

El amor y el desamor en la adolescencia

P. Horno Goicoechea. Psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección. Palma de Mallorca.

Resumen

El amor y el desamor son dos experiencias que determinan el desarrollo afectivo de las y los adolescentes. El amor puede ser considerado un vínculo afectivo positivo, que debe diferenciarse del apego, la intensidad emocional y la dependencia emocional. El desamor puede ser considerado como un duelo o como un vínculo afectivo destructivo. El artículo analiza los elementos clave de estas experiencias afectivas y desarrolla pautas educativas para los adultos que acompañen los procesos afectivos de las y los adolescentes.

Palabras clave: *Vínculo; Relación de pareja; Adolescencia; Intimidad.*

Abstract

Love and heartbreak are two experiences that determine the affective development of adolescents. Love can be considered a positive affective bond, which must be differentiated from attachment, emotional intensity and emotional dependence. Heartbreak can be considered a grief or a destructive affective bond. This article analyzes the key elements of these affective experiences and elaborates educational guidelines for adults that accompany the affective processes of adolescents.

Key words: *Affective bond; Couple Relationship; Adolescence; Intimacy.*

Introducción

Hablar del amor y el desamor en la adolescencia implica aceptar el reto inicial de definir a qué podemos llamar amor y a qué vivencia respondería esa palabra en la adolescencia. No es el propósito de esta ponencia revisar todas las definiciones que se han dado históricamente sobre el amor, pero sí es necesario destacar, desde la perspectiva de la psicología, algunos elementos clave de la vivencia amorosa.

A qué podemos llamar amor

El amor desde esta perspectiva vendría a ser lo que técnicamente llamamos un **vínculo afectivo positivo**. Una relación afectiva que se establece entre dos personas en la que se dan varios elementos clave: reciprocidad, apertura emocional, una inversión de tiempo y recursos personales, una intimidad compartida y un compromiso público. Un vínculo único en el que las dos personas se sienten elegidas, importantes para la otra persona y reconocidas.

En este sentido es importante resaltar que **cuando hablamos de vínculo afectivo, no estamos hablando sólo de apego**. El apego es el vínculo afectivo que se establece con la primera figura de crianza y cuidado en el primer año de vida, aquel vínculo que garantiza la supervivencia del niño o niña y cuya calidad condiciona tanto su forma de aproximarse a nuevos vínculos, como la posibilidad de desarrollo pleno del niño o niña. Por lo tanto, en el apego, el vínculo está unido a la supervivencia, es una necesidad. Posteriormente a lo largo de todo su desarrollo, la persona irá generando nuevos vínculos afectivos con otras personas no ya sólo desde la necesidad, sino como una opción personal. El ser humano se construye desde un otro a través de una relación de apego creada por necesidad y a lo largo de su desarrollo se desapegará en una ganancia gradual de autonomía, para volver a construir otros vínculos como deseo y proyecto de vida, que incluirán ser figura de apego para los niños y niñas que decida criar.

Se puede llamar amor a un vínculo afectivo positivo

Cuando hablamos de vínculo afectivo, no estamos hablando sólo de apego

Una persona no construye un vínculo con quien quiere, sino con quien quiere construirlo con ella. Por ello, el amor como vínculo afectivo positivo conlleva la reciprocidad

Un vínculo afectivo positivo ha de ser integrado públicamente en la red afectiva de cada persona

Todas esas experiencias de relación vincular que la persona va acumulando, especialmente en su infancia y adolescencia, pero a lo largo de toda la vida, generarán un modelo vincular interno dentro de la persona, un esquema cognitivo sobre las relaciones que determinará su modo de verse a sí misma y ver a los demás. Pero el modelo vincular se construye partiendo de inputs variados, uno de ellos es la experiencia de apego, pero no es el único. Y cuanto más variado sea ese modelo, más adaptativo le resultará a la persona. Un modelo vincular muy rígido, dificulta a la persona contemplar modelos de relación diferentes y vivencias en las relaciones que no encajen en ese patrón de expectativas. Por lo tanto, es deseable que la persona tenga varios vínculos profundos a lo largo de su desarrollo, especialmente en su infancia, que le proporcionen apertura emocional.

Del mismo modo, desde la perspectiva del conocimiento técnico de la psicología del vínculo, es imprescindible **distinguir entre la intensidad emocional y el vínculo**. Un vínculo es una relación que se construye entre dos personas. No es la persona la que tiene un vínculo, sino que entre dos personas construyen una relación afectiva que cuando cumpla determinadas características, podremos llamar vincular. Por lo tanto, aunque una persona sienta enormemente, eso no garantiza que construya un vínculo si no existe la reciprocidad. Una persona no construye un vínculo con quien quiere, sino con quien quiere construirlo con ella. Por ello, el amor como vínculo afectivo positivo conlleva la reciprocidad.

Del mismo modo, **un vínculo afectivo positivo ha de ser integrado públicamente en la red afectiva de cada persona**. Un elemento clave de los vínculos afectivos positivos es que ambas personas integran a la otra persona en su red afectiva. Pensemos en los padres cuando tienen un hijo, o en la pareja cuando se consolida, o en los amigos que acaban compartiendo tiempo con los otros amigos. Mantener escondido un vínculo debe valorarse como un indicador de vínculo destructivo. Los padres, cuando su hijo o hija nace con discapacidad, a menudo viven un duelo que les lleva a tardar en introducir al niño o niña en su red afectiva. Una pareja cuando se mantiene oculta, por muy intensa que sea la relación, acaba siendo destructiva. Incluso a nivel interno, los elementos constitutivos de la identidad de una persona, han de ser públicos para poder estar integrados emocionalmente dentro de la propia persona y en su entorno. Pensemos en las identidades sexuales minoritarias o en las enfermedades crónicas cuando se mantienen ocultas o en las historias de trauma severo en la infancia y cómo mantenerlas ocultas, incrementa el daño en el desarrollo de la persona, más allá de la propia vivencia traumática. Y el ejemplo más claro justamente se da en el maltrato, como ejemplo extremo de vínculo afectivo destructivo. El maltrato, cuando se da en el contexto de una relación afectiva, tiene un elemento clave de relación escondida, sobre la que se ha de mantener un grado de secreto, bajo el argumento de que no va a ser comprendida, la amenaza o el chantaje. La dimensión afectiva de la persona es esencial comprender que ha de ser pública, en el sentido no de hacer publicidad sobre ella, sino de integrarla emocionalmente en los espacios de intimidad, en la red afectiva de cada persona.

Y en este sentido y de cara a la adolescencia es especialmente importante **distinguir entre enamoramiento y amor, entre la emoción y el vínculo**. Un adolescente puede estar muy enamorado de otra persona, pero nunca va a generar un vínculo con esa persona, si esa persona no quiere crearlo con él o con ella. Las vivencias emocionales pueden ser muy intensas, pero pueden quedar en el nivel del pensamiento, de la proyección, de la imaginación incluso. El amor sólo se da en un contexto relacional: existe un otro al que amar. Un otro u otra que en el caso del amor, le corresponde. Por el contrario, en el desamor no le corresponde o no lo hace como la persona desea que lo haga.

Por lo tanto, la profundidad del amor no lo define la intensidad de la vivencia emocional, sino el nivel de apertura emocional al otro, de conexión emocional con la otra persona, el calado y duración de las vivencias compartidas y el compromiso que se asume con su cuidado y supervivencia. El amor que siente una madre o un padre por sus hijos, o el que se siente en una pareja o el que se siente en una amistad, no es una vivencia que se pueda vivir en soledad, sino en el contexto de la relación.

Del mismo modo es importante **diferenciar el amor del amor consciente**. Se puede establecer un vínculo afectivo con otra persona y hacerlo de forma inconsciente. El amor consciente, implica una opción llevada al cuidado cotidiano, a la presencia consciente, al cuidado del otro y al dar valor a las vivencias compartidas. Implica un compromiso. Hay que “querer querer” a la otra persona por encima de las dificultades y del coste personal que suponga. De nuevo en la adolescencia, esta diferencia es importante, porque la consciencia en las relaciones afectivas es algo que se educa, se promueve y se adquiere conforme se va logrando la maduración personal, porque conlleva asumir el compromiso del cuidado del otro, y situarse en la relación desde la corresponsabilidad y la autonomía personales, aspectos que en la infancia tienen un margen más limitado.

Y un último aspecto clave para comprender el amor desde la perspectiva psicológica sería que **el amor debe estar unido al autocuidado de la persona**. No es posible generar un vínculo positivo si la persona no tiene un equilibrio personal. No se puede amar bien a otra persona sin estar bien internamente. La capacidad de autorregulación emocional es esencial para ajustarse emocionalmente a otra persona y conectar. De esa forma, el autocuidado es parte del vínculo afectivo, es parte del amor. Concebir la experiencia del amor sólo vinculada a la entrega, la generosidad y el cuidado del otro es un error. El amor ha de conducir también a la persona a su propia conexión interior, a la consciencia de sus necesidades y a la necesidad de cuidarse internamente para poder cuidar y amar al otro. Esta clave es esencial para **distinguir el amor de la dependencia emocional, o vínculo ambivalente**, que es uno de los vínculos inseguros.

La vivencia del amor, el construir una red de vínculos afectivos positivos profundos es garantía de la **fortaleza emocional de la persona y de su capacidad de resiliencia**. La protección de una persona se construye desde dos pilares clave: su consciencia interior de sus propias sensaciones, emociones y pensamientos para poder detectar el peligro que esté viviendo, y el tener una red afectiva consciente a la que poder pedir ayuda. Y estas dos claves son necesarias no sólo en la infancia, sino a lo largo de toda la vida. Una **red de vínculos afectivos positivos** hace fuerte a la persona más allá de sus propias capacidades, se convierte en un espacio de cuidado y seguridad y en un espacio de legitimidad en el que puede validar y dar coherencia a sus decisiones.

Por lo tanto la experiencia del amor va a permitir a los adolescentes lograr los tres elementos clave de la salud emocional:

- Auto regulación emocional: la persona ha de lograr un equilibrio entre la vinculación y su protección, el cuidado a los demás y su auto cuidado, entre el pensamiento, las emociones y el instinto.
- Integración emocional: ha de ser capaz de aceptar su historia y sobre ella construir un futuro, un proyecto de vida propio.
- Habilidades de resiliencia: sea cual sea su historia, ha de poder construir un relato con sentido y consistente de la misma, que le permita afrontar las dificultades y sentirse fuerte ante el sufrimiento.

A qué podemos llamar desamor

Pero además del amor, está la experiencia del desamor, que forma parte de la construcción de la identidad de la persona también. Definamos entonces qué significa desamor, desde la perspectiva psicológica, porque es un concepto mucho más amplio y variado.

Desamor puede ser un vínculo afectivo que se rompe por el motivo que sea: abandono, ruptura, muerte etc. Estamos hablando entonces técnicamente de una vivencia de duelo. El desamor sirve a las y los adolescentes para aprender a integrar duelos, las pérdidas y situarse ante ellas. Los procesos de duelo requieren un tiempo para elaborarse, una red de apoyo afectivo que ayude a la persona a sostener el proceso y una conexión emocional con la tristeza. La chica o el chico han de aprender a transitar la tristeza sin evadirse de ella ni evitarla. Las rupturas de los vínculos afectivos pueden suponer un cuestionamiento de la identidad de la persona, de su lugar de pertenencia en el mundo, y en algunos casos la ruptura de un proyecto de vida ya definido.

Los procesos de duelo tienen varias fases. No tienen por qué ocurrir de forma lineal, se pueden superponer o darse avances y retrocesos pero conviene tenerlas presentes. La negación de la pérdida, que puede llevar al adolescente a perseguir el mantenimiento del vínculo y a no aceptar los límites que el otro le ha marcado. La rabia, primer paso para aceptar la pérdida, donde surge el enfado con quien ha roto el vínculo (sucede tanto si la ruptura del vínculo ha sido voluntaria, como si ha sido involuntaria por una muerte, o por un traslado impuesto por ejemplo). Desde esa rabia se logra conectar con la tristeza cuando se comienza a aceptar la ruptura del vínculo y por último llega la integración emocional de la experiencia vincular, que llamamos aceptación.

En esta última fase es especialmente importante que los adultos ayuden a los y las adolescentes a lograr dar una forma lo más positiva posible de la experiencia, a estructurarla y a posicionarse dentro de la vivencia de una forma realista pero lo menos dañina posible consigo mismos. Si este proceso no se da, la integración de la pérdida puede dañar el modelo vincular previo de la persona al integrarlo desde la culpa, la falta de valía personal o la traición, entre otras.

Desamor puede ser un vínculo afectivo que se rompe

Fases de duelo: negación, rabia, tristeza y aceptación

Y en ese sentido, uno de los elementos clave del proceso educativo es no evitar los procesos de duelo a los niños, niñas y adolescentes, acompañarles en la vivencia del dolor y permitirles conectar con la frustración, la impotencia y la tristeza. De ese modo, cuando llegue el momento de las rupturas vinculares, podrán vivirlas sin sentirse sobrepasados o bloqueados por la ansiedad, el miedo y la tristeza.

Pero **desamor puede ser también la vivencia de un vínculo que no llega a construirse por no ser correspondido**. Como vimos anteriormente, la intensidad emocional no es lo mismo que el vínculo, y uno puede sentir emociones muy profundas hacia otra persona que no dejan de ser propias y que incluso pueden llevar a distorsionar la realidad por una vivencia emocional, de forma que se intente adecuar la vivencia real a las expectativas emocionales. Es posible quedarse enganchado a una emoción e incluso sentir una adicción a la intensidad emocional. De esta forma se rompe la capacidad de auto regulación emocional, básica para lograr el equilibrio entre el cuidado al otro y el autocuidado, entre la entrega y el miedo, llevando a la persona a tener conductas de riesgo desprotectoras por lo poco ajustadas a la realidad que están.

Las y los adolescentes deben lograr integrar la razón, la emoción y la vivencia así como el funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo centrado en la lógica, el lenguaje y el derecho más centrado en las sensaciones corporales y emocionales. El adulto que los acompaña debe favorecer esa integración e incluir las actividades corporales y físicas en la relación, fomentando que pueda poner consciencia en la vivencia, la emoción y el cuerpo y narrarla.

Y por último desde la perspectiva psicológica, **desamor vendría a ser todas las relaciones definidas como vínculos afectivos destructivos**. Técnicamente, dentro de los vínculos inseguros, se diferencian los vínculos evitativos, vínculos ambivalentes y vínculos desorganizados. No vamos a describir cada tipología aquí, porque no es el objeto de la ponencia. Pero cuando se trata de la forma de afrontar el desamor en las y los adolescentes, nos interesa especialmente poner consciencia en las dos últimas tipologías. Y comprender que estos vínculos vienen condicionados por los modelos vinculares que cada adolescente trae integrado fruto de su historia personal. Esa historia previa se convierte en condición de riesgo para replicar patrones de relación inadecuados en la adolescencia, aunque no es una condena. Justamente en la adolescencia, los chicos y chicas pueden establecer vínculos afectivos profundos que modifiquen sus modelos vinculares previos por la profundidad que llegan a alcanzar.

Los y las adolescentes que tienen un modelo vincular desorganizado son aquellos que crecieron con figuras de apego que no pudieron o supieron darles estructura y regularidad en la crianza. De este modo, alternaron la presencia con la ausencia, la afectividad con la agresión, y la negligencia con la sobreprotección. Impiden al niño o niña poder anticipar lo que va a ocurrir, produciéndoles un alto nivel de ansiedad. Esa falta de regularidad y estructura impidió generar un modelo vincular estable internamente a estos niños y niñas. En ese caso, se dice que construyen un modelo vincular desorganizado. Son adolescentes que difícilmente pueden mantener la concentración, la continuidad en las secuencias de tareas complejas, con altos niveles de ansiedad, una gran labilidad emocional o lo contrario, desconexión y frialdad emocional, conductas disociativas y pueden presentar también altos niveles de agresión o autolesión.

Las y los adolescentes que presentan un modelo vincular inseguro ambivalente/preocupado, crecieron con figuras de apego que dificultaron su autonomía, estableciendo lazos de dependencia emocional y sobreprotección, donde no se permitía la diferenciación de la vivencia del adulto y la del niño, y se tenían pautas de interacción muy invasivas con el niño o niña. De esta forma, los y las adolescentes con modelos vinculares preocupados, se muestran inseguros y celosos en sus relaciones afectivas, necesitan constantemente validar el afecto y la incondicionalidad de los otros, al mismo tiempo que no son capaces de ofrecerla. Cuando hablan, tienden a dar mucha importancia a su historia personal y a describir a sus padres o cuidadores con una falta considerable de equilibrio.

Es importante que los adultos enseñen a los niños, niñas y adolescentes los diferentes niveles de afectividad que uno puede compartir dentro de una relación como uno de los elementos clave para su protección

El proceso de la intimidad en el amor y el desamor

Además del acompañamiento afectivo en la vivencia, los adultos pueden guiar educativamente a las y los adolescentes en su forma de afrontar dicha vivencia. Una de las cuestiones clave que condiciona la vivencia de los y las adolescentes tanto del amor como del desamor es la forma y la consciencia con la que han llegado a la vivencia.

Es importante que los adultos enseñen a los niños, niñas y adolescentes los diferentes niveles de afectividad que uno puede compartir dentro de una relación como uno de los elementos clave para su

protección. Son niveles de relación donde la apertura emocional va siendo cada vez mayor y con ella llegan mayores niveles también de disfrute, placer, aprendizaje y ganancia evolutiva. Pero al mismo tiempo, llega también un mayor riesgo de daño. Cuanto más se abre una persona en una relación, más gana porque a través de esa relación se va a transformar de formas que nunca lograría en soledad, pero también permite mayor entrada a su interior, a sus emociones, sus modelos y esquemas cognitivos y sus sensaciones corporales. Y desde ahí surge la posibilidad del daño.

No se trata de que teman las relaciones vinculares, ni que rechacen el amor por miedo al desamor, sino de vivirlas con consciencia para poder conservar la capacidad de autorregulación emocional, que les permita entregarse y protegerse al mismo tiempo, cuidar al otro y cuidarse a sí mismos.

En la construcción de un vínculo positivo, la persona podrá ir profundizando el nivel de apertura emocional en una relación cuando y como lo desee. De esa forma irá pasando por niveles cada vez más profundos de apertura e intimidad. Comenzará **interactuando** con otra persona. Es un nivel de relación que se establece con personas con quienes realizan algún tipo de intercambio: el panadero, la taxista, el portero de casa...

De entre todas las personas con las que interactúe, habrá varias con las que comparta **afectividad**, que es el nivel de relación que se establece con aquellas personas con las que hay una sintonía intuitiva, de “tripas”, un cierto nivel de conexión emocional que viene derivado de su historia personal, su memoria corporal y que casi siempre se produce de forma inconsciente. Son esas personas a las que si les encuentran, les da una alegría, cuando les ven sonríen, si les piden un favor, lo hacen... pero no necesariamente tienen una relación vincular con ellos.

De toda la gente por la que sienta esa conexión, con algunas de esas personas comenzará a compartir **intimidad**, el nivel de relación que se establece, cuando con algunas de las personas por las que se siente afecto, se empieza a compartir los espacios privados, más íntimos de la vida con otra persona. Se comienza a compartir información sobre uno mismo, espacios de relación, datos de la historia personal.. y de esa forma se proporciona, de forma gradual, poder a la otra persona sobre uno y se construyen las relaciones vinculares. Partiendo de una cierta conexión emocional, se ha dado el siguiente paso que es cultivar la relación y abrirse a ella de forma que se pueda construir un vínculo.

Del mismo modo, con algunas de las personas con las que ya ha compartido afectividad e intimidad, compartirá también su **sexualidad**, que es el nivel de relación que se comparte con algunas de las personas con las que se han creado espacios de intimidad. Implica el contacto físico en toda su variedad. Es interesante poner consciencia en que tener un vínculo con alguien, no necesariamente implica el contacto físico y viceversa, se puede tocar a gente con la que no tengo vínculo afectivo, sólo esa conexión afectiva. Pero como regla general, es bueno que las y los adolescentes vinculen el contacto físico a los espacios de intimidad protectores. Y no sólo es la sexualidad genital, sino los besos, las caricias, los abrazos... que son niveles de intimidad que nunca se pueden forzar (los padres lo hacen a menudo cuando obligan a los niños y niñas a dar besos y abrazos a quienes no quieren) y que conviene compartir con personas con las que ya hay generado un vínculo de intimidad y confianza.

Y por último, con algunas de las personas con las que ha compartido su sexualidad, la persona compartirá también la **genitalidad**, que es un nivel de relación que se establece con algunas personas de todas con las que se ha compartido sexualidad. Las relaciones genitales son una pequeña parte de las relaciones sexuales, pero de nuevo es protector para las y los adolescentes, compartir su genitalidad con personas que previamente ya ha habido una sintonía afectiva, espacios de intimidad compartidos y otras formas de sexualidad compartidas previamente. Si se acelera el proceso, una relación genital, aunque fuera deseada, se puede convertir en dañina. De hecho, una de las formas más habituales de abuso sexual entre adolescentes es obligar a otra persona a tener relaciones genitales antes de lo que él o ella querían. No es que no quisieran tenerlas, es que aún no.

De este modo en el proceso de profundización gradual de una relación afectiva, el paso de cada nivel de relación al siguiente ha de cumplir varias características fundamentales:

- Ser un paso **libre**. Cualquier nivel de relación ha de ser voluntario. El maltrato se basa justamente en utilizar una posición de poder forzar a otra persona a hacer algo que no quiere. Una de las claves más interesantes a nivel educativo en el trabajo sobre el amor y el desamor es enseñar a las y los adolescentes que el amor es una forma de poder, que da opción a la otra persona de hacerle feliz y de hacerle daño al mismo tiempo. Aquellas personas con las que la persona construye vínculos afectivos pasan a tener poder sobre la persona. Por eso nunca se debe dar un paso de intimidad de forma forzada. Ahí empieza la violencia.

En el proceso de profundización gradual de una relación afectiva, el paso de cada nivel de relación al siguiente ha de cumplir varias características fundamentales: ser un paso libre, consciente, pausado y seguro

- Ser un paso **consciente**. En la medida que el paso a otro nivel de relación se da con consciencia, se mantiene la conexión interior con las propias necesidades, se comprenden los beneficios y costes emocionales de permitir esa relación y se dota a la relación de mayor nivel de profundidad.
- Ser un paso **pausado**. Es necesario permitir el tiempo suficiente para la conexión emocional y corporal interior. En un vínculo afectivo positivo se dará el ajuste mutuo a los procesos, necesidades y gustos de las dos personas. Cuando esos tiempos y procesos se aceleran, se merma la capacidad de percibir, sentir y pensar, y por tanto, de protegerse.
- Ser un paso **seguro**. Las y los adolescentes deben aprender a no abrirse a mayor profundidad de relación si no es en un contexto seguro, con personas que ellos conozcan y en entornos donde puedan protegerse en caso necesario. La intensidad emocional como se ha visto previamente, conduce a la desconexión de la realidad y desde ahí a las conductas de riesgo. Como pauta de protección es esencial entrar en el amor en la medida de lo posible desde la seguridad y la confianza. Primero es confiar, luego abrirse a amar y ser amado.

El desamor como vínculo dañino se caracterizará y se construirá desde la falta de respeto a estos criterios: forzará conductas de riesgo, no respetará los ritmos y tiempos de la otra persona, impedirá su consciencia interna invadiéndole a nivel emocional o generándole confusión sobre lo que siente y desde luego no respetando su voluntariedad en las decisiones.

Como conclusión, es necesario que las y los adultos acompañen a las y los adolescentes en el proceso de conocer y vivir tanto el amor como el desamor. Necesitan comprenderlo como parte esencial del proceso de construcción de la identidad de la persona. Han de enseñarles a integrar el amor y el cuidado dentro de sí mismos, equilibrando su entrega con su protección. Pero esa tarea requiere a su vez tiempo y consciencia en las personas adultas. No olvidemos que educamos desde nuestra propia vivencia del amor y el desamor que las y los adolescentes con los que convivimos perciben y asimilan también.

Como conclusión, es necesario que las y los adultos acompañen a las y los adolescentes en el proceso de conocer y vivir tanto el amor como el desamor

Bibliografía

1. Gonzalo, J.L. (2016). "Vinculate". Bilbao: Descleé de Brouwer.
2. Horno, P. (2017). "Educar la alegría". Bilbao: Descleé de Brouwer.
3. Horno, P. Romeo, J. y Ferreres, A. (2017). "El acogimiento como una oportunidad de vida: referentes de buena práctica en la atención a niños, niñas y adolescentes en acogimiento familiar y residencial". Madrid: Unicef Comité Español.
4. Main, M. The Organized Categories of Infant, Child, and Adult Attachment: Flexible vs. Inflexible Attention Under Attachment-Related Stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2000, 48:1055-1095.
5. Siegel, D. (2014). "Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente". Barcelona: Alba.