

Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor

Alba Almeida Eleno

Univesidad Pontificia de Salamanca

Resumen

En este artículo se revisan las ideas de Robert J. Sternberg respecto al amor. En primer lugar su conocida teoría triangular sobre el amor basada en la unión de tres componentes: intimidad, pasión y compromiso, que combinándose dan lugar a diferentes modelos de relación. En la segunda parte del artículo se analizan las ideas de Sternberg expuestas en su libro "El amor es como una historia" en el que clasifica los diferentes tipos de historia de amor que las personas mantienen en base a las expectativas y referencias culturales que recibimos socialmente.

Palabras clave: teoría triangular del amor, intimidad, pasión, compromiso, relación, historia.

Abstract

This article reviews the ideas of Robert J Sternberg about love. First, his popular triangular theory of love based on the union of three components: intimacy, passion and commitment, which lead to combining different types of relationships. The second part of the article discusses Sternberg's ideas presented in his book "Love is a story: a new theory of relationships" which classifies the different types of love story that people get involved based on expectations and cultural references we received from society

Keywords: triangular theory of love, intimacy, passion, decision/commitment, story, relationship, story.

Introducción

A las relaciones estables se puede llegar a través del enamoramiento, la pasión, la amistad, la ternura, la intimidad, el entendimiento.... Para Sternberg, el amor es una de las más intensas y deseables emociones humanas. La desesperación humana por el amor llega hasta tal extremo que las personas pueden mentir, engañar, matar en su nombre o incluso desear la muerte cuando lo pierden, sin embargo, también es el motor de muchos de los más elevados actos morales. De acuerdo con el autor, el amor puede abrumar a cualquiera independientemente de la edad. Es por esto, que Sternberg ha dedicado parte de su extenso trabajo de investigación a analizar y evaluar los componentes que subyacen. Su primer acercamiento al complejo mundo de los sentimientos amorosos se da a finales de los años ochenta con la presentación de su teoría triangular del amor; esta teoría es la que actualmente tiene más difusión. Posteriormente, en los años noventa desarrolla una nueva perspectiva sobre el amor desde los principios de la terapia narrativa. En su obra "El amor es como una historia. Una nueva teoría sobre de las relaciones."(1998) expone que los seres humanos tenemos tendencia a enamorarnos de personas cuyas historias o concepciones del amor son semejantes a las nuestras pero en las que también hay diferencias que pueden ayudar a realizar papeles complementarios. Así mismo enfatiza la importancia de descubrir las historias ideales de pareja, que no siempre son verbalizadas, para analizar el surgimiento de los posibles conflictos amorosos.

Teoría triangular del amor de Sternberg

Según la teoría triangular, como el propio autor la denomina, hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso. Aunque esta teoría muestra validez más allá de contextos culturales y sociales, la importancia de los diferentes componentes difiere dependiendo del tipo de relación concreta, del momento histórico, lugar geográfico e influencias culturales. Igualmente, estos factores, pueden variar con el tiempo en una misma relación. Tales variables, en su forma más pura, forman los vértices de un triángulo equilátero. La combinación de estos componentes básicos del amor da lugar a otras formas triangulares con características especiales. Haciendo todas las combinaciones posibles entre los tres componentes, Sternberg habla de diferentes tipos o formas diferentes de amor, si bien han de considerarse como extremos, ya que únicamente se valora la presencia o ausencia de cada uno de los componentes. Hay que señalar que existen otros componentes en las relaciones como la comunicación, pero esta forma parte de los componentes principales, por lo que no se analiza de modo autónomo.

La *intimidad* se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo. Se relaciona con los sentimientos que en una relación promueven la proximidad, la vinculación y la conexión. Podemos hablar de intimidad cuando existe deseo de promover el bienestar de la persona amada, un sentimiento de felicidad junto a la misma, respeto, capacidad de contar con la pareja en momentos de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de uno mismo, entrega y recepción de apoyo emocional, comunicación íntima, valoración de la persona amada, desarrollo de sentimientos de seguridad emocional... El germen de la intimidad está en la autoexposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de nosotros mismos y mostrarnos tal como somos en un proceso de confianza y aceptación mutuas. Es en este proceso cuando hay que trabajar con cuidado para fomentar el desarrollo de una personalidad autónoma e independiente, logrando un equilibrio entre intimidad y autonomía.

La *pasión* está referida a las ganas intensas de unión con la pareja y en menor parte a la sexualidad, aunque no siempre tiene que ser necesariamente carnal. Coincide con el denominado “amor a primera vista” y consiste en un estado de deseo intenso de unión con el otro producido por una excitación mental y física. La relación amorosa se crea a partir de este “enamoramamiento” combinado con la intimidad sexual, y diferenciándose de otras formas de amor en las que el afecto, el cariño y el compromiso pueden estar presentes (amor paternal o filiar, amistad...). La pasión se retroalimenta de la intimidad aunque a veces se opongan; por ejemplo, al mantener una relación con una prostituta, o cuando se cree que la intimidad interfiere en la satisfacción sexual. La pasión se caracteriza por ser la expresión de deseos y necesidades: tales como la necesidad de afiliación, autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual (por educación hay mujeres que han identificado el amor con la subyugación). Una diferencia esencial respecto a la intimidad o el compromiso, es que el factor pasión prospera en base al refuerzo intermitente. Esto quiere decir que el grado de pasión generalmente disminuye con más facilidad cuando se obtiene una recompensa en todas las ocasiones que se actúa, y sin embargo se incrementa cuando unas veces se tiene éxito pero otras se falla. Aunque a veces es mejor desear que lograr, el fracaso constante produce frustración y puede dar lugar a una pérdida completa de la pasión. Por todo esto la pasión y la intimidad sexual son importantes componentes de la experiencia amorosa y de la vivencia sexual de los sujetos.

El *compromiso/decisión*. No se puede olvidar uno el papel que en el amor juegan la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos. En este sentido la lealtad, fidelidad, responsabilidad... funcionan, por norma general, como buenos barómetros de la marcha de una relación amorosa. El compromiso está formado por dos aspectos en relación a una variable temporal. A corto plazo signi-

fica la decisión que uno toma de amar al otro y a largo plazo, el compromiso para mantener ese amor, de hacer planes de futuro y trabajar para que esos planes se realicen. Puede no darse más que al principio y pasada la pasión inicial desvanecerse con ella, o por el contrario aumentar con la intimidad. Es el componente estabilizador de las relaciones cuando se dan los inevitables altibajos, y se relaciona con un objetivo implícito o explícito que marca el fin del compromiso. Es decir, cada miembro de la pareja puede tener distintos conceptos del fin de este contrato (desamor, distancia espacial, fin de la vida...) y la percepción de que el compromiso con una persona no implica el compromiso con el tipo de relación.

Sternberg señala también que cada uno de los tres componentes básicos del amor tiene una evolución temporal diferente. La intimidad se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación y puede continuar siempre creciendo, aunque este crecimiento es más rápido en las primeras etapas. La pasión por su parte es muy intensa al principio y crece de forma vertiginosa, pero suele decrecer conforme la relación avanza, estabilizándose en niveles moderados. El compromiso, por último, también crece despacio al principio, más lento incluso que la intimidad, y se estabiliza cuando las recompensas y costes de la relación aparecen con nitidez. Hay que tener en cuenta que en la mayor parte de las relaciones amorosas, ninguno de los componentes se desarrolla aisladamente de los otros dos aunque haya una cierta especificidad para cada uno de ellos.

Tipos de amor

De la combinación de estos tres componentes, surgen diferentes tipos o formas de amar, dependiendo de qué factores tengan más peso:

- *Cariño o afecto*: resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad, y caracterizaría por ejemplo, una relación de verdadera amistad.
- *Encaprichamiento o Flechazo*: Ocurre cuando hay Pasión, pero esta no se ve sustentada por la intimidad o el compromiso. Sería lo que llamamos “Amor a primera vista”.
- *Amor vacío*: Existe la decisión y el compromiso de amar al otro, pero sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión. Puede ocurrir en los últimos estadios de una relación duradera o en relaciones de conveniencia.
- *Amor romántico o enamoramiento*: Se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso. Es decir, los amantes se atraen tanto física como emocional-

mente, pero este sentimiento de unión y compenetración no va acompañado de compromiso. Es el que podríamos ejemplificar como “Amor de verano”.

- *Amor fatuo*: En este caso la pasión cristaliza enseguida en un compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja; por lo que es un compromiso poco profundo, ya que no está presente la influencia estabilizante y profundizadora de la intimidad. Sería el tipo de amor que fundamenta las “bodas relámpago”.
- *Amor compañero* o “*companionate love*” se refiere, para el autor; a la situación en la que los componentes de intimidad y compromiso aparecen unidos, pero sin el componente de la pasión. Es el amor típico de algunas relaciones de larga duración, en las que la atracción física y otros elementos pasionales han desaparecido pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual. Al manifestarse en relaciones de larga duración y debido al compromiso que se alcanza dentro de estas, pasamos a un nivel más fuerte que el mero cariño, que podemos denominar compromiso de cariño.
- *Amor consumado* o *amor perfecto* o *amor completo*: Por último, existiría el tipo de amor que combina los tres componentes, o amor perfecto. Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan, y que según Sternberg es difícil de alcanzar y aun más de mantener. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión —advierte—, hasta el amor más grande puede morir”. El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor compañero.
- *Falta de amor*: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en ninguna de sus manifestaciones. Pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas.

Satisfacción y componentes de la teoría

Tal y como expone Sternberg; la intimidad, la pasión y el compromiso son los tres factores que mejor delimitan las relaciones amorosas una vez establecidas. Tal y como plantea la teoría triangular, la intimidad se presenta como el componente más valorado para los dos miembros de la pareja, lo cual se demuestra con la importante rela-

ción que tiene este factor con el sentimiento de satisfacción. El sentir y percibir altos niveles de intimidad es la combinación que predice con más probabilidad satisfacción, siempre y cuando estos niveles estén próximos al ideal. El desarrollo del componente de intimidad se desarrolla en ambos miembros más o menos a la par. Esto es debido a que la auto-exposición, como mecanismo central de la comunicación requiere un desarrollo en paralelo.

Respecto a la Pasión, ésta se muestra como un elemento central por ser el factor motivacional y activador de las relaciones, actuando como promotor de la intimidad. Su déficit afecta en gran medida a la satisfacción ya que es la fuerza movilizadora en la relación de pareja.

Por último el compromiso, aunque teóricamente es el elemento que cuenta con un mayor control consciente y voluntario, el equilibrio en el mismo resulta de fundamental importancia, ya que actúa como elemento estabilizador de la relación y sirve como base segura para el desarrollo de la intimidad y la pasión.

Triángulos reales, ideales y percibidos

En una relación interpersonal pueden darse diversos triángulos que compartan los mismos vértices de intimidad, pasión y compromiso. Estos triángulos, siguiendo con la metáfora geométrica, pueden variar en el área del triángulo, lo que nos indicaría la cantidad de amor vivenciada por el sujeto; su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o nivel de carga de cada uno de los componentes; si representan lo que tienen (su relación real), lo que desearían tener en una relación ideal, los sentimientos presentes o las acciones.

Con frecuencia se considera que el factor más importante para la buena marcha de una relación amorosa son los sentimientos implicados en la misma. Sin embargo, la evolución de la relación se ve influida por un número alto de aspectos cuyas implicaciones son de gran importancia tanto a nivel teórico como práctico. Los triángulos que forman la intimidad, la pasión y el compromiso a nivel de expectativas, a nivel percibido y desde un punto de vista real, nos brindan la oportunidad de profundizar en la complejidad de las relaciones de pareja.

Un factor importante a la hora de valorar la satisfacción que proporciona la experiencia amorosa es el papel de las percepciones. La percepción de los sentimientos del otro está igual de asociada a la satisfacción como los sentimientos propios; y las diferencias establecidas afectan de igual modo que las reales. En la relación de pareja, cada sujeto puede percibir el nivel de los tres componentes del amor de su pareja de un modo muy distinto a como uno mismo juzga su pro-

pio nivel de implicación. Por lo tanto pueden surgir discrepancias en un triángulo entre lo que experimenta un miembro y lo vivenciado por el otro. A lo largo del tiempo las percepciones de cómo se experimentan los componentes del amor va evolucionando de un modo diferente y eso por tanto modifica la naturaleza de las relaciones amorosas.

Sternberg señala la importancia de las percepciones, indicando que un análisis correcto de las relaciones amorosas trae necesariamente la valoración de las percepciones de ambos miembros de sus propios sentimientos. De hecho es de sentido común que esa percepción de los sentimientos sea muy importante a la hora de servir de base para la expresión que consecuentemente se haga de ellos, así como la percepción y valoración de los sentimientos de la otra parte como herramienta de análisis sobre el equilibrio que se debe de mantener en la pareja. Por desgracia en la vida real comprobamos cómo muchas veces la probabilidad de hacer percepciones erróneas es muy alta y que los errores perceptivos del tamaño y forma de los triángulos afectan negativamente a la satisfacción con la que se vive la relación amorosa. El fenómeno de la idealización del otro es un hecho común dentro de las relaciones de pareja y aunque podría pensarse que solo se limita a las fases iniciales de la pareja (cuando aún no ha dado tiempo a desarrollar el componente de intimidad), esta situación puede cronificarse y crear por tanto un problema importante a medida en que la relación avanza y afecta a la vivencia positiva de la misma.

A pesar de que en las relaciones de pareja normalmente solo participan dos personas, el juego de la relación se complica por la aparición de los ideales de pareja de cada uno de los miembros. Estos ideales se van formando desde la infancia y se ven influidos por las experiencias previas del sujeto, la cultura circundante y las expectativas personales. Es importante señalar cómo la satisfacción de las personas en referencia a sus expectativas sobre la relación, depende de que ésta alcance el nivel de comparación que a su vez cree merecer, lo que puede conseguir con su actual pareja y las alternativas posibles que hay a la relación.

La aparición de ideales comparativos no se produciría si la pareja se correspondiera totalmente con el ideal propio, pero con frecuencia difiere en aspectos importantes es inevitable, por tanto, que el ideal comience a interferir en la relación, haciendo que las personas se enfrenten a comparaciones o a la sospecha de que lo que se ama es una imagen irreal que se ha creado del otro. Los sentimientos que se producen sobre la comparación son muy relevantes a la hora de valorar una relación como satisfactoria. En este sentido, conseguir una relación parecida a la ideal, es tan importante para la satisfacción personal, como los sentimientos de equidad a la hora de valorar la “cantidad” percibida por ambos. Sternberg señala la diferencia entre

los triángulos reales e ideales de la pareja como un poderoso índice para predecir el desarrollo de la relación, y especifica que estas diferencias se pueden dar tanto en el tamaño como en la forma de los mismos.

Validación y críticas a la teoría

Este modelo ha recibido abundante apoyo empírico y se ve apoyado por la elaboración que hizo el propio Sternberg en 1988 de una Escala Triangular del amor que permite la evaluación de las relaciones de pareja. La escala consta de 45 ítems, 15 para cada uno de los tres componentes, y está construida en formato tipo Likert, con un rango de 1 a 9. En este instrumento de evaluación de la pareja se analizan las respuestas de los dos miembros en los tres elementos básicos de la teoría (Intimidad, Pasión y Compromiso) así como la puntuación de conjunto, obteniéndose un índice de amor de para cada miembro de la pareja y un estilo de relación, es decir, una triangulación para cada sujeto. La predicción y evaluación se realiza a través de la comparación de los triángulos obtenidos en cada persona.

Como crítica a esta teoría, podemos señalar, que todas las dimensiones que conforman la experiencia amorosa están en continua interrelación, de modo que en la pareja no pueden separarse el aspecto pasional de la intimidad ni del compromiso. Pese a la excesiva convicción que muestra Sternberg en su sistema, omite factores relevantes como el social. componentes externos a la pareja que a menudo influyen en las decisiones de sus integrantes. Poniendo un ejemplo, imaginemos que la amistad que un miembro de la relación tiene con un agente externo es muy intensa, sus opiniones podrán influir con comentarios positivos o negativos, llegando a ser determinantes en la consolidación o rechazo de la relación.

Teoría narrativa del amor de Sternberg

En un intento de clasificación, basándose en su experiencia clínica en terapia de pareja, Sternberg describe una serie de modelos de situaciones que pueden darse en una relación, cada una con sus características distintivas y siendo muchas de ellas incompatibles entre sí. Estas historias son ideas preconcebidas y en gran medida inconscientes, que se utilizan como guía a la hora de elegir. Concepciones sobre el amor que tenemos interiorizadas y que responden a un modo de pensar y actuar característico. Normalmente vienen dadas por nuestras experiencias e influencias culturales, sin olvidar los procesos de aprendizaje por observación basados en

modelos transmitidos por la historia, la literatura o el cine, muchas veces decisivos.

Sólo tomando conciencia de la clase de historia sobre el amor que tenemos, podemos ganar la libertad para crear relaciones más satisfactorias y duraderas. Mientras nos mantengamos ajenos a la función de nuestras historias de juego, es probable que repitamos los mismos errores una y otra vez.

Es importante señalar que la mayoría de las historias de amor que trabaja Sternberg en su teoría, no son ni buenas ni malas, solo “diferentes” unas de otras y muestran rasgos característicos de funcionamiento; aun así, es verdad que por normal general unas son más funcionales que otras. Cada persona debe descubrir cuál es la que mejor se ajusta a su situación y características personales, ya que lo que convierte a una historia en exitosa son las personas que la viven, sus circunstancias y como se desenvuelvan.

1. Historias asimétricas

la asimetría o conducta complementaria de los roles constituye la base de la relación.

Profesor-Estudiente: Estas relaciones se basan en que uno de los miembros disfruta enseñando y el otro disfruta aprendiendo. El amor es una relación entre las partes con o sin experiencia, donde los papeles a veces puede revertir y la pareja puede intercambiar sus roles dependiendo de las circunstancias que la rodeen. En este tipo de relaciones, normalmente uno de los individuos es mayor que el otro, en cuento a edad se refiere, o más maduro profesionalmente hablando. Los papeles de profesor y estudiante son complementarios y pueden abarcar una o todas las áreas de una relación. Si los miembros de la pareja comparten los papeles de profesor y estudiante, pueden aprender mucho uno del otro e incluso mantener un equilibrio de poder en su relación. Pero si uno es siempre el profesor y el otro el estudiante, es probable que exista un desequilibrio de poder en la relación, a favor del profesor que tiende a crear tensiones e insatisfacciones.

Podemos encontrar como ejemplo de esta dinámica la relación establecida entre Frida Kahlo y Diego Rivera, en películas como “*Elegy*” (Coixet, 2008), o en multitud de series de temática adolescente.

Sacrificio: En esta historia un individuo se sacrifica de forma repetida y consistente; o se ve a sí mismo abnegándose por el otro de un modo realmente crítico. La historia de sacrificio puede servir como hilo conductor de las relaciones de pareja cuando ambos socios están contentos en el papel que están jugando, sobre todo cuando ambos renuncian a favor del otro y posteriormente se ven recompensados.

Pero es probable que esta base de sacrificio cause fricción cuando los socios se sienten obligados a ello. Las relaciones de todo tipo son más felices cuando tienden a la equidad y este tipo de relación no es una excepción. El mayor riesgo en una historia de sacrificio, es que uno de los miembros sienta que en la balanza de la relación el dar y tomar está desnivelado, o cuando existe la percepción en la pareja de que uno de los integrantes ejerce siempre el rol de dador y el otro de receptor.

Esta dinámica es una de las grandes inspiraciones para la literatura y el cine, y prueba de ellos es que encontramos numerosos ejemplos de la misma como podrían ser: Penélope y Ulises en la *Odisea*, la ópera de *Aida* de Verdi, *La Bella y Edward* en la serie de novelas y películas “*Crepúsculo*”, *Drácula* y sus novias (ellas renuncian a su humanidad para estar con él), o la historia de Arwen y Aragorn (también el personaje femenino renuncia aquí a su inmortalidad en beneficio de la relación) en “*El Señor de los Anillos*”.

Gobierno: El poder es la temática fundamental, aunque en esta relación se puede ejercer el poder por tres vías: de un modo autocrático, democrático o anárquico. En el estilo autocrático uno de los individuos asume todo el poder, toma las decisiones y elige cuándo, cómo, dónde y quién tiene que llevarlas a cabo. Existe un gobernador o autócrata y un gobernado o sometido. En el estilo de relación de gobierno democrático o igualitario, el poder se reparte de forma más o menos equitativa entre la pareja, en el estado democrático de pareja, las decisiones las pueden tomar cualquiera de los miembros de la pareja; la base de las mismas es la distribución igualitaria del poder, lo que no significa que todas y cada una de las decisiones las deban tomar ambos miembros en común. Cuando la relación de gobierno se desarrolla de este modo, su modo de funcionamiento se parece más a las historias de coordinación. El tercer tipo de relaciones de gobierno, son las anárquicas, aquí el control del poder es desorganizado y destructivo, la ausencia de reglas en la pareja termina por desmoronar la relación. En ella, nadie se hace con el mando para solucionar problemas o tomar decisiones; cada uno de los integrantes de la pareja espera que el otro asuma las responsabilidades. Este tipo de relaciones suelen ser desorganizadas y por tanto desembocan en un modo de vida caótico.

Como ejemplo de relación anárquica podemos señalar la establecida entre los personajes de Marla Singer y Tyler Durden/Narrador, en la película “*El club de la lucha*” (David Fincher, 1999). La historia clásica de Lisístrata sería por su parte ejemplo de historia de Gobierno autocrática en el ámbito de la vida marital. Y La dinámica existente en la mitología griega entre Zeus y Hera sería una muestra de gobierno democrático.

Policíaca: Los roles que aquí se reparten son claros: uno es el policía, otro el sospechoso. El pensamiento predominante es el de todo-nada. El miembro que desempeña el papel de policía mantiene a su pareja bajo vigilancia para asegurarse de que se comporta correctamente. Las historias policiacas no tienen un pronóstico muy favorable, a pesar de que este tipo de dinámica puede ofrecer a algunas personas la sensación de ser estar bajo protección, las personas que son muy inseguras disfrutan de la atención que reciben como “sospechosos”, y que no pueden recibir de cualquier otra forma; sin embargo, pueden terminar pagando un alto precio. A medida que la trama se complica, el que actúa como sospechoso comienza a perder la libertad, la dignidad y hasta el auto-respeto. Con el tiempo, incluso el bienestar físico y mental de la persona podría verse amenazado. Mientras, el policía va escapando cada vez con más frecuencia de la realidad pudiendo llegar a perder la noción de la misma. Lo que empieza como una simple rutina y una inofensiva historia policiaca puede degenerar con el tiempo y convertirse en una fantasía paranoica que dañe a los dos protagonistas de la historia.

Es una dinámica típica de los inicios de relaciones de maltrato que puede derivar con facilidad en una historia de terror. La película “Te doy mis ojos” (Iciar Bollain, 2003) es un ejemplo claro de la conducta controladora que ejercen los maltratadores. Otelo y Desdémona en la tragedia de Shakespeare, serian ejemplo de otra pareja clásica que vive este tipo de historia.

Pornográfica: Es una historia basada en la degradación, cuando uno de los socios busca relacionarse con la otra persona exclusivamente en términos sexuales. Uno hace de objeto, el otro de sujeto. Un rasgo curioso de estas historias es que sus papeles son muy ambiguos, existe una dualidad en los roles desempeñados: cuando una persona degrada a otra también se degrada a sí misma y el humillado también está pervirtiendo al ofensor . Esta situación puede surgir tanto en el contexto de una relación única o principal, como en una o varias relaciones de menor importancia o secundarias. El miembro de la pareja que representa el rol de objeto sexual puede prestarse a entrar en este juego debido a una falta total de autoestima, a desear la atención recibida por el agresor confundiendo la intimidad sexual y la cercanía sentimental...Las características negativas de esta dinámica son muy claras:en primer lugar la necesidad de alcanzar la emoción a través de la degradación propia y de los demás. La necesidad de rebajar y ser rebajado mantiene una espiral viciosa y negativa que dificulta por un lado la adopción de un rol distinto, y por otro busca una vía de escape que permita comenzar una historia más saludable. Por último, esta dinámica puede llegar a ser tanto física como psicológicamente peligrosa. Esta historia se puede ver fuertemente asociada a las historias de terror, ya que el componente de cosificación de la persona está en ambas presente.

La curiosidad y el morbo que la sexualidad humana ha ejercido sobre la imaginación nos ha dejado ejemplos de esta dinámica en películas como “El imperio de los sentidos” (Nagisa Oshima, 1976) o la relación que establecen en “El último tango en París” (Bertolucci, 1972) Marlon Brando y María Schneider. El Marqués de Sade sería una muestra de personaje histórico involucrado continuamente en historias pornográficas. Y nos muestra su modo de pensar en frases como la siguiente:

- *“La primera ley que me indica la naturaleza es deleitarme a costa de quien sea.”*
- *“La crueldad lejos de ser un vicio es el primer sentimiento que imprime en nosotros la naturaleza.”*
- *“Nada más simple que amar el envilecimiento y encontrar goces en el desprecio”.*

De terror: En la historia de terror la base es la degradación de cualquier ámbito de la vida en el que se pueda ver afectada una relación, lo que determinará la proporción de terror infundido. Los dos papeles desempeñados son el de víctima, permanentemente aterrizada, y torturador, personaje que busca constantemente cómo regocijarse a costa del sufrimiento de la víctima, desean hacer más interesante su vida y son enormemente egoístas, les gusta el sexo duro y cualquier clase de desenfreno que su imaginación alcance. Aquellos que desempeñan el papel de víctimas tienden a considerarse desafortunados (individuos que, de alguna manera, siempre acaban con la persona equivocada). La imagen que tienen de sí mismos no suele coincidir con la realidad conductual, ya que cualquier persona puede verse involucrada en una dinámica de este tipo. Las historias de terror son las más disfuncionales. A pesar de que esta historia puede hacer que las relaciones se vuelvan interesantes o emocionantes, la mayoría de las veces las formas de terror necesarias para mantener la emoción tienden a escapar del control y a poner a sus participantes, o incluso a los que les rodean, en situación de riesgo psicológico y físico. Como generalmente la historia no es mutua, el individuo que no la comparte, (normalmente el que ejerce el rol de víctima) suele quedar atrapado en ella siendo incapaces los miembros de controlar su intensidad, desembocando a menudo en malos tratos físicos para uno o ambos miembros de la pareja. Existe la posibilidad de que un proceso degenerativo de cualquier tipo de relación, policíaca, pornográfica, autocrática, ... acabe convirtiéndose en historias de terror; los miembros de la pareja descubren que cada vez son más diferentes y, como suele ocurrir a menudo, uno de ellos quizá se niegue a aceptar el deseo del otro de acabar con la relación y en este caso, el individuo introduce una historia de terror. El transcurso del tiempo da lugar al acostumbramiento de la víctima a esta situación, lo que puede provocar frustración en la persona que aterroriza. Cuando

pasa esto, la inseguridad que nunca abandonó al maltratador le hace pensar que ha perdido el respeto de la víctima e incrementa la violencia, en un intento desesperado de recuperar el orgullo y el sentimiento de superioridad que tuvo en algún momento anterior de la relación.

Creo que es importante conocer bien cómo funciona esta dinámica para entender uno de los problemas fundamentales de nuestra sociedad como es la violencia de género, que normalmente se basan en este tipo de historia. La película *“Atracción Fatal”* (Adrian Lyne, 1987); *“¿Quién teme a Virginia Wolf?”* (Mike Nichols, 1966) con Liv Taylor y Richard Burton o la relación que mantenían Arthur Rimbaud y Paul Verlaine en la vida real, son muestras de este tipo de historia.

2. Historias objeto

En este tipo de historias tanto la persona o la relación son valoradas por su función como objetos y no por sí mismas. Parece ser que las personas o relaciones no son tan importantes como ciertas funciones que desarrollan.

2.1. *Persona como objeto*

Ciencia ficción: En estas historias los dos roles principales son el “extraterrestre”, y el “humano”. Las personas que viven esta dinámica se juntan con personas que son sumamente extrañas o complicadas, o se consideran a sí mismas muy raras y diferentes de los demás y desean estar con alguien que valore sus extremas rarezas. En el primer caso, se suelen dar dos tipos de guiones. En uno de ellos, el individuo elige de forma consciente y deliberada a personas que le parecen más extrañas, ya que parte del entusiasmo de la relación reside en elegir al sujeto más “especial” que se pueda encontrar. En el segundo, la persona muestra su perplejidad cuando se da cuenta de que siempre acaba con parejas “raras” y es posible que se considere frustrado, puesto que no sabe a qué atenerse con su semejante. Las historias de ciencia-ficción tienen como rasgo positivo la sorpresa y la constante investigación de la pareja. El riesgo reside en que la historia se vuelva aburrida. Los sujetos acaban sintiendo la comunicación como imposible: el “humano” piensa que el “extraterrestre” no se esfuerza por hacerse entender, que nada de lo que hace tiene sentido y que no vale la pena entenderla. El “extraterrestre” por su parte se siente alienado por la sociedad y una pareja que no le comprenden. Así pues, vemos que el potencial de frustración de ambos es elevado. Otro posible riesgo es que atendiendo únicamente a las rarezas en la

elección de pareja, y no a la compatibilidad con la misma o a la valoración de otras cualidades, finalice en una relación cuyos pintorescos componentes tienen apenas algo en común.

Estas historias no son muy comunes pero podemos señalar a Rodion Raskolnikov, el personaje principal de “Crimen y Castigo” de Dostoiévski, como un “extraterrestre” que busca un reconocimiento a su supremacía moral frente a la sociedad, en su relación con Sonia. La historia de amor de Dalí y Gala puede verse en un primer momento como una dinámica de ciencia ficción, ya que fue el carácter extravagante de Dalí lo que propició la atracción entre ambos. Estas dos citas son suyas:

- *“El que quiere interesar a los demás tiene que provocarlos”.*
- *“Lo único de lo que el mundo no se cansará nunca es de exageración”.*

Colección: En este modelo de historia se considera a la pareja como parte de una colección. Los personajes presentes en esta historia son el coleccionista y el coleccionable u objeto de colección, pero también se puede dar el caso de que los dos miembros de la pareja sean principalmente coleccionistas y ambos desempeñen los dos roles de forma simultánea, a menudo sin darse cuenta. Esta dinámica es la más relacionada con la poligamia y la infidelidad ya que los coleccionistas tienden a establecer varias relaciones paralelas que suelen diferir una de otras. Mientras que una persona satisface la necesidad de intimidad, otra la necesidad de pasión y así sucesivamente. Las parejas son vistas con cierta indiferencia, siendo probable que el sujeto que realiza el rol de coleccionable no tenga conciencia de la existencia de los demás elementos de la colección. Los coleccionistas suelen reaccionar negativamente ante una relación formal, por lo que es posible que conciben estrategias que les permitan continuar disfrutando de su rol, como la infidelidad o el flirteo. Otra posibilidad es que el coleccionista puede entrar en una relación monógama en serie, donde cada relación sucesiva responde a la necesidad que la última relación no dejó cubierta. Las historias de coleccionismo funcionan mejor cuando los miembros de la colección se consideran diferentes en función de las necesidades que satisfacen, es decir, pueden coexistir una persona que ejerza las funciones de pareja primaria, otra que satisfaga la necesidad de amistad y una tercera que supla la estimulación intelectual. En las primeras etapas de la vida amorosa de las personas, este estilo de dinámica personal puede funcionar como servidor de experiencias, para aumentar el conocimiento de lo que queremos para una futura pareja estable. Las desventajas de esta historia se hacen más evidentes cuando los coleccionistas tratan de formar relaciones serias, ya que puede tener dificultades para establecer intimidad y desarrollar el compromiso hacia un solo individuo. Por otro lado si la persona que desempeña el papel de coleccionable

descubre que no es una pieza única para su coleccionista, puede tener problemas emocionales, y sentirse frustrada, engañada por formar parte de una historia distinta a la deseada.

Desde la mitología se nos presenta a Zeus como la imagen clásica del coleccionista, Barbazul en los cuentos clásicos, Don Juan Tenorio en la literatura española, Giacomo Casanova como preferente histórico de conquistador. En el modelo actual de transmisión audiovisual podemos observar la serie de HBO “Big Love” sobre una familia mormona basada en la poligamia, el referente de listas interminables de amantes que la prensa rosa nos proporciona como modelo de multitud de famosos. o la historia de “Alfie” (Lewis Gilbert, 1966), con Michel Kaine y la versión actualizada con Jude Law (Charles Shyer, 2004), es de esta película de donde extraemos las siguientes frases que reflejan el tipo de mentalidad que tiene el protagonista:

- *“Mis prioridades se decantan por el tipo de filosofía europea: el vino, las mujeres... Aunque mujeres y mujeres es una opción divertida”.*
- *“Debes saber que llevo grabada una advertencia invisible: nada de compromiso. Nunca me casaré. A pesar de mis esfuerzos empiezo a notar algunas grietas en mi capa exterior. Cuando reviso mi insignificante vida, y todas aquellas mujeres que he conocido, no puedo evitar pensar en todo lo que han hecho por mí y en lo poco que he hecho yo por ellas; en cómo cuidaron de mí, se preocuparon por mí, y yo les correspondí no devolviéndoles nunca el favor. Sí, creía que era el que sacaba mayor beneficio. Y... ¿qué tengo? En serio... Unas monedas en el bolsillo, algunos trajes caros, un coche elegante a mi disposición...y estoy soltero. Sí, sin ataduras, libre como un pájaro. No dependo de nadie, y nadie depende de mí. Mi vida es sólo mía, pero no tengo la conciencia tranquila, y si no tienes eso, no tienes nada. Así que no puedo dejar de preguntarme cuál es la respuesta: ¿qué sentido tiene todo?... ¿sabéis lo que digo?”.*

Arte: En ella la pareja es valorada únicamente por su apariencia física, dejando de lado el resto de características y valores de la persona. Por lo general, uno de los socios es el admirador y el otro el admirado. Aquí, los individuos quieren a sus parejas por su atractivo físico, pero por alguna razón creen no poder confesarlo o directamente no quieren reconocer dicha tendencia; ven el atractivo físico de su pareja como una ventaja adicional y no como una prioridad que se antepone a sus sentimientos. Son las relaciones en las que uno se enamora platónicamente debido a una fuerte atracción física que les impulsa a entablar una relación principalmente mediante el factor pasional sin profundizar en su personalidad, insuficiente para desarrollar una historia plena, o llevar a un desgaste de los sentimientos cuando los parámetros de belleza bajan. Dado que siempre se nos ha

enseñado que la belleza es algo superficial, las personas se muestran muy reacias a admitir que el desvanecimiento de sus sentimientos se debe a un cambio en la apariencia física de su pareja, y normalmente lo atribuyen a algo más, como puede ser el descubrimiento de que la identidad de su pareja no es lo que parecía ser.

En el mito de Pigmalión (Pigmalión era un escultor que creó una estatua tan bella que se enamoró de ella, y al que los dioses bendijeron convirtiéndola en mujer de carne y hueso) sería una de las primeras muestras de esta historia en la cultura. La belleza de Helena de Troya, capaz de desencadenar una guerra, o las múltiples musas que han inspirado a los artistas como la Fornarina (la musa de Rafael de Urbino).

2.2. Relación como objeto

En estas historias de la relación como objeto, la relación es un medio para alcanzar un fin que tiene poco o nada que ver con la misma.

Casa y hogar: En esta historia, el hogar es el centro de atención físico y emocional de la pareja; por lo que hay que procurar que las condiciones del mismo sean óptimas. Normalmente, estos individuos están muy orgullosos de su casa y la consideran el centro de sus vidas; se usa el hogar como centro de canalización de las atenciones y afectos que, de algún modo, se desplazan de la relación a la casa. Los miembros de la pareja se muestran incapaces de centrar su atención en la relación que mantienen y la centran en su hogar, por lo que este, que comienza siendo un símbolo de la relación, pasa ser lo más importante anteponiéndose a la misma. Las personas que viven la historia de casa y hogar suelen ser bastante felices con ellas, ya que a pesar de que la relación que mantienen no es todo lo que podrían esperar, la casa les ayuda a complementarla proporcionándoles una satisfacción que sin ella no tendrían. Otra ventaja de la historia de hogar es el reconocimiento de que un ambiente confortable en el que vivir puede influir de forma decisiva en la relación, pero a veces la relación se deteriora a medida que la casa mejora y no se pueden eludir los aspectos no materiales de la relación. En otros casos la atención en la adquisición de los bienes terrenales se convierte en algo más importante que la propia relación.

En la película de “*American Beauty*” (Sam Mendes, 1999), el personaje de Anette Benning usa su casa tal y como explica esta dinámica para desplazar su atención lejos de los problemas de su relación. En “El diario de Noah”, el protagonista masculino dedica meses de energía y dedicación a restaurar la casa en la que había proyectado los planes de futuro con su pareja, a pesar de que en ese momento no

están juntos. En la vida real, encontramos que muchas parejas jóvenes viven esta historia en el momento que comienzan a establecer un hogar para la nueva familia que están formando.

Recuperación: Aquí se toma la relación como medio para recuperarse de un trauma pasado. Un sujeto ayuda al otro a recuperarse de un problema, o bien se usa la relación como vía de curación personal. En esta historia, tanto la persona que intenta recuperarse, como el salvador, se basan en la ayuda para establecer su relación. La relación se afianza a medida que deja el pasado tras de sí pero, al mismo tiempo, ese pasado es de vital importancia para la misma. Resulta algo irónico, pero tras la recuperación, la relación muchas veces pierde su principal razón de ser y como consecuencia carece de la motivación suficiente que la lleve a seguir adelante. La principal ventaja de la historia de recuperación es que realmente puede ayudar a la persona a restablecerse, siempre y cuando esta haya tomado la decisión de pasar página. El salvador suele buscar la reforma de sus parejas para sentirse importante y así reforzar su autoestima, aunque corren el riesgo de experimentar la frustración total cuando sus compañeros colaboran poco o nada en el proceso de rehabilitación. La pareja puede ayudar en la recuperación, pero la decisión de mejora y el esfuerzo para el restablecimiento sólo lo puede llevar a cabo la persona que necesita superar su pasado. Como resultado, las historias de recuperación pueden ayudar, pero no son la causa definitiva de la recuperación real.

En el cine la historia “Cuando un hombre ama a una mujer” (Luis Mandoki, 1994), o el cuento clásico de la Bella y la Bestia, son historias típicas de superación personal ayudadas por una historia amorosa.

Religiosa: Existen dos tipos de historias religiosas: en las primeras el amor realiza la misma función que la religión, y en las otras la religión es parte integral del amor; es decir, se usa para lograr un sentimiento de proximidad con Dios, donde podemos entender el amor como un conjunto de sentimientos y actividades dictadas por la religión. En cualquiera de los casos, la religión es parte fundamental de la relación, encontrando como común denominador una cesión de voluntad a un poder superior. En el primer caso, el amor constituye la salvación, esta se busca a través de la relación con el otro; la percepción es que sin la relación la persona se encuentra totalmente perdida, sin rumbo, desesperada... con una falta total de referentes que den un sentido de trascendencia a su vida. Pese a su similitud, en el segundo tipo de historia solo la religión puede darnos la salvación, pero el amor de otra persona nos puede ayudar a enriquecer nuestras vidas y a cumplir con nuestras responsabilidades hacia Dios. Interpretar el amor como una fuente de salvación tiene sus riesgos, puesto que las personas que así lo hacen, acaban decepcionadas o ajenas a otras realidades, llegando a justificar cualquier comportamien-

to. Es más, aquellos que buscan la salvación a través de las relaciones se suelen encontrar en un estado de desesperación que no les permite brindar amor, aunque estén preparados para recibirlo.

La historia de amor reflejada en la Divina Comedia de Dante, en la que el amor de Beatriz posibilita el viaje de Dante a través del infierno, el purgatorio y el viejo como modo de acercamiento a Dios, muchas historias de vidas de santos como Santa Lucía, la redención espiritual de Don Juan Tenorio (que también sería un ejemplo de coleccionista), gracias al amor de Doña Inés en “El barbero de Sevilla”, o actualmente la película “Un paseo para recordar” (Adam Shankman, 2002) son algunas de las caras que puede mostrar este tipo de dinámica. Es de esta última película, de donde extraemos algún fragmento que puede aclarar el modo de pensar de los personajes que están inmersos en este tipo de dinámicas:

— *“El amor es sufrido y considerado, nunca es dejado. El amor nunca es jactancioso o engreído, nunca es grosero o egoísta, nunca se ofende ni es resentido. El amor no haya placer en los pecados de los demás y se deleita en la verdad. Siempre está dispuesto a excusar, confiar, esperar y soportar todo lo que venga”.*

Juego: En este modelo de dinámica se usa la relación para sentirse ganador. Se percibe el amor como un deporte en el que los socios pueden ser jugadores, o uno puede verse arrastrado al juego del otro. El juego puede tener diferentes formas e intensidades: ser diversiones sin importancia y de carácter alegre, o serios y elaborados juegos en los que el límite entre la realidad y la fantasía no está definido. Los juegos pueden estar dirigidos internamente (cuando los miembros de la pareja se ven a sí mismos como jugadores y ambos son conscientes de que están jugando); o ser juegos dirigidos externamente (en los que también se pueden ver implicadas terceras personas); esta modalidad del juego es más compleja y potencialmente más destructiva, ya que solo algunos de los jugadores son conscientes de que la partida se está llevando a cabo, y en estas circunstancias son comunes los triángulos amorosos. Los juegos se vuelven destructivos e injustos cuando las reglas no son iguales para todos, o sencillamente alguno de los integrantes desconoce los límites que estas imparten, de modo que si el juego se descubre, la relación se puede extinguir de inmediato. Otro punto a tener en cuenta es la naturaleza de sus competidores; es decir, si son reales o imaginarios. A veces, las parejas inventan falsos jugadores que pueden competir por el afecto de uno o ambos miembros con el fin de estimular el interés o los celos de su pareja. La principal ventaja que presentan estas relaciones es que gozan de cierta excitación, cambian rápidamente y en ocasiones resultan divertidas. Un juego comienza como algo inofensivo generalmente tolerado por ambos miembros, por el hecho de que supone una forma amena de vivir la relación, sin embargo, se puede convertir en algo peligro-

so en el desarrollo de la relación, por ejemplo si uno de los miembros se deja llevar por la competitividad, o si se obsesiona anteponiendo el juego a la propia relación, por lo que intimidad se puede ver seriamente afectada.

La competición y manipulación que vemos establecerse entre Valmont y la Marquesa de Merteuil con el resto de personajes en la historia de “Las amistades peligrosas”, o la película francesa “*Quiéreme si te atreves*” (Yann Samuel, 2003), cuyo título original es “*Jeux d’enfants*”, son claros ejemplos de este tipo de historia. De esta última película sacamos esta descripción que hace uno de los personajes de lo que implica el juego:

— “*CAP PAS CAP (¿CAPAZ O INCAPAZ?) ¡Dichosa Sophie! El Juego había vuelto a empezar. Felicidad en estado puro, bruto, natural, volcánico... ¡Qué gozada! Era lo mejor del mundo. Mejor que la droga, mejor que la heroína, mejor que el costo, coca, crack, chutes, porros, hachís, rayas, petas, hierba, marihuana, cannabis, canutos, anfetás, tripis, ácidos, LSD, éxtasis. Mejor que el sexo, que una felación, que un 69, una orgía, una paja, el sexo tántrico, el Kama Sutra, las bolas chinas... Mejor que la Nocilla y los batidos de plátano, mejor que la trilogía de George Lucas, que la serie completa de los Teleñecos, que el fin del milenio. Mejor que los andares de Emma Peel, Marilyn, la Pitufina, que Lara Croft, Naomi Campbell y que el lunar de Cindy Crawford. Mejor que la cara B de “Abbey Road”, que los solos de Hendrix, mejor que el pequeño paso de Neil Armstrong sobre la luna, el Space Mountain, Papá Noel, la fortuna de Bill Gates, los trances del Dalai Lama, las experiencias cercanas a la muerte, la resurrección de Lázaro, todos los chutes de testosterona de Schwarzenegger, el colágeno de los labios de Pamela Anderson. Mejor que Woodstock y las naves más orgásmicas, mejor que los excesos del Marqués de Sade, Rimbaud, Morrison y Castañeda. Mejor que la libertad. Mejor que la vida*”

3. Historias de coordinación

Los miembros trabajan para crear, hacer o mantener algo, el amor es el fruto en común de un trabajo a medias.

Viajera: El amor se vive como un viaje, la pareja trabaja unida para elegir y llegar a un destino común. Se entiende la relación como cambio, maduración y descubrimiento constante. El amor es un viaje. Los dos compañeros viajan juntos o viven la relación procurando compartir un trayecto común del viaje personal de cada uno. Las historias de viaje que duran más allá de un período muy corto de tiempo, gene-

ralmente tienen un pronóstico favorable, ya que los viajeros pueden llegar a un destino. Las relaciones de viaje tienden a ser dinámicas y se centran en el futuro o al menos no viven el presente con agobio, sino que se vivencian como un paso más en la historia personal de cada sujeto. El mayor riesgo es que con el tiempo uno o ambos miembros deseen cambiar el destino o la ruta. Cuando la gente habla de la creciente separación, que a menudo significa que los caminos que desean tomar ya no son lo mismo. En tales casos, la relación es probable que se convierta cada vez más infeliz, o incluso se disuelva completamente.

“Brokeback Mountain” (Ang Lee, 2005), mostraría una historia de viaje marcada por unas expectativas comunes y un proceso de conocimiento y aceptación personal, pero con unas circunstancias adversas que imposibilitan la historia. Otro ejemplo lo encontramos en la trilogía de películas películas de Richard Linklater compuesta por: “Antes del amanecer” (Richard Linklater, 1995), “Antes del atardecer” (Richard Linklater, 2004) y “Antes de medianoche”(Richard Linklater, 2013), en las que la relación se vive como una etapa más del viaje personal de las personas y a pesar de que se mantienen expectativas de futuro, lo importante es el proceso de crecimiento personal que aporta la historia. Los atracadores “Bonnie And Clyde” son otro ejemplo típico de esta historia.

Coser y tejer: La clave de la historia de coser y tejer reside en la idea de que el amor es algo que construye la pareja. Cada pareja crea su propia relación conjuntamente de un modo distinto, buscando crear algo fuera de lo convencional. Se convierten en socios, configurando la relación de acuerdo a un diseño particular. Aquí ambos pueden desempeñar el papel de sastres o el de sastre y cliente. La historia de coser y tejer es una de las más creativas, o por lo menos cuenta con las características para serlo. Las parejas que viven la historia de coser y tejer se sienten alejadas de lo convencional, independientemente de que se encuentren cerca o lejos de los convencionalismos. Si su comportamiento es convencional es porque ellos así lo han decidido y no porque lo hayan adoptado sin reflexionar sobre ello. La historia de coser y tejer cuenta con muchas opciones válidas y las parejas que la viven consideran que su objetivo principal es elegir entre todas esas opciones o crear una nueva. Permite a la pareja realizar las elecciones que crean oportunas para determinar su relación, pero existen dos posibles peligros. El primero tiene lugar cuando sólo uno de los miembros vive este tipo de historia y el otro se decanta por lo convencional. En este caso, el sastre puede rechazar esos convencionalismos. El segundo se da cuando ambos miembros de la pareja son sastres pero quieren crear prendas diferentes. Puede que ambos creen que la libertad y la creatividad son importantes, pero no sean capaces de ponerse de acuerdo en tejer juntos una relación.

John Lennon y Yoko Ono, Alaska y su marido Mario Vaquerizo, Tim Burton y Helena Boham-Carter... El mundo del espectáculo nos provee de infinidad de parejas que se pueden usar como modelo a la hora de analizar este tipo de relación.

Jardín: En esta dinámica prima el énfasis en cuidar la relación. Las relaciones deben ser constantemente alimentadas y normalmente las personas que tienen esta relación se ven a sí mismas como dos jardineros que cuidan un jardín. Sin embargo, a veces un individuo se puede considerar jardinero y ver en su pareja el jardín o la flor que hay que cuidar. En este último caso, la mayoría de los cuidados van dirigidos al compañero que recibe las atenciones. La mayor ventaja de una historia del jardín es el reconocimiento de la importancia que tiene cuidar la relación. No se dan las cosas por sentadas y en consecuencia es el modelo de historia que mejor se suele adaptar a las nuevas circunstancias que van surgiendo con el tiempo. No hay otra historia que implique tal cantidad de cuidado y atención. Por otro lado, el mayor riesgo potencial es la falta de espontaneidad o el aburrimiento que se puede desarrollar. Otra desventaja es la asfixia inconsciente que un miembro puede infligir al otro, convirtiendo la relación en algo agobiante o los sentimientos de inequidad que pueden surgir si uno de los sujetos percibe como mayor su aportación a la relación.

“El diario de Noah” (Nick Cassavettes, 2004) es un ejemplo claro de cómo esta historia funciona, el personaje de Noah está profundamente enamorado de Ally, y como buen jardinero construye con la fuerza de su juventud la casa que ella siempre soñó para conquistarla, enriquece su relación con todos los medios que están a su alcance, y como paciente marido acompaña y cuida al final de sus días a su mujer enferma, que ejerce pasivamente el papel de flor a lo largo de todo el largometraje.

— *“En tiempos de desdicha y sufrimiento, te abrazaré, te acunaré y haré de tu dolor el mío. Cuando tú lloras, yo lloro, cuando tú sufres, yo sufro. Juntos intentaremos contener el torrente de lágrimas y desesperación, y superar los misteriosos baches de la vida”...*

Negocios: En este tipo de historia se vivencia la relación como una propuesta de negocios, haciendo énfasis en la economía, y la división de funciones. Los miembros de la pareja se ven por lo general como socios en el negocio conjunto que es la relación, pero también es posible que una parte pretenda “venderse” a sí misma a la otra, o que los roles se distribuyan como “empresario” y “empleado”. Una historia de negocios tiene varias ventajas, la más importante sería que tiende a ser la más equitativa entre el resto de historias, ya que siempre se analiza la cuenta de dar y recibir de la relación amorosa. Otra ventaja potencial es que los roles tienden a ser más claramente

definidos que en otras relaciones. Un posible inconveniente se produce cuando sólo uno de los dos socios ve su relación como una historia de negocios, la parte que no tiene esa vivencia de la historia puede llegar rápidamente al aburrimiento y buscar el interés y la emoción fuera de la pareja. La historia también puede dar problemas si los socios no consiguen llegar a un acuerdo sobre las funciones a ejercer, o si el análisis de cuentas entre el dar y recibir no cuadra. Para que esta dinámica funcione es importante mantener la flexibilidad e introducir elementos que desarrollen la intimidad y la pasión, evitando que la relación se convierta en una mera transacción comercial-emocional.

Cleopatra y Julio Cesar sería una muestra clara de esta dinámica. Otro ejemplo lo encontramos en la película *“Dreamgirls”* (Bill Condon, 2006) en la relación que se establece entre el personaje de Beyonce y Jaime Foxx.

Adicción: En este modelo ambos sujetos de la pareja pueden adoptar el papel de “adictos” aunque por lo general uno es el “adicto” y el otro la “droga”. El rasgo principal de la historia de adicción es la fuerte dependencia que se desarrolla hacia la pareja, la demostración por el “adicto” de un comportamiento irracional al aferrarse y a sentir una gran ansiedad ante la idea real o imaginaria de perder al compañero. Esta historia se puede presentar con más facilidad al principio de las relaciones cuando el componente de la pasión (que es el que regula el deseo de unión con el otro) está en su máximo, pero esta tendencia tiende a disminuir con el tiempo y solo presenta problemas cuando se cronifica. Son relaciones que se caracterizan por pasar mucho tiempo juntos, en las cuales los miembros se sienten halagados pese al permanente agobio que en ocasiones produce la excesiva dependencia, y sufren cuando no son objeto de esas atenciones, considerándose menospreciados. En este tipo de dinámicas, si los miembros se sienten a gusto dentro de su rol no existe ningún peligro, esta unión puede servir como fuerza para enfrentarse a obstáculos importantes que destrozarían otro tipo de relaciones; pero si con el paso del tiempo la relación comienza a deteriorarse, es fácil que uno de los miembros se sienta atrapado e intente mantener distancia, lo que la otra parte vivirá como una tragedia que aumenta su estado ya natural de ansiedad, tratando de acercarse aún más y comenzando así una espiral de comportamiento destructivo que puede desencadenar con facilidad en otro tipo de historias como son la policíaca o la de terror.

Las historias de adicción son uno de los modelos clásicos de amores malogrados que encontramos a lo largo de la cultura popular: Romeo y Julieta, Calisto y Melibea, Tristán e Isolda, Ginebra y Lancelot... Son ejemplos de cómo una pasión arrolladora se enfrenta a todo y a todos, no siempre con buen final. Por otra parte la historia contada por la ópera de Bizet de Carmen, nos muestra cómo el amor adictivo que

siente una de las partes, aunque no sea correspondido, puede llevar a las personas a comportarse de un modo claramente disfuncional.

4. Historias narrativas

En este tipo de historias se cree que hay una norma indicativa externa a la relación que indica el camino a seguir para que las cosas funcionen bien entre ambos miembros de la pareja.

Fantástica: Es la historia de amor clásica, la pareja ideal de cuento en la que se encuentra un príncipe o princesa y concluye con un “felices para siempre”. La historia de fantasía puede ser muy poderosa, el individuo puede sentirse arrastrado por la emoción de búsqueda de la pareja perfecta o el desarrollo de la relación perfecta con la pareja actual. Probablemente no es coincidencia que en la literatura la mayoría de las historias de fantasía tengan lugar antes o fuera del matrimonio. Para mantener el sentimiento de felicidad de la fantasía, uno tiene que pasar por alto, en cierta medida, los aspectos mundanos de la vida. Las posibles desventajas de la relación de la fantasía son bastante sencillas; el riesgo más grande es la desilusión cuando uno de los socios descubre que no se cumplen las expectativas fantásticas que se ha creado. Esto puede llevar a que las personas inmersas en este tipo de historias se sientan insatisfechas con relaciones que la mayoría de la gente vería como exitosas. Otro riesgo posible es que esta historia no se fundamenta en la búsqueda activa de la pareja perfecta, ni en el establecimiento de una relación verdadera con esa persona que se cree idónea; sino que deja al destino o a la magia el encontrarse con esa persona perfecta con la que todo funcionará bien, relegando al soñador a la única tarea de estar atento al momento en que se presente en su vida esa persona.

Los cuentos clásicos pasados por el tamiz edulcorado de Disney nos presentan en muchas ocasiones historias clásicas de fantasía: Cenicienta, La bella durmiente, Blancanieves, la Sirenita... Todo son modelos femeninos que se usan como reflejo esperanzador de que este tipo de historias funcionan. En su contra nos encontramos como historia prototípica la de Madame Bovary, que nos muestra cómo seguir estas historias para construir dinámicas de relación no es tan idílico como parece.

— *“Ten cuidado con tus sueños: son la sirena de las almas. Ella canta. Nos llama. La seguimos y jamás retornamos”* (Madame Bovary).

Histórica: Destaca un fuerte componente histórico donde el presente se define por el pasado y la relación se basa en recuerdos más que en la vivencia de momentos presentes. Se da mucha relevancia a

la conservación de objetos significativos, fotos, aniversarios... se toman los eventos de la relación de forma que queden como un registro imborrable de la historia personal. Se concede una gran importancia a las genealogías, los árboles de la familia, álbumes de fotos, diarios, y todo aquello que ponga la relación en un contexto histórico. El gran problema de las relaciones basadas en dinámicas históricas es que los sujetos que viven este tipo de historia se quedan anclados en el pasado, rememorando con felicidad los momentos buenos de la relación y a la vez teniendo muy presente las viejas rencillas y desplantes vividos. La capacidad de sacar a flote repentinamente errores del pasado es característico de estas personas, los individuos a menudo son rencorosos y se pasan el tiempo analizando los pequeños detalles del pasado, dándoles una importancia exagerada, en lugar de vivir el presente. Este modo de comportamiento conlleva una gran ansiedad y sentimientos de culpabilidad, que impiden focalizarse en el presente. El individuo que padece esta dificultad es incapaz de disfrutar el día a día, así como tampoco es apto para solventar problemas cotidianos.

Los últimos momentos de la película antes mencionada “El diario de Noah”, además de cómo una historia de jardín, pueden analizarse como una dinámica histórica, en la que la relación se fundamenta en la importancia de los recuerdos y como rememorarlos con ayuda de un diario. La segunda parte de la historia de Celine y Jesse en “Antes del Atardecer” (2004) también se fundamenta en cómo ellos han mantenido ese amor, rememorando una y otra vez por separado la noche que pasaron juntos 10 años antes. Del mismo modo la historia clásica de Abelardo y Eloisa, a pesar de haber comenzado como una relación profesor-estudiante, por causa de las circunstancias pasa a convertirse en una dinámica histórica clásica basada en las cartas que se enviaban rememorando los días que habían pasado juntos. De la película antes mencionada “Antes del atardecer” extraemos estas frases que ayudan a la comprensión de esta dinámica:

- *“Somos el resultado de la suma de todos los momentos de nuestra vida” (Jesse).*
- *“Los recuerdos son maravillosos si no tienes que afrontar el pasado” (Celine).*
- *“La mayoría de personas cuando tienen una aventura o una relación larga y rompen, la olvidan, pasan a otra cosa y la olvidan como si nada hubiera pasado. Yo jamás olvido a alguien con quien he compartido algo, porque cada persona tiene sus cualidades propias, no se puede reemplazar a nadie, lo que se pierde, se pierde. Cada vez que acabo una relación me afecta muchísimo, jamás me recupero del todo, por eso pongo mucho cuidado en las relaciones porque me duelen demasiado, aunque sea el royo de una noche...no suelo tener-*

los porque echaría de menos las cualidades propias de esa persona, me fijo en los pequeños detalles” (Celine).

Y de “El diario de Noah” estas otras:

- *“La historia de nuestro amor, de Alisson Hamilton. “A mi amor Noah. Léeme esto y volveré contigo”.*
- *“Daría cualquier cosa por volver a esos momentos, todo a cambio de un segundo juntos, porque cuando todo empieza a ir mal lo único que deseo es volver a tu lado y abrazarte fuerte... Quiero volver a esos días donde sólo hacía falta una mirada para hacernos sonreír, donde el tiempo pasaba sin que nos diéramos cuenta y todo lo demás no importaba, sólo nosotros. Y quiero hacer de estos días junto a ti momentos que no pueda olvidar jamás... Tienes esa magia en la mirada que me hace no poder mirar a nadie más, esa magia en los labios que me hace extrañarlos cuando no los puedo besar, esa magia en las manos que al recorrer mi cuerpo y me hacen volar... Y es que no hay nada más mágico que un segundo a tu lado, porque MAGIA eres tú...”.*

Científica: Los individuos que se ven envueltos en una historia científica creen que se puede realizar un análisis lógico y racional de la relación, regida por principios y formulas. El amor debe ser entendido, analizado y diseccionado, igual que cualquier otro fenómeno natural. Uno de los socios es el científico y el otro el objeto de estudio, o bien, ambos se dedican a analizar como científicos los sentimientos y la relación que están estableciendo en común en un ejercicio de autoconocimiento o como experimento químico. Uno de los riesgos presentes en este tipo de relaciones es que junto el análisis de la relación se desarrolla una capacidad de predicción que muchas veces es fallida y conduce a la frustración del científico. Las personas podemos llegar a ser muy científicas en unas áreas de la vida y nulas a la hora de analizar nuestras relaciones personales, lo cual puede llevar al fracaso, además de no poder perder de vista que el rol de científico solo asegura la existencia en el análisis de la relación, no la calidad de ese análisis. Lo que diferencia este tipo de historia frente al análisis normal que las personas hacen de sus relaciones cotidianas, es que aquí la felicidad radica en la comprensión de los sentimientos amorosos, más que en el dejarse llevar de la relación.

La comedia-documental independiente “La historia completa de mis fracasos sexuales” (Chris Waitt, 2008) es el ejemplo perfecto de una persona que intenta analizar y comprender sus relaciones desde un punto racional.

- *“Me llamo Chris Waitt soy director de cine independiente y he decidido hacer una película sobre mis problemas personales... Voy a entrevistar a todas mis ex novias y preguntarles por-*

que no funcionó lo nuestro, así podré cambiar y en un futuro tener una relación sana y normal. En fin, que se me ha ocurrido hacer este proyecto que creo que lo va a aclarar todo”.

Libro de cocina: Las personas que se relacionan siguiendo el modelo de historia de libro de cocina están convencidas de que hay una receta para tener una relación exitosa que si se sigue correctamente llevara a la relación a tener éxito. En este modelo los posibles roles son el del “chef” y el de “cocinero” en referencia a su modo de relación con la receta. El chef crea la receta, el cocinero la prepara. En las relaciones en la que ambos miembros se presentan como cocineros, estos se limitan a tomar prestadas una serie de pautas ajenas a la pareja, esperando que funcione para sus circunstancias particulares, pero sin desarrollar un trabajo previo de adaptación. Si el reparto de roles incluye un chef y un cocinero, las funciones suelen estar bien repartidas puesto que uno de ellos inventa la receta mientras que el otro la pone en práctica; aunque existe el riesgo de que el chef se aburra de tener que ser él quien siempre plantee las ideas, o el cocinero de obedecer. Por último, la última relación es la de chef-chef, en la que la pareja se reparte por igual la responsabilidad de crear y poner en marcha las pautas para el buen funcionamiento de la pareja. Esto es así porque en la cultura popular existe la creencia de que hay un modo correcto de llevar las relaciones. Aunque esto no es del todo cierto, si que hay que reconocer factores clave de sentido común que conviene reforzar. Muchas parejas adolecen de cierta rigidez a la hora de seguir unas pautas, que si bien son generales, no pueden usarse como única vía para hacer las cosas. La clave está en que cada pareja encuentre su propia receta y sepan modificarla de acuerdo a las circunstancias.

Bill Murray en “El día de la marmota” o “Atrapado en el tiempo” (Harold Ramisen, 1993) (como también se conoce a esta película) repitiendo una y otra vez el mismo día y haciendo múltiples intentos por conquistar a Andie Mcdowell representa a la perfección esta historia.

5. Historias de género

Lo que importa en esta dinámica amorosa es la forma de ser en la relación, no tanto el contenido de la misma.

Bélica: Lo importante es “estar en guerra”, discutir sin importar la causa, pelear es visto como un aliciente en la relación. El amor es entendido como una serie interminable de batallas, en las que tan importantes son las peleas como las posteriores reconciliaciones. Los socios pueden por tanto mostrarse como combatientes dispuestos, o verse arrastrados por las ganas de discutir de su pareja. Las personas

inmersas en estas historias siempre están dispuestas a discutir por aquello en lo que creen, dejándose llevar y buscando tener la última palabra. Cualquier tema en el que los puntos de vista con su pareja no coincidan puede servir de excusa para empezar una nueva discusión. Las historias bélicas favorecen la relación sólo cuando ambas partes tienen claro qué comparten y quieren lo mismo; en estos casos, cualquier tipo de amenazas es frecuente, pero ninguno de los dos se plantea seriamente la posibilidad de romper la relación o cumplir los ultimátums; dando la impresión de que cada uno se divierte a su manera. La mayor desventaja, es que la historia muchas veces no se comparte, llevando a un conflicto intenso y sostenido que puede dejar a los miembros con la sensación de que la dinámica bélica devastó gran parte de su persona. Los sujetos se pueden encontrar en un conflicto cuando ninguno de ellos tiene la guerra como modelo de historia principal, pero ambos se ven arrastrados por ella. En tales casos, la lucha constante puede hacer que ambas partes se sientan miserables. Si la guerra continúa en este contexto, no hay alegría en este tipo de relación para cualquiera de los miembros.

En el cine “La guerra de los Rose” (Danny DeVito, 1989) o “Señor y Señora Smith” (Doug Liman, 2005) son películas basadas en este tipo de historia de amor. También en “El diario de Noah” podemos ver como la dinámica bélica esta presente a lo largo de buena parte de la historia entre Ally y Noah que lo define muy bien en este dialogo:

Noah: ¿Te quedarías conmigo?

Ally: ¿Quedarme contigo? ¿Para qué? Míranos, ya estamos peleando.

Noah: Pues, eso es lo que hacemos. Peleamos. Tú me dices cuando soy un hijo de puta arrogante y yo te digo cuando eres una pesada insupportable. Lo cual eres 99% del tiempo. No me importa insultarte. Me lo devuelves al instante, y regresas a hacer la misma cagada.

Ally: Entonces, ¿qué?

Noah: Así que no será fácil, será difícil. Y tendremos que echarle ganas cada día, pero quiero hacerlo, porque te quiero. Quiero todo de ti, para siempre, tú y yo, cada día. ¿Harás algo por mí? ¿Por favor? Imagina tu vida. 30 años de hoy, 40 años de hoy, ¿cómo se ve? Si es ese tipo, pues, vete. Vete. Te perdí una vez, creo que lo podría hacer de nuevo si supiera que es lo que realmente quieres. Pero no tomes el camino más fácil.

Ally: ¿Cuál? No hay manera fácil, no importa lo que haga, alguien se lastima.

Noah: Deja de pensar en lo que quiere todo mundo. Deja de pensar en lo que quiero yo, en lo que quiere él, o lo que quieren tus padres. ¿Qué quieres tú? ¿Qué quieres tú?

Teatral: Lo importante es que cada uno desempeña un papel, pero no importa tanto que papel, aunque normalmente el rol a interpretar depende de las expectativas que como público mantiene del otro miembro de la pareja. El amor es el guión, con actos previsibles,

escenas y líneas; y la personalidad a desarrollar es la que se intuye que puede ser más beneficiosa para la seducción y mantenimiento de la relación. Normalmente este tipo de historias funciona cuando el “actor” no es consciente de que está representando un papel, y el sujeto que se muestra como espectador no reconoce una escena teatral, sino que lo vive como la forma que tiene la otra parte de manejar las relaciones amorosas. Otras veces ambos miembros de la pareja actúan como actores para un público formado por terceras personas ante quienes tienen que representar una historia de amor determinada. El problema viene cuando la diferencia entre el rol interpretado y la personalidad auténtica del actor están en total disonancia.

En “American Beauty” (Sam Mendes, 1999) el juego de seguir las apariencias frente a una sociedad que ejerce de público es el eje central de la historia.

Humor: Lo importante para esta historia es lograr una relación alegre, desenfadada donde se vivencia el amor como algo divertido y extraño. Las historias de humor permiten que las relaciones sean creativas y dinámicas. Los dos roles presentes en esta relación son el público y el cómico; aunque normalmente estos roles se alternan, ya que si el papel de cómico recae siempre en el mismo sujeto puede llevar a un agotamiento tanto del cómico como del público. La historia de humor tiene una enorme ventaja: la mayoría de las situaciones tienen algún componente cómico, y las personas con esta historia es probable que lo vean, relativizando los problemas. Cuando las cosas en una relación se tensan, a veces nada funciona mejor que un poco de humor, sobre todo si viene de dentro de la relación. Pero la historia de humor también muestra algunas desventajas potenciales: el riesgo más importante es el de usar el humor para desviar los temas importantes y poner distancia emocional en los aspectos que se ven como fuente de conflictos; se evitan los problemas en vez de afrontarlos con madurez. El humor también puede ser usado para ser cruel cuando el humor se utiliza para degradar al otro y no para aliviar tensiones, en esta situación hay que saber ver que la relación está en peligro. Por lo tanto, cantidades moderadas son buenas para una relación, pero cantidades excesivas o un mal uso del mismo puede ser perjudicial.

Woody Allen es un autor que en muchas de sus películas refleja esta dinámica de funcionamiento. Posiblemente la más representativa es “Annie Hall” (1977) de donde se extrae este pequeño monólogo en que se resume el modo de vivir este tipo de historias:

— *“Después de aquello, se hizo bastante tarde, y ambos nos teníamos que marchar, pero fue genial ver a Annie de nuevo. Me di cuenta de la maravillosa persona que era y... y de cuanto diversión me había aportado conocerla. Y entonces pensé en aquel viejo chiste, ¿sabes? Este tipo que va al psiquiatra y le*

dice “doctor, mi hermano está loco; ¡cree que es una gallina!” Y el doctor le dice “¿y por qué no le interna?” y el tipo le dice “Lo haría, ¡pero necesito los huevos!”. Bueno, creo que eso expresa justo como me siento con respecto a las relaciones: ¿sabes? son totalmente irracionales, excéntricas y absurdas y... pero bueno, supongo que seguimos en ellas porque la mayoría de nosotros necesitamos los huevos”.

Misteriosa: La constante ocultación por parte de uno de los miembros de parte de su vida privada es la característica principal de la dinámica basada en el misterio. El “detective”, interesado en desentrañar el secreto se involucra cada vez más en una relación con tintes detectivescos en las que descubrir los secretos del “misterioso” trae a la pareja la felicidad. Al principio, el misterio y el descubrir poco a poco los secretos del compañero son uno de los puntos fuertes que posibilitan la atracción y el desarrollo de la intimidad, pero con el paso del tiempo el aspecto misterioso de la pareja pasa a un segundo plano. Sin embargo para los personajes que viven estas historias la clave está en que este misterio nunca se resuelva completamente. A pesar de que cierto misterio como he dicho antes es normal y deseable al principio de la relación, con el avance de la misma mantener un grado fuerte de desconexión emocional puede frustrar al detective, que busca un acercamiento con su pareja y no lo consigue. En otros casos, a medida que la relación se asienta y uno descubre la faceta más cotidiana de su pareja, el malestar puede aparecer al comprobar que la pareja elegida no cumple con las fantasías que se había creado cuando existía el misterio.

“Wicked park” (Paul McGuigan, 2004) es un ejemplo claro de cómo estas historias funcionan, como se mezclan con otro tipo de historias y como pueden evolucionar.

Valoración y crítica a la teoría

Para finalizar, en el libro se plantea un sencillo ejercicio de autoconocimiento en el que cada uno califica cada afirmación presentada en una escala Likert de 1 a 9; en el que el valor más bajo significa que no hace referencia a su relación romántica en absoluto, y el 9 hace referencia a que la describe muy bien. Esto da como resultado una puntuación media para cada historia. En general, las puntuaciones promedio altas de 7 a 9, indican una fuerte atracción por la historia planteada y patrones de conducta que reflejan un modo de actuar de acuerdo con la historia presentada en ese momento, y de 1 a 3 son bajos, lo que indica poco o ningún interés en la historia. Puntuaciones moderadas de 4 a 6 indican cierto interés, pero probablemente no lo suficiente como para generar o mantener un interés romántico.

Hay que señalar que estas historias no tienen ninguna base estadística y sólo tendrían el respaldo de la experiencia clínica del autor, por lo que pueden no ser válidas para una población no clínica, o para circunstancias culturales diferentes. En la sociedad actual las relaciones cambian cualitativamente, estas historias también evolucionan a la vez que encuentran nuevos modelos de referencia. Las diferencias de género se hacen importantes a la hora de matizar la teoría, ya que las diferentes historias son más o menos frecuentes y son vivenciadas de un modo diferente, también dependiendo del sexo del sujeto que se ve envuelto en ellas.

Otro asunto que no podemos pasar por alto, pese a que Sternberg no las clasifica según sean más o menos funcionales, las historias de coordinación parecen ser las más positivas para un desarrollo emocional sano, mientras que otras como la historia policíaca, la pornográfica, la de terror, las basadas en el poder, las bélicas, las de ciencia ficción y las teatrales parecen destinadas con mucha más probabilidad a fracasar. Aunque el autor menciona esta idea, creo que es importante profundizar más en descubrir indicios prácticos que definan este tipo de relaciones, y aprender cómo romper o cambiar las dinámicas negativas.

Referencias bibliográficas

- BOGDANOV, B. (2010), *Modelos de realidad: desde la lectura de los clásicos*. Axac.
- GONZÁLEZ MARTIN, V. (1998), *Amor y erotismo en la literatura*. En Congreso Internacional Amor y Erotismo en la Literatura (1998. Salamanca, España).
- MONTERO, R. (2006), *Pasiones*. Punto de lectura.
- Muñoz, J. J. (2005), *De Casablanca a Solas. La creatividad ética en cine y televisión*. EUNSA.
- PEREZA-RIOJA, J. A. (2003), *Diccionario de símbolos y mitos*. Tecnos.
- STERNBERG, R. J. (1988), *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Paidós Ibérica.
- STERNBERG, R. J. (1999), *El amor es como una historia. Una nueva teoría de las relaciones*. Paidós Ibérica.
- V.V. AA. (2011), *Un amor de cine*. DeBolsillo.
- V.V. AA. (2010), *Antología de las más famosas historias de amor*. Akal.
- ZAMORA PEREZ, E. C. (2000), *Juglares del siglo XX: la canción amorosa pop, rock y de cantautor (temas y tópicos literarios desde la dialogía en la década 1980-1990)*. Universidad de Sevilla.