adulta cuando uno o ambos sostienen su convivencia sobre el intercambio sexual, así, en busca de un exagerado placer erótico ambos pueden caer en un reduccionismo psicoafectivo, delimitando su afectividad al plano instintivo es decir, al impulso sexual. Gran parte de los conflictos de pareja provienen de la radicalidad de las prácticas sexuales, la falta de flexibilidad creativa o el abuso de dichas acciones eróticas, pues para muchas personas la sociedad y su discurso patriarcal “determina desde un comienzo nuestro lugar en el sistema sexo/género; continuamente reprimiendo aquellas ‘iniciativas que no son propias de nuestro sexo’, alentando el desarrollo de aquellas ‘conductas que se corresponden con nuestra genitalidad” (Carrizo, J. Sapirstein, M. 2008, p.11). El amor de pareja debe ser sentido como algo propio, sin embargo en la relaciones tóxicas se siente ajeno y a menudo inalcanzable, “en la actualidad carecemos de lo propio, cubiertos como estamos de tantas abyecciones, y porque los hitos que aseguraban la ascensión hacia el bien han resultado dudosos, es por lo que tenemos crisis de amor” (Kristeva, J. 1988, p.6)

Perspectiva Humanista

La psicología humanista nace como tercera fuerza psicológica debido al contexto socio histórico producto de la segunda guerra mundial. El humanismo afirmó que el conductismo reducía al ser a la visión hombre-máquina mientras el psicoanálisis lo sometía a una ley biológica derivada de fuerzas intrapsíquicas (Miguelé, 2007). La concepción humanista filosóficamente hablando antecedente a los pensamientos filosóficos de Kierkegaard, Jasper, Heidegger y Sartre, quienes promovían el existencialismo y la fenomenología (Quitmann, H. 1989). La fenomenología es la base epistémica que alimenta al humanismo y se interesa por el modo cómo el hombre concibe la experiencia, acercándose a su conciencia sin prejuicios ni teorías sesgadas por parte del observador. Éste pensamiento filosófico critica el positivismo y transforma la concepción dualista sujeto-objeto, asimismo el existencialismo europeo enfatiza la existencia y la forma en que los seres humanos viven la vida con independencia (Miguelé. 2007).

La psicología humanista -existencial- tuvo su mayor representación con Binswanger y Rollo May. Asimismo Abraham Maslow se interesó por las potencialidades del ser humano a través de la jerarquía de necesidades y la tendencia a la autorrealización. Carl Rogers desarrolló la terapia centrada en el cliente o terapia no directiva enfatizando en los medios que el individuo posee para su auto comprensión, desarrollo del Self, actitudes y el comportamiento auto dirigido, dando relevancia a los principios de empatía autenticidad y congruencia entre actitudes y cualidades (Matorell, J. & Prieto, J. 2011). Actualmente la psicología humanista toma en cuenta conceptos como subjetividad, experiencia y construcción de significados por consiguiente, su misión es integrar de manera coherente todo aquello que en ocasiones se percibe caótico. Las relaciones profundas de persona a persona son descritas por Martin Buber (1984) como una relación yo-tu a partir de la mutua experiencia de hablar sinceramente uno con otro como personas, sin ficción y sin hacer un papel o desempeñar un rol, sino con plena sencillez, espontaneidad y autenticidad, condición que en las relaciones de pareja motiva la funcionalidad afectiva. Las relaciones de pareja son una experiencia que hace al hombre verdaderamente humano, y cuando se presentan de forma negativa (en las relaciones tóxicas) afectan el desarrollo psicosocial y la dinámica familiar (Miguel M. 1999).

Buber (1984) considera que el “Tú” como reconocimiento del otro y de uno mismo en la legitimidad se da a través de la experiencia, en la interacción entre el yo-tu, así la relación adecuada de pareja implica una relación de amor, que no debe confundirse con el hecho de tener sentimientos, pues el amor es un hecho que se construye es decir, que se produce en la interacción con otro y con uno mismo, así el amor es la responsabilidad de un Yo por un Tú. En las relaciones tóxicas, existe el sentido del “querer que desplaza el hecho de amar”, pues el querer va en búsqueda de placer y la felicidad tratando de mantener la relación en el acuerdo y los momentos compartidos. El amor por su parte permite un encuentro innato entre los dos miembros es decir, un reconocimiento del otro en la relación. Las situaciones conflictivas de pareja se caracterizan por la vivencia de mayores momentos negativos que positivos, en los que uno o los dos individuos de la pareja desintegran su Self para que su pareja este conforme con la relación y no se generen conflictos de la relación (Glass L. 1997). Rogers considera que los procesos conflictivos en las relaciones de pareja causan en el individuo incongruencias en las tendencias autorealizadoras, impidiéndole el crecimiento personal y la valoración positiva de suceso, pues la tendencia realizadora es el proceso motivacional direccionado a la satisfacción de metas en el crecimiento individual y social (Rogers, 1963, citado en Cloninger, S. 2003).

Las incongruencias surgen cuando el Self no se constituye a través de un yo organizado, dinámico y flexible, afectando las autopercepciones y la autovaloración positiva del sí mismo (Quitman, 1989). Éste sí mismo está conformado por un self real y un self ideal, el primero hace referencia a la situación real (en un aquí-ahora; lo que se está sintiendo en ese momento la persona respecto a su relación afectiva), a las vivencias reales y experiencias en su entorno social (Cueli J. & Reid, Lucy. 1977), en las relaciones tóxicas de pareja, el sí mismo real es la situación real concreta, la problemática que vive la pareja, formada por los conflictos, reconciliaciones y discusiones, mientras el sí mismo ideal o deseado es lo que el individuo desea, lo que le gustaría poseer, situando el máximo valor para sí mismo (Cueli J. & Reid, Lucy. 1977). Las relaciones tóxicas giran en torno al mantenimiento de la relación idealizada en la que se anhela una estabilidad emocional y dinámicas adecuadas del lenguaje afectivo, pero no se hace nada para solucionarlo o cambiar la situación esperando que las “cosas se arreglen solas” lo cual dificulta el desarrollo integral de cada individuo. En las relaciones de pareja conflictivas cada uno demanda aceptación y reconocimiento como persona dentro del sistema pues las experiencias internas (sentimientos, deseos, ideas, valores) entran en colisión con la experiencia externa de autovaloración y aceptación por parte de los otros.

Al interior de las relaciones tóxicas existen elementos que obstaculizan la salud mental de la pareja a las cuales Rogers llamó “condiciones de valor” y se refieren a la valoración positiva de tipo condicional de alguien importante para el individuo, pues son “aspectos que son más apreciados que otros y pueden ser congruentes o incongruentes” (Rogers, 1959, p.209). En ese sentido la “incongruencia” es el desequilibrio psicológico connotado por una incapacidad para integrar las experiencias organizadas como propias, evidenciándose un distanciamiento entre yo real-yo ideal y el yo observado, lo cual es notable en uno o ambos miembros de la relación cuando presentan problemas de comunicación, confianza, altruismo dependiente y exclusividad especialmente. Asimismo la “vulnerabilidad” son esos aspectos débiles e incomprensibles del individuo a causa de la incongruencia un estado de fragilidad interior, produciendo “ansiedad y amenaza” a lo que el otro referencia como imprescindible para su vida emocional constituyéndose en “un estado de inquietud o tensión cuya causa desconocemos” (Rogers, 1959, p.204) pero que las personas describen como dañinas para vida emocional, volitiva y psicoafectiva. En las parejas la actitud “defensiva” es una protección del yo ante la ansiedad y la amenaza de la posible separación, haciendo uso de distorsiones o negando la situación conflictiva, lo cual desemboca a menudo en una “desorganización de la conducta” a modo de comportamientos psicóticos y paranoides (celotipia) cuando las actitudes defensivas fallan.

Para Erich Fromm las personas atraviesan un “síndrome de crecimiento” connotado por un estado auto realización a través del amor a la vida, sin embargo cuando esto no es posible la motivación a crecer invierte sus motivos y la persona actúa a través de un “síndrome de decadencia” que obstaculiza su existencia (Quitman, H. 1989); en las relaciones conflictivas de pareja la necesidad de crecimiento se torna destructiva cuando se entiende que estar con el otro significa luchar por su reconocimiento sólo a través de la idea de “superarlo y ser más que él o ella” lo cual instaura relaciones simétricas en las que las personas se excluyen y anulan mutuamente a través de descalificaciones, proyecciones de la culpa, sentimientos de angustia, ira, irritabilidad constante, envidia, desesperanza e intolerancia ante la situación conflictiva; ésta tendencia destructiva interrumpe la comunicación positiva en la pareja y entra en vigor cuando el ser humano no fortalece su tendencia hacia la vida y la prosocialidad (Álvaro, J.L. & Garrido, A. 2007). La toxicidad se da con base en la elección que hacen de manera individual los miembros de la pareja, llegando a primar más los proyectos particulares que los objetivos compartidos a través de la alianza matrimonial.

De acuerdo con Fromm (1962) los conflictos observados no se presentan entre impulsos solamente biológicos y formas social-mente establecidas, es decir que el conflicto de pareja nunca es estático porque fluctúa entre las estructuras de relación cristalizadas a modo de patrones de acción y respuesta, y las actitudes subjetivas que ya no se acomodan a dichas estructuras y las desbordan causando cuestionamientos y conflictos, mismos que impactan a cada miembro y producen episodios de maltrato físico y verbal que trascienden a modo de huella psicológica por las etapas de desarrollo individual y social (Bello A., Gantiva JD., Sastoque, CR., Vanegas, AE, 2009). Grosso modo la pareja marital ya no se entiende porque no se comunica a través de lo afectivo y se desconoce mutuamente; para Fromm “es de este conflicto de donde se origina —en una sociedad dinámica— la creación de nuevas formas sociales; de ahí que el estudio de este proceso, que permite sorprender a la sociedad in fieri, equivale a investigar la dinámica del cambio social en el acto mismo en que se verifica en la mente de los hombres (Fromm, e. 1962, p.13).

A modo de corolario

Las relaciones tóxicas de pareja son entendidas como una problemática relevante de análisis, en la que los integrantes de la relación afectiva permanecen la mayor parte del tiempo experimentando sentimientos de malestar en sus interrelaciones y en las experiencias vividas (Giorgana, 2010), lo anterior afecta la estabilidad emocional y social de cada uno y causa graves consecuencias a la imagen que crean de sí mismos y el modo como consideran son juzgados o evaluados por su pareja y por otros; en muchas ocasiones la excesiva emocionalidad con la que se instauran las relaciones de pareja desde la etapa de galanteo, determinan el modo se manejan las emociones que dirigen las acciones, así, en cualquier operación que la persona realice, la emoción sufre modificaciones y se mantiene hasta que se reemplaza por una emoción más ajustada a las demandas del entorno y la pareja. Cabe resaltar que la emoción principal en el ser humano en cada una de sus relaciones sociales es el amor, el cual permite reconocer al otro como legítimo otro en la coordinación de coordinaciones conductuales (Maturana, 1990). Contrariamente a la emoción de amor está la emoción de ataque presente en toda relación tóxica de pareja, pues conlleva a conductas agresivas que violan la legitimidad del otro, en éste sentido operar en el amor a través de la simpatía, el afecto y la preferencia permite mirar las circunstancias en que se encuentra el ser u objeto amado y valorarlas desde ese amor (Maturana, 1997).

Las relaciones afectivas tóxicas, implican condiciones afectivas que van desde lo biológico hasta lo psicosocial e incluyen la negación del amor como “dominio de acciones en el que nuestras interacciones recurrentes con otro hacen al otro un legítimo otro en la convivencia” (Maturana, H. 1990, p.21), esto quiere decir que la variación de dicha actividad implicaría disfunción familiar y una tendencia hacia la desintegración de la unidad familiar. En estas parejas el dominio de acciones afectivas no es claro y no se constituye como un fin en sí mismo pues, cuando las personas se ven afectadas por conflictos recurrentes se perturba también la participación democrática y la expresión realista del amor, la cual se constituye en la pareja a través de los criterios de seguridad, estabilidad y exclusividad, como consecuencia la pareja pierde su estilo de seducción original y enfrenta el fantasma de la monotonía, los mitos de cambios y los acuerdos implícitos. La unidad familiar es también un proyecto político y social pues la tarea de generar democracia “comienza en el espacio de la emoción con la seducción mutua para crear un mundo, en el cual continuamente surja de nuestras acciones la legitimidad del otro en la convivencia, sin discriminación ni abuso sistemático” (Maturana, H. 1990, p. 70).

En muchas parejas disfuncionales con presencia de toxicidad afectiva se presenta la competitividad derivada de mostrar quien tiene más logros laborales, económicos o sociales (Giorgana, 2010) lo cual instaura un conflicto afectivo innegable donde uno o ambos se sienten cuestionados en sus proyectos vitales. Maturana (1990) opina que “la competencia no es ni puede ser sana porque se constituye en la negación del otro” así, al no haber un interés por el bienestar de la relación el otro es concebido como un rival, lo que anula su creatividad y limita la libertad emocional. En las relaciones tóxicas emergen dificultades para solucionar conflictos y se presentan serios desajustes emocionales que a menudo son visibles por otros pero muy poco identificados por ellos. La angustia que experimentan las personas afectadas por conflictos de la relación afectiva, suscitan alteraciones caracterológicas que interfieren la actividad prosocial, y los conceptos de solidaridad y cooperativismo pues, “los cambios en las condiciones sociales originan cambios en el carácter social, es decir, dan lugar a nuevas necesidades, nuevas angustias” (Fromm, E. 1962, p.337). Lo paradójico en esta situación es que los individuos a pesar de conocer los problemas de la relación continúan con gratificándose del conflicto,

viviendo una relación llena de dolor, sentimientos encontrados, ambivalentes y dañinos que día a día van aumentando y fracturan su existencia (Giorgana, 2010).

De acuerdo con Maturana (1997) los seres humanos pueden ser miembros de muchos sistemas sociales simultánea o sucesivamente, para ello basta con realizar las conductas propias de cada sistema social en el lugar oportuno, a este concepto se denomina asertividad y es propio de la adaptación social necesaria para vivir la gratificación de las relaciones humanas, en este sentido Sternberg (1989) considera al amor como una de las más intensas y deseables emociones del ser humano, puesto que una persona puede engañar, mentir, agredir e incluso matar en su nombre y desear la muerte del compañero cuando considera que su amor se ha perdido, lo cual puede abrumar a cualquier individuo sin importar género y edad (Cooper, V. Bismarck, P. 2008). En este sentido la adaptación requiere de habilidades afectivas que prevengan la contaminación de los errores de relaciones del pasado en la relación actual. La familia es la base de la sociedad humana pero la comunicación facilita la socialización, Maturana (1997) considera que sin el placer de la compañía, sin amor, no hay socialización humana, y toda sociedad en la que se pierde el amor se desintegra.

Sternberg (1986) en su teoría indica que el triángulo del amor está construido por tres elementos, “la intimidad” que referencia la capacidad del ser humano de compartir sentimientos y confiar, lo que promueve el acercamiento y conexión con la pareja, la presencia de sentimientos de felicidad, respeto, entendimiento, apoyo y comunicación, además del deseo de promover el bienestar de la persona amada. El segundo elemento es “la pasión” asociada a la actividad sexual y se define como el estado de intenso deseo de unión con el otro, permitiendo la expresión de deseos y necesidades, como autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. El tercer elemento es “el compromiso” conformado por dos aspectos: uno a corto plazo cuando se toma la decisión de amar a otra persona, y a largo plazo cuando se asume el compromiso por mantener ese amor (Kusnetzoff, 2000). El equilibrio de estos tres elementos conlleva una adecuada relación de pareja, mientras el desequilibrio promueve relaciones tóxicas. Es importante considerar que estos componentes evolucionan desde lo caótico o viceversa, hasta encontrar un punto de equilibrio lo cual modifica la naturaleza de las relaciones amorosas y produce problemas de autoestima y un pobre concepto de sí mismo; para Maturana (1997) el amor en cualquiera de sus formas, involucra las fuentes mismas de la socialización humana y, por lo tanto el fundamento de lo humano, así, la única posibilidad de socialización es el amor que comienza como un acto de narcisismo (Kristeva, 1987), se transforma en amor social (Fromm, 1962) y luego en una condición de encuentro con el otro como legítimo otro en la relación de convivencia.

Referencias

- Álvarez, J.L. & Garrido, A. (2007). *Psicología Social, Perspectivas Psicológicas y Sociológicas*.
- Andrade, J. (2011) Psychodynamic analysis of language in the drug dependent patient. Análisis psicodinámico del lenguaje en el paciente farmacodependiente. *www.revistaorbis.org.ve* 19 (7) 42 – 55
- Arias, Sonia B. F. (2009). Freud Etapas Psicosexuales (fijaciones). *Psicológicamente Hablando, una luz en el camino para tus problemas psicológicos*. recuperado 21 de octubre de 2011 de <http://www.psicologicamentehablando.com/freud-fijaciones-en-las-etapas-psicosexuales/>
- Aquileana. (2008). Psicoanálisis: Jacques Lacan: Lo Real, lo Imaginario y lo Simbólico". "Lo Imaginario y el Concepto del Otro. Recuperado 19 de octubre de 2011 de <http://aquileana.wordpress.com/2008/04/27/psicoanalisis-jacques-lacan-lo-real-lo-imaginario-y-lo-simbolico-lo-imaginario-y-el-concepto-del-otro/>
- Barthes, R. Moons, Marie-C; Burgein, O. Genette, G. Gritti, J. Kristeva, J. Metz, C. Morin, V. Todorov, Tzvetan (1972). *Lo verosímil. Comunicaciones*. Editorial tiempo contemporáneo. Argentina.
- Beck, A. Rush, J. Shaw, B. y Emery, G. (1992). *Terapia cognitiva de la depresión* 16° ed. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao. Estados Unidos.
- Bello A., Gantiva JD., Sastoque, CR., Vanegas, AE. (2009). Historia de maltrato físico en la infancia y esquemas maladaptativos tempranos en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología* 12 (2) Pag 127 – 134.
- Boring, E.G (1990). *Historia de la psicología experimental* (2 ed). Editorial TrillaMéxico.
- Bosch, MJ. (2009). *La danza de las emociones*. Ed. EDAF. SL. Madrid Pag 131 Cano Sánchez, Justo José y Ruiz Sánchez, Juan José. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. R&C Editores.
- Buber, M. (1984). *Yo y Tú*. Buenos Aires, ediciones Nueva Visión.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico práctico de psicoterapias cognitivas*. Cap. 4 La terapia cognitiva de A. Beck. Editorial Desclee de Brouwer S.A. Bilbao.
- Carrizo, J. Sapirstein, M. (2008). *La prostitución al desnudo. Un trabajo de investigación acerca de las representaciones sociales en torno a la prostitución*. Primera escuela privada de psicología social. Análisis e intervención comunitaria. Argentina.
- Cooper, V. Bismarck, P (2008) Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *AJAYU*. Vol. 6. N° 2
- Cueli, J. Reid, L (1977). *Teorías de la Personalidad*. Cap. 8 Carl Rogers y La Terapia Centrada en el Cliente. Pag. 295 – 341. Ed. Trillas. México.
- Fromm, E. (1962). *El miedo a la libertad*. Versión y presentación de la edición castellana por Gino Germani, Director del Instituto de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Editorial Paidós, Argentina.
- Giorgana, A. (2010 – Junio - 07). *Relaciones tóxicas*. Recuperado el 21 de octubre de 2011 de http://www.articulo.org/articulo/17325/relaciones_toxicas.html
- Glass, L. (1997) *Relaciones tóxicas: 10 maneras de tratar con las personas que complican tu vida*. Ed. Paidós Ibérica S.A.
- Gluhoski, V.L. & Young, J. (1997). El estado de la cuestión en la terapia centrada en esquemas. En Caro, (1 Ed.). *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. Barcelona: Paidós.
- Iam, M (2008). *Te amo... ¿Para siempre? como lograr mantener o rescatar el amor*. Editorial Atria Books.
- Imbernon, GJ. Ruiz SJ. (1999). *Sentirse Mejor: cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva* 2 edición. Recuperado el 20 de marzo de 2012 de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/libros.htm>
- Kipp, K. Shaffer, D. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. 7° edición. Ed. Thomson Editores S.A de C.V. México.

- Klein, SB. (2001). Aprendizaje: principios y aplicación. Ed. Mc Graw Hill.
- Kristeva, J. (1986). Al comienzo era el amor. Psicoanálisis y fe. Traducción de Graciela Klein. Editorial Letra E. Buenos Aires.
- Kristeva, J. (1987). Historias de amor. Siglo veintiuno editores, S.A. México.
- Kristeva, J. (1988). El lenguaje, ese desconocido, Editorial Fundamentos, Madrid.
- Lemos, HM. Londoño, AN. Zapata, E (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. Informes Psicológicos, No. 9 p. 55-69. Medellín – Colombia.
- Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política 2° ed. Ed. Pedagógicas chilenas S. A. Chile.
- Maturana, H. (1997). Biología del fenómeno social. En "La realidad: ¿objetiva o construida? I. Fundamentos biológicos de la realidad. Barcelona, revista Anthropos Universidad Iberoamericana, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.
- Miguel, M. (1999). La psicología humanista un nuevo paradigma psicológico, México (1999) 2da edición, editorial Trillas Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao Estados Unidos
- Morris, CH., Maisto (2005). Psicología, 12° Editorial México editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Kernberg, O. (1977). La teoría de las relaciones objétales y el psicoanálisis clínico, editorial Buenos Aires 1977
- Quitmann, H. (1989). Psicología humanística conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona: Editorial Herder
- Riso, W. (2010). Manual para no morir de amor 1° ed. Ed. Grupo editorial Norma. Colombia
- Salas M. L. y Vielma V. E. (2000) Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. Vol 3, N° 009. Revista venezolana de educación Universidad de los andes. Merida, Venezuela.
- Sternberg, R. (1989). El triangulo del amor. Barcelona: Editorial Paidós.
- Sternberg, R. (1986). el amor es como una historia. Barcelona:editorial paidós.



Cite este artículo de la siguiente forma (estilo de Vancouver):

Andrade Salazar JA, Paola Castro D, Angélica Giraldo L, Milena Martínez L. Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicologia.com* [Internet]. 2013 [citado 13 Feb 2012];17:2. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/6149>