

EL APEGO ADULTO: LA RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO DESARROLLADOS EN LA INFANCIA EN LA ELECCIÓN Y LAS DINÁMICAS DE PAREJA

ADULT ATTACHMENT: THE ATTACHMENT STYLE DEVELOPED IN CHILDHOOD HAS A SIGNIFICANT INFLUENCE ON THE PROCESSES OF MATE CHOICE AND ON THE QUALITY OF AFFECTIVE RELATIONSHIPS

Olga Barroso Braojos

Coordinadora y Psicóloga de la Unidad Especializada de Atención Psicológica a Adolescentes Víctimas de Violencia de Género: Mercedes Reyna Adolescentes, perteneciente al programa “No te Cortes” de la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid.

Resumen. El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia influye de manera significativa en los procesos de elección de pareja así como en la calidad de las relaciones afectivas que establecerá en la edad adulta. Del mismo modo, los estilos de apego están profundamente relacionados con la satisfacción conyugal, hecho que cada vez es puesto de manifiesto por más terapeutas de pareja. Siendo la combinación de dos personas con apego seguro en la relación de pareja la que está asociada con niveles de satisfacción más altos y la combinación de un miembro con apego evitativo y otro miembro con estilo temeroso el asociado a niveles más bajos. El objetivo de esta revisión teórica es explicar el por qué de estas afirmaciones, así como detallar los procesos evolutivos mediante los cuales se adquieren las capacidades y competencias emocionales que permitirán construir relaciones de pareja sanas y satisfactorias.

Palabras clave: estilo de apego, satisfacción marital, competencias emocionales, elección de pareja, apego seguro, apego evitativo, apego temeroso

Abstract. The attachment style developed by an individual in his childhood has a significant influence on the processes of mate choice, as well as on the quality of affective relationships to be established in adulthood. Similarly, attachment styles are deeply related to marital satisfaction, a fact that is increasingly revealed by most couple therapists. The combination in the couple relationship of two individuals with a secure attachment style each one is the factor which is associated with higher levels of satisfaction, while the combination of one of the partners with avoidant attachment style and the other one with fearful attachment style is associated with lower levels of satisfaction. The aim of this theoretical review is to explain the reasons behind these statements, as well as detailing the evolutive processes through which individuals acquire skills and emotional competencies that will allow building up healthy and satisfying couple relationships.

Key words: attachment style, marital satisfaction, emotional competencies, mate choice, secure attachment, avoidant attachment, fearful attachment

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cada vez son más los terapeutas de pareja que establecen el estilo de apego desarrollado en la infancia como una de las variables más importantes para alcanzar una elevada satisfacción conyugal o una elevada satisfacción en las relaciones de pareja. Y que consideran que uno de los factores más decisivos en el proceso de elección de pareja es el estilo de apego de la persona.

Por otra parte, las investigaciones en apego adulto, que desarrollaremos en esta revisión, han mostrado que existe una alta correlación entre la seguridad del estilo de apego de una persona y la calidad del estilo de comunicación de ésta con su pareja, sus capacidades para dar cuidados en las relaciones afectivas así como con un mejor funcionamiento emocional en las relaciones íntimas.

Ya John Bowlby, a lo largo de su extensa bibliografía (se resumen en esta revisión las ideas más importantes de los siguientes obras: (1983). *El apego (El apego y la pérdida I)*. Paidós Ibérica. Bowlby, J. (1983). *La separación (El apego y la pérdida II)*. Paidós Ibérica. Bowlby, J. (1983). *La pérdida (El apego y la pérdida III)*. Paidós Ibérica. y Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós Ibérica) estableció y demostró que los niños necesitan una relación cercana y continuada con un cuidador primario para poder desarrollarse emocionalmente. Y situó la construcción del vínculo de apego como el proceso mediante el cual la persona desarrolla y adquiere las capacidades y competencias emocionales necesarias para relacionarse sana y maduramente en las relaciones afectivas significativas.

Bowlby explicó que todas estas capacidades emocionales que vamos a poner en juego en las relaciones interpersonales afectivas, especialmente en las relaciones de pareja, desde la capacidad de identificar y diferenciar las emociones como la capacidad de regularlas hasta la más compleja de todas; la empatía, se desarrollan y aprenden, no nacemos con ellas. Y se adquieren precisamente en la relación interpersonal con nuestras figuras de cuidado, se adquieren en el proceso mediante el cual se construye el vínculo de apego con estas figuras de apego. Sin estas capacidades la posibilidad de establecer relaciones afectivas sanas, equilibradas y satisfactorias se verá seriamente mermada.

Pensemos por ejemplo...

¿Cómo aprende un bebé, cómo aprende el cerebro, que la activación neurovegetativa intensa que experimenta cuando alguna de sus necesidades básicas no está satisfecha puede desaparecer y puede calmarse? Y, por tanto, ¿cómo aprende que puede experimentar una permanencia en su estado de bienestar y de la regulación de sus estados sensoriales y emocionales? Y mirando más lejos, ¿cómo puede sentir y confiar un adulto en que su pareja le quiere y le va a seguir queriendo, le va a seguir considerando, va a seguir esforzándose por hacerle sentir bien, tras experimentar una profunda sensación de enfado y de malestar después una equivocación de su pareja?

En esta revisión vamos a profundizar en las claves teóricas que nos permiten establecer la necesidad de estudiar el apego infantil y el apego adulto para desarrollar de un modo óptimo el trabajo clínico en la terapia de pareja, especialmente en los casos en los que alguno de los miembros o ambos han sufrido un proceso de victimización en su infancia que ha podido dañar su estilo de apego, su desarrollo emocional y, por tanto, trabajamos con personas que presentan ausencia de las competencias emocionales necesarias para desarrollar relaciones de pareja saludables.

Para los teóricos del apego y para los clínicos que trabajamos con personas severamente mal tratadas en su infancia es claro comprobar que fueron esas interacciones tempranas profundamente traumáticas las causantes de las fallas, en los casos más graves, del desarrollo de una personalidad sana y las causantes, en los casos menos graves, de limitaciones en las capacidades emocionales (diferenciación, identificación de las propias emociones, gestión y regulación de las mismas, mentalización de los propios estados emocionales, empatía...) necesarias para establecer relaciones afectivas maduras y positivas. Sin las cuales, o con un grado de desarrollo bajo de las mismas, las personas se verán imposibilitadas para construir y mantener relaciones afectivas placenteras, protectoras, satisfactorias, gratificantes, reconfortantes y se verán avocadas a mucho sufrimiento en uno de los contextos humanos que más bienestar debería generar: las relaciones de pareja.

Desde el trabajo de Bowlby, continuado por Ainsworth, Main y Fongay se ha puesto de manifiesto la importancia de las relaciones tempranas y su influencia en la calidad de los vínculos que establecen los niños con sus cuidadores y que posteriormente establecerán estos niños cuando sean adultos en sus relaciones afectivas. Al trabajo de estos autores le debemos el hallazgo de que el desarrollo socioemocional y mental de las personas depende en gran medida de cómo hayan sido tratados por sus figuras de apego.

En esta revisión teórica se pretende explicar también cómo el cerebro para desarrollarse plena y sanamente necesita de la interacción afectuosa con una figura permanente y competente, y que es en esta interacción con la figura de apego, en la culminación del proceso de apego a la figura responsable de nuestro cuidado, donde se adquieren las competencias emocionales necesarias para la vida afectiva futura. Por tanto las características de esta relación de apego en la infancia determinarán nuestro estilo de relación afectiva adulta, lo que se ha denominado el estilo de apego adulto.

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO

Empecemos por el principio, volviendo al bebé que siente una intensa activación neurovegetativa, por ejemplo al llevar varias horas sin comer. ¿Cómo podrá calmarse? ¿Cómo es posible que lo que no puede hacer a los dos meses de vida que es dejar de llorar ante las palabras de su madre sí pueda hacerlo un año después y pueda entonces calmarse simplemente porque oye a su madre

decir, “ahora voy” “ahora vamos a comer”. Todo esto puede ser aprendido porque la figura principal de cuidado del bebé desde el principio de su vida se ha relacionado con él centrándose en detectar sus necesidades físicas y emocionales y en calmarlas. De este modo, la figura de apego capta las señales que el bebé emite con sus cambios de estado (hambre, frío, sed, aburrimiento, miedo) y si esta figura es competente detectará estos cambios en cada momento, los entenderá y responderá adecuadamente regulando física y emocionalmente al bebé. Esta figura de cuidado (normalmente madre o padre) reestablecerá el equilibrio fisiológico y emocional del bebé. Si el bebé ha pasado reiteradamente por estas experiencias cuando vuelva a perder el equilibrio, por una necesidad sin cubrir, por ejemplo hambre, volverá a emitir sus conductas primarias de expresión emocional (llorar, agitarse) y más adelante irá a buscar la proximidad física con el cuidador, con la confianza de ser calmado y recuperar el equilibrio. Más adelante en el desarrollo, el niño ante un estado de malestar por una necesidad sin cubrir podrá soportar el malestar y tranquilizarse con sólo que la madre o el padre le digan “ahora voy”, podrá calmarse con la palabra. Y más adelante el adulto podrá calmarse pensando en que cuando pasen unas horas podrá encontrarse con un familiar, con un amigo o con su pareja, la mera anticipación de que ese momento va a llegar puede calmarlo. Porque su cerebro ha aprendido que puede ser calmado y que esa sensación es permanente.

Pero, ¿y si el cerebro infantil nunca ha experimentado ese estado de calma, o que ese estado de calma puede ser permanente, es decir, que siempre que tiene ese malestar puede aparecer después un estado de calma? En este caso, lamentablemente el cerebro del adulto no podrá sentirse en calma y en confianza con otras personas en una relación íntima, como es la relación de pareja. Esta dependencia de los cuidados afectuosos, permanentes, coherentes y consistentes de otro ser humano para alcanzar un óptimo desarrollo aún va más allá. Es decir, el cerebro humano necesita de la estimulación de otro ser humano para poder terminar su proceso de maduración y organización. Pongamos sólo algunos ejemplos, extraídos de Barudy, J y Dantagnan, M. (2010). *Los Desafíos invisibles de ser madre o padre: Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa:

Las interacciones con el entorno, la estimulación externa produce actividad neuronal. Esta actividad producirá secreción de neurotrofinas, proteínas necesaria para la supervivencia y crecimiento de las neuronas. Por este otro motivo, niños sometidos a muchas carencias y estrés presentan atrofia cerebral.

Los bebés necesitan que sus necesidades sean satisfechas en un contexto amoroso para calmarse de la excitación provocada por sus estados de necesidad, de este modo se protege la integridad de la estructura cerebral al no estar sometida (más allá de breves periodos) a tal excitación. A su vez este descenso de esta excitación junto con la estimulación permite la creación de las diferentes áreas del cerebro responsables del funcionamiento de la mente.

Por otra parte Rygaard, en su obra, Rygaard, N. (2005) El niño abandonado expone como experimentos con crías de chimpancés que habían sufrido una falta de caricias por parte de sus madres por separaciones forzadas durante el primer año de vida, aunque hubieran sido de corta duración (aproximadamente 15 días) mostraban:

- Perturbación crónica en los ritmos cerebrales, así como en diferentes funciones del cerebro.
- Disfunciones cerebrales evidentes en encefalogramas.
- Trastornos de sueño y alteración de los ritmos cardiacos.
- Todas estas manifestaciones se mantuvieron por tiempos prolongados a pesar de restablecerse la presencia de la madre.
- Y lo más relevante en relación al apego: estos chimpancés se convertían en adultos con un comportamiento inseguro, temeroso y que reclamaban atención. Estaban constantemente abrazados el uno al otro y sin participar en las actividades normales, tales como despiojarse, el juego, la búsqueda de alimento y otras.

En crías de chimpancés abandonados (separados de sus madres durante una larga duración) por sus madres:

- Se comprobó que las dendritas de las neuronas del sistema límbico no se desarrollan y, por lo tanto, se alteran las conexiones entre las neuronas del sistema límbico y de éste con neuronas pertenecientes a otras áreas cerebrales.
- Las consecuencias de un crecimiento menor de dendritas provocado por un abandono precoz, consisten, con toda probabilidad, en que la red neurológica interna entre las diferentes zonas funcionales del cerebro resulta imprecisa e inestable.
- Estos chimpancés que habían estado separados continuamente durante el primer año habían desarrollado un comportamiento agresivo de lucha/fuga, no podían reconocer a otros monos, ni someterse a las reglas de la sociedad chimpancé, y por eso los otros los evitaban.

Los investigadores del desarrollo del sistema nervioso exponen que estos hallazgos son también aplicables a los seres humanos, porque las similitudes entre el hombre y el chimpancé, en lo que respecta al desarrollo temprano del sistema nervioso son numerosas, en particular el funcionamiento del sistema límbico.

Investigaciones recogidas también por Neils Rygaard han demostrado el daño provocado por la ausencia del balanceo materno. El balanceo es una acción fundamental para el correcto desarrollo del

cerebro, en general, y del cerebelo en concreto. Porque el cerebelo regula la producción de dos neurotransmisores:

- noradrenalina: responsable de la capacidad de las respuestas físicas y mentales en situaciones de alarma.
- dopamina: modula la motivación y las respuestas motoras.

En niños abandonados ambas están anormalmente aumentadas. Esto puede explicar los trastornos de atención, hiperactividad, los comportamientos violentos, síntomas prepsicóticos, las adicciones futuras y los comportamientos delictivos en la adolescencia y en la adultez.

La ausencia de contacto y la falta de cuidados hacen que el cerebro produzca más adrenalina, lo cual predispone también a comportamientos más impulsivos y agresivos. Por lo que para desarrollar las capacidades básicas para la gestión emocional necesitamos de la estimulación y del buen trato de nuestras figuras de apego. Pero además, necesitamos de esta estimulación y de este buen trato para desarrollar el resto de las capacidades que nos permiten relacionarnos de un modo genuinamente humano en las relaciones afectivas. Esto se va a producir en la construcción del vínculo de apego, en función de las características del mismo se establecerá cómo nos relacionamos emocionalmente en las relaciones afectivas, especialmente en las más íntimas. Estos estilos de apego adquiridos en la infancia (manera de unirse afectivamente a las personas queridas y de mantener la relación/cercanía con esas personas) así como las características de la reacción ante la separación/reencuentro con las personas queridas y las características del modo de explorar el entorno vuelven a ponerse en juego en las relaciones de pareja (siempre y cuando estas sean lo suficientemente significativas). Ya las investigaciones de Hazan y Shaver, (1987) aplicadas al amor de pareja mostraron que el comportamiento adulto en relaciones íntimas está moldeado por las representaciones mentales cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios.

Y mucho antes que Hazan y Shaver, Bowlby ya estableció que los lazos formados en la niñez persisten en forma de modelos en el mundo representacional del adulto. Y que estos modelos se forman desde los primeros meses de vida y van haciéndose más complejos, van reinterpretándose, ajustándose y remodelándose a lo largo de todo el ciclo vital. Estas estructuras tienen, por un lado, tendencia a la estabilidad y a la auto perpetuación, pero al mismo tiempo tienen también posibilidades de cambiar (flexibilidad neuronal) siempre que se tengan nuevas experiencias de apego gratificantes y seguras con figuras de apego diferentes a los cuidadores.

Es por este motivo que la experiencia psicoterapéutica, siempre que consiga que el paciente acceda a sus representaciones de sí mismo y de sus figuras de apego y pueda explorarlas, podrá facilitar al paciente que las evalúe y las reestructure con las nuevas experiencias interpersonales y afectivas vividas en la relación con el terapeuta.

Pasemos a profundizar ahora en cómo el estilo de crianza-relación afectiva que con el que es cuidado un niño crea los diferentes estilos de apego que determinarán cómo, al llegar a adulto, gestionará sus relaciones de pareja. Es decir cómo se transforma el estilo de apego infantil en un estilo de apego adulto.

Los bebés nacen con un sistema de apego para responder a la necesidad universal y primaria de los seres humanos de formar vínculos afectivos intensos, estables y duraderos. Siendo la necesidad de establecer este vínculo y de poder contar, por tanto, con la cercanía de otro ser humano (percibido como preferido, más capaz, competente y protector) en los momentos de peligro y/o en los que se experimenta miedo o angustia una necesidad mucho más básica y prioritaria que incluso la necesidad de alimentación.

Bowlby afirmó que esta necesidad de establecer vínculos significativos es innata en el ser humano y que no se adquiere durante el desarrollo ni como un derivado de otras necesidades sino que es una necesidad constitutiva del ser humano y por tanto requiere de una satisfacción primaria. Por tanto de la adecuada satisfacción de esta necesidad depende el correcto desarrollo del recién nacido, de los niños y el poder alcanzar una estructura psíquica adulta sana.

Y en función de cómo sean las características del proceso de satisfacción de esta necesidad de crear un vínculo afectivo, estable y duradero será el tipo de estilo de apego que desarrollará el niño en su infancia que posteriormente evolucionará al estilo de apego adulto, que se pondrá en juego en las relaciones de pareja. Es decir, la forma en la que las figuras de apego se dirigen afectivamente al niño a su cargo, la forma en la que las figuras de apego responden a sus requerimientos, la forma en la que satisfacen sus necesidades y el modo en el que las figuras de apego estimulan y dirigen las interacciones con los niños serán determinantes en la construcción de la manera de relacionarse afectivamente del niño, así como determinantes en la construcción de las representaciones del niño de sí mismo, de los otros y de las conductas para mantener la cercanía y afecto de los otros (modelos internos de trabajo, concepto que desarrollaremos posteriormente).

En palabras de Bowlby, la manera en la que, de manera predominante, las figuras de apego satisfacen o no satisfacen las necesidades del bebé, le proporcionan seguridad, afecto, atención y cuidados, así como la manera en la que se relacionan con él y reaccionan ante sus necesidades conducen al desarrollo de estilos de apego que cuentan con una alta perdurabilidad a lo largo de la vida. Y estos estilos de apego están inextricablemente asociados a los modelos funcionales del yo y del otro (modelos internos de trabajo) que se construyen en esta interacción con la figura de apego, que se construyen de un modo u otro en función de cómo se relacione esta figura de apego con el bebé.

Para profundizar en este proceso, a continuación presentamos un resumen de las investigaciones de Mary Ainsworth sobre el apego en los primeros años de vida. Realizado a partir de la información recogida en Wallin, D. (2012) Los fundamentos de la teoría del apego. En Wallin, D. *El apego en psicoterapia*. (pp.35-55). Desclee de Brouwer y en Feeney, J. Noller, N. (2001) Apego en la infancia y más adelante. En Feeney, J. Noller, N. *Apego Adulto*. (pp.17-37) . Desclee de Brouwer.

Mary Ainsworth hizo una profunda investigación relacionada con las teorías de Bowlby sobre los estilos de apego, que puso claramente de manifiesto cómo existen diferentes formas de comportamiento afectivo en los bebés con sus figuras de apego, cuando se activa el sistema de apego. Y, de este modo, aisló los diferentes estilos de apego. Y se evidenció como las diferentes formas de cuidado a los bebés, por parte de sus figuras de apego, generaban estos diferentes estilos de apego. Ainsworth sostuvo que los patrones organizados de conducta infantil observados en los momentos de activación del sistema de apego son los indicadores que nos permiten identificar los estilos de apego niño- figura de apego.

Analicemos estas investigaciones de Mary Ainsworth y sus hallazgos. Ainsworth ubicó a un grupo de madres y a sus bebés en un ambiente con el que no estaban familiarizados, observó jugar a los niños, los separó de sus madres durante un breve periodo, introdujo una persona extraña en la escena, y por último observó la conducta de cada pareja cuando se volvieron a reunir. Lo que se conoce como la situación extraña, investigación realizada en 1978.

Los pasos que seguía la situación extraña eran los siguientes:

1. Madre e hijo juntos en una habitación extraña con juguetes.
2. Madre e hijo juntos con una extraña.
3. La madre deja al niño con la extraña.
4. La madre vuelve y la extraña se va.
5. La madre deja al hijo solo.
6. La extraña vuelve.
7. La madre vuelve.

A partir de lo estudiado en esta investigación se realizó la siguiente clasificación puesto que los bebés observados desplegaron tres tipos diferentes de conducta:

- Apego seguro.
- Apego inseguro evitativo.
- Apego inseguro ansioso ambivalente.

Los bebés “seguros” se volvían constantemente para comprobar que su madre seguía allí mientras ellos exploraban la habitación desconocida. La saludaban con placer cuando regresaba después de haberse ausentado, tendiendo los brazos y amoldándose a su cuerpo. Estos niños se distinguían de los otros por la frecuencia con que buscaban compartir sus emociones con su madre y por la facilidad con que ésta los consolaba y tranquilizaba cuando estaban afligidos.

Los bebés que se encuadraban en la categoría de inseguros evitativos daban una sensación de independencia. Exploraban el nuevo ambiente sin usar a su madre como una base. Su ausencia, por otra parte, parecía no afectarlos. Cuando ella regresaba, la evitaban. Pareciera como si esos niños mostraran la actitud de “no te necesito para nada, puedo hacerlo yo solo”.

Y por último Ainsworth encontró una tercera categoría de bebés que introdujo en la categoría de inseguros ansioso-ambivalentes. Estos niños tendían a aferrarse a su madre y se resistían a explorar la habitación por si solos. Cuando se iba la madre se excitaban mucho y a menudo lloraban desconsoladamente. A su regreso por una parte estos niños buscaban entrar en contacto con ella pero al mismo tiempo arqueaban enojados el cuerpo hacia atrás y se resistían a ser tranquilizados.

Los estilos de apego que encontramos en los niños están producidos por cómo son tratados por sus figuras de protección. Los patrones de conducta infantil que definen estos tres estilos están relacionados sistemáticamente con la cantidad de interacción entre madre e hijo y con la sensibilidad y receptividad de la madre a las señales del niño. A continuación dejamos un resumen de los patrones de cuidado emitidas por parte de las figuras de apego y los estilos de apego que generan en los niños.

Estilo de Apego seguro

Las figuras de apego experimentan una preocupación sincera por el cuidado de su bebé, y son capaces de expresar de manera perceptible por su bebé esta preocupación. Las figuras de apego no sólo sienten esta preocupación sincera sino que además son capaces de reconocer las necesidades de su bebé con bastante precisión y las satisfacen sin ser invasivos y sin ser demasiado despreocupados.

Además estas figuras están disponibles para el bebé, son receptivos a los estados del mismo y responden ante él de manera cálida y afectuosa. Son capaces de reconocer que si bien ellos son responsables del cuidado del bebé, el bebe tiene su propia alteridad, es decir no es un apéndice de ellos ni una elongación de su psiquismo. Reconocen pues su papel de favorecer y cuidar el desarrollo de otro ser humano diferente a ellos. Y por tanto, ante el bebé están situados en un rol de cuidador/facilitador de la autonomía del bebé, y de encargados de la satisfacción de todas las necesidades del bebé en su diferente expresión/aparición en el desarrollo evolutivo.

Los niños cuidados al amparo de este tipo de figuras de apego mostrarán un interés y disfrute en la exploración, experimentarán mal estar y disgusto ante las separaciones de sus figuras de apego, pero irán desarrollando capacidades para regular el malestar y encontrar consuelo de forma autónoma. En el reencuentro con sus figuras de apego experimentarán bienestar y por tanto tendrán hacia ellas una respuesta positiva. Mostrarán deseo e iniciativa en el inicio y mantenimiento del contacto con estas figuras. Y se mantendrán en un equilibrio entre la expresión de afecto a sus cuidadores y la búsqueda de nuevas exploraciones y aprendizajes.

Estos niños se irán convirtiendo en adultos que se sienten seguros y bien en las relaciones interpersonales, incluidas las de máxima intimidad, que podrán identificar quién y qué le hace daño para alejarse, y quién y qué le genera bienestar para acercarse. Además serán personas que se sentirán queridas y por tanto seguras para poder dedicarse a aprender, descubrir, en lugar de tener que dedicarse a buscar ser queridas para poder contar con seguridad. Los adultos con apego seguro reconocerán cuando se encuentran angustiados y acudirán a los demás en busca de consuelo y apoyo.

Estilo de Apego inseguro - evitativo:

Las figuras de apego son rígidas e inflexibles. Muestran conductas de rechazo y /o también hostilidad ante la expresión del bebé de sus necesidades no cubiertas o ante los requerimientos del bebé, o simplemente ante las manifestaciones afectivas-emocionales propias del bebé. Suelen mostrar cierta aversión al contacto, o lo exigen, limitan a los momentos que ellos consideran que el bebé tiene que tener estas conductas hacia ellos. En el resto de momento las extinguen. Muestran un fuerte abandono de las necesidades afectivas del bebé que pueden ser consideradas por ellos excesivas, derivadas de la debilidad del niño o del capricho de este, o demandas excesivas y abusivas por parte del niño, como si este se quisiera “aprovechar de ellos”.

Los niños al amparo de este tipo de figuras tendrán presente a sus figuras de apego pero para distanciarse de ellas, sobre todo para distanciarse de la intimidad con ellas. Puesto que han aprendido bien que en la intimidad o si expresan ante ellas sus necesidades serán rechazados y por tanto no tendrán ningún tipo de seguridad de esta manera. Han aprendido que pueden evitar este rechazo y al menos sentir cierta seguridad (la que genera contar con la figura de apego, lejos pero al menos sin rechazarles) si no expresan sus necesidades, si incluso no se acercan a ellas, si hacen todo lo posible para no acceder a ellas. De esta manera, inhibiendo la expresión de sus necesidades, maximizan la cercanía de sus figuras de apego y minimizan el rechazo.

De este modo estos niños se convertirán en adultos que restringen o inhiben el deseo de reconocer sus estados emocionales, mucho más si estos son negativos, que por tanto, inhibirán el poder reconocer su angustia, miedo o malestar y el buscar apoyo ante estos estados

Estilo de Apego inseguro – ansioso ambivalente.

Las figuras de apego en este caso no son tanto hostiles como insensibles. Pero en otras ocasiones (cuando la figura de apego se encuentra feliz, animada, tranquila, o siente la apetencia de relacionarse con el niño) se muestra sensible, afectuosa y competente reconociendo la necesidad exacta de su bebé y satisfaciéndola de manera afectiva y cálida. Sin embargo, estos estados de la figura de apego, que oscilan entre insensible-sensible no dependen de las conductas del bebé, dependen de cuestiones relacionadas con la figura de apego, que el bebé no puede conocer y por tanto prever.

De este modo los comportamientos de la figura de apego y los cambios de insensible a sensible son completamente impredecibles para el bebé. El bebé tiene a un cuidador inconsistente e inconstante que a veces lo hace bien y otras veces le ignora. Otras veces le demuestra que le molesta pero en otras ocasiones, sin poder prever estas ocasiones, es cercano y sensible. Esta ambivalencia, esta inconsistencia, genera una fuerte angustia en los niños, lo que deriva en una profunda hipersensibilidad, así como una exagerada manifestación de las conductas de apego que están activadas casi constantemente. Estos niños están tan atrapados por su angustia de obtener la cercanía del otro, tienen tan activado el sistema de apego que se ven mermados en su capacidad y deseo de exploración. Estas figuras de apego pueden resultar intrusivas puesto que pueden pretender satisfacer las necesidades de los niños cuando estos no la presentan pero a la figura de apego le apetece hacerlo, inmiscuyéndose en el psiquismo del niño e invadiéndole sus voliciones.

En ocasiones a estas figuras, si no se encuentran disponibles para las necesidades del niño, se les han podido pasar desapercibidas las necesidades, incluso físicas del bebé, durante periodos amplios de tiempo. Pero lo que más destaca es una falta de disponibilidad psicológica.

Estos niños se convertirán en adultos que, queriendo estar con sus personas queridas, a ratos experimentarán que éstas les molestan, pudiendo sentir una rabia muy fuerte producida por una percepción desmedida de abandono ante conductas de separación normal. Tendrán una hipersensibilidad ante las emociones negativas y expresiones intensificadas de angustia.

Estos son los estilos de apego que se aislaron en las investigaciones de Mary Ainsworth, sin embargo se encontró que había otro bloque de niños que no encajaba en la tipología de Ainsworth. Esto llevó a que más adelante Main y Solomon (1986) crearan una nueva categoría; el apego desorganizado. La validación empírica de esta categoría se ha ido consolidando a lo largo de las posteriores investigaciones. Los niños clasificables en el estilo de apego desorganizado mostraban fundamentalmente conductas de acercamiento contradictorias (por ejemplo se acercaban a la figura de apego pero mirando hacia otro lado), mostraban confusión o aprensión en respuesta al acercamiento de la figura de apego y un afecto cambiante o deprimido.

Este es el trastorno más grave del apego. Estos niños se colapsan, todo lo que viven es tan caótico (tan traumático) y tan doloroso que no pueden organizarse para responder de una manera regular. Este estilo se genera en ambientes familiares con padres o cuidadores que han ejercido estilos de relaciones parentales altamente patológicas como consecuencia de haber sufrido experiencias severamente traumáticas, o pérdidas múltiples no elaboradas. Estos bebés tienen experiencias desconcertantes, temibles e impredecibles, tienen vivencias de terror, de impotencia y falta absoluta de control sobre lo que pasa. Los padres son severamente insensibles y terriblemente violentos. El resultado final es una vivencia de angustia, miedo y desesperanza. La figura de apego se convierte entonces en una paradoja vital, imposible de resolver. Tarde o temprano el niño responderá con rechazo, hostilidad o intrusión, y no habrá nada que pueda hacer para disminuir su ansiedad, ganar cercanía afectiva para comprender lo que le pasa o para sentirse seguro y protegido. Los niños se representan como indignos y malos y perciben a los otros como inaccesibles y abusadores. En base a esta idea, existen dos grandes estilos de apego desorganizado:

- Controlador.
 - Agresivo.
 - Cuidador compulsivo.
 - Complaciente compulsivo.
- Desapegado.

Para poder comprender todo el impacto que tienen las experiencias que las figuras que rodean al niño y están ocupadas de su cuidado generan en el sentir del niño, nos parece muy importante el concepto de: *“Memorias traumáticas o memorias implícitas”*.

Cuando el niño experimenta el malestar de no tener una necesidad cubierta y en lugar de experimentar la transformación de este malestar en bienestar por la atención recibida de su figura de apego siente un malestar mayor por la inadecuada actuación de la figura de apego registrará todo este malestar, este dolor, esta angustia o este miedo en su memoria. Como estas vivencias generan sensaciones, experiencias, conjuntos de emociones todo esto queda registrado en un formato sensorial, no queda registrada una verbalización de lo sucedido (que además el niño no puede hacer), ni una mentalización objetiva de lo sucedido. Quedan en la memoria traumática, en la memoria sensorial, de manera implícita, recogidos todos estos tipos de sufrimiento, que se activarán posteriormente en situaciones futuras produciendo que la persona esté mediatizada por este sufrimiento antiguo.

Estas memorias, una vez se activen, producen que las experiencias tempranas y traumáticas de dolor, pérdida y abuso acumuladas en la memoria generen expectativas negativas del presente y dejen poco espacio para disfrutar de experiencias positivas y gratificantes.

A continuación explicaremos cómo las investigaciones de Mary Main permitieron establecer la continuidad entre el apego infantil, el apego en la adolescencia y el apego adulto. Realizado a partir de la información recogida en Wallin, D. (2012) Mary MAIn: Representaciones mentales, metacognición y la Entrevista de apego Adulto. En Wallin, D. *El apego en psicoterapia*. (pp.55-79). Desclée de Brouwer

Posteriormente Mary Main hizo un estudio mucho más completo, hizo un estudio longitudinal en el que se realizó un seguimiento del desarrollo del estilo de apego desde la infancia hasta después de la adolescencia de hijos de un grupo de familias de clase media.

Si bien Ainsworth observó las conductas de apego que permitían clasificar a los niños en diferentes estilos de apego y podían finalmente concluir el grado de seguridad de los niños en sus relaciones de apego, Main puso el peso de su investigación en tratar de explorar el mundo interior del apego, no tanto en las manifestaciones conductuales del mismo. Main siguió otra de las máximas de Bowlby, aquella que defendía que estos diferentes tipos de conductas de apego que emiten los niños para lograr la proximidad de las figuras de apego en momentos de temor, ansiedad o estrés (que permiten establecer estilos diferenciados) surgen a partir de representaciones mentales internalizadas, a las que Bowlby denominó modelo de trabajo interno o mapas representacionales de las relaciones. Y teorizó que las diferencias individuales en el funcionamiento del sistema de apego están inextricablemente asociadas a los modelos internos de trabajo del yo y el otro. Bowlby se separó con esto de la teorización psicoanalítica vigente en ese momento y defendió que estas relaciones objetales representadas derivan de la interacción del niño con personas reales no van surgiendo a medida que se desarrolla la mente infantil.

Esta investigadora desplazó el foco de atención del mundo exterior de la interacción interpersonal hasta el mundo interior de las representaciones mentales. Como expone David Wallin en su libro apego y psicoterapia:

“Sus investigaciones estaban concebidas para observar las relaciones objetales interiorizadas que recapitulan la historia de apego del individuo en una compleja red de recuerdos, emociones y creencias que, a su vez, modelan la conducta de apego presente y futura”

Main diseñó sus investigaciones para tratar de llegar a este modelo funcional, a estas representaciones que están en la base y producen las conductas con las que nos relacionamos afectivamente. Main y su equipo crearon la entrevista de apego adulto (AAI, por sus siglas en inglés) y un diseño de investigación partiendo de que los procesos representacionales no se pueden ver directamente pero sí se puede concluir cómo son estos procesos y estas representaciones a partir del análisis de patrones característicos de narrativa, discurso e imaginación, así como de conducta.

Main decía que había diseñado la entrevista de apego adulto para con ella poder sorprender al inconsciente. Y ha resultado ser una herramienta muy poderosa para evaluar el apego en la edad adulta (que analizaremos en clase en la sesión destinada a este tema), así como la Situación Extraña de Ainsworth lo es para valorar el apego en la infancia. Con la diferencia que la situación extraña medía más un vínculo concreto con la figura de apego y la AAI evalúa el estado anímico general del informante con respecto al apego.

La investigación de Main consistió en lo siguiente:

- Se evaluaba el estilo de apego de los niños con 12 meses tanto con la madre como con el padre, utilizando la situación extraña de Ainsworth
- A los 6 años se volvía a estudiar a la familia.
- A la llegada de la familia al centro se les hacía una foto a todos juntos.
- Tras hacer la foto se les hacía ver, a todos juntos, una película en la que se mostraba a un niño de 6 años que se tenía que separar de su familia.
- Tras esto ya se separaba a los niños de los padres:
 - A los niños: se les pasaba a la sala de juegos y allí se les iban mostrando una serie de 6 fotografías de niños que se tenían que separar de sus padres, después de ver cada fotografía se les preguntaba ¿qué siente el niño de la foto?, ¿qué va a hacer el niño de la foto? Después se les enseñaba la foto de él con su familia, mira vosotros estáis juntos. Y tras esto se les pedía que hicieran un dibujo de su familia. Y se le dejaba jugar un rato.
 - A los padres: por separado a cada uno de ellos se les pasaba la AAI y se les grababa la entrevista para el análisis posterior de sus respuestas y, más importante, del modo de enfrentar las respuestas.
- Tras terminar se reencontraban los niños con sus padres, primero con un progenitor durante 3 minutos y después con el segundo progenitor que entraba y estaba otros 3 minutos más.

Principales conclusiones de la investigación de Main:

- Se encontró una fuerte correlación entre el estilo de apego del niño con su figura de apego primaria, evaluado a los 3 años, y la estructura del mundo interior de ese niño 5 años después.

- Niños seguros en la infancia a la prueba de las fotografías solían decir: Que el niño lloraba, porque quiere mucho a sus papas y lo que va a hacer después es jugar.
 - Niños evitativos en la prueba de las fotografías solían decir: No se, que puede hacer? Y tras esto pasaban a eludir seguir hablando del tema con algún juguete.
 - Niño ansioso- ambivalentes a la prueba de las fotografías solían decir: Perseguirlos el niño va a perseguirlos y luego.. Solían decir algo relacionado con atacarlos.
 - Niños con estilo de apego desorganizado a la prueba de las fotografías solían decir: seguramente se esconderá y luego se encerrará...
- Y se encontró correlación entre la situación extraña desarrollada a los 12 meses y los dibujos hechos por los niños así como la conducta en el reencuentro con los padres.
- Por lo que se podía concluir que **“los diversos modelos de interacción madre-hijo conducen no sólo al desarrollo de una conducta diferente sino también al desarrollo de procesos representacionales distintos”**. Por tanto nuestros modelos internos de trabajo se forjan en nuestras primeras interacciones con las figuras de apego.
- Se encontró también correlación entre el estado anímico respecto del apego de los padres detectado en la AAI y el estilo de apego del niño mostrado en la situación extraña. De tal manera que las clasificaciones de la Situación Extraña predecían los resultados de la AAI y también se demostraba la correlación inversa. En investigaciones posteriores desarrolladas por Main y réplicas de estas investigaciones en todo el mundo ponen de manifiesto que la clasificación de los padres en la AAI predice la clasificación de la situación Extraña en el niño con un grado de precisión del 75% en lo que respecta a la seguridad frente a la inseguridad. (incluso si se administra la prueba antes del nacimiento de sus hijos). Por tanto, con esto se puede concluir que los modelos internos de los padres ejercen una influencia decisiva en la calidad de las interacciones y por tanto en el estilo de apego desarrollado por sus hijos y finalmente en los modelos internos de trabajo de los niños que se instalarán y generarán las conductas de apego infantil y posteriores en sus relaciones adultas.

Llegados a este punto en la explicación del proceso de construcción del vínculo de apego, es especialmente relevante explicar con detenimiento el concepto de Bowlby de los Modelos internos de trabajo, así como la importancia de los mismos en la construcción de los estilos de apego y en la

consolidación de estos en el estilo de apego adulto. Así como su influencia posterior en la elección y dinámicas de pareja.

Vamos a hacer un pequeño resumen de todo lo que hemos expuesto hasta ahora para pasar con los conceptos evolutivos claros a estudiar el estilo de apego adulto.

La principal característica humana, que nos diferencia del resto de seres vivos, es que nuestras crías nacen con una absoluta vulnerabilidad y una profunda dependencia de aquellas personas sobre las que recae su cuidado. Esta dependencia radica en estas dos cuestiones:

- necesitamos de otro ser humano para sobrevivir, necesitamos otro ser humano que nos alimente, que nos hidrate, que nos estimule, que nos duerma para que podamos descansar, que nos alivie del dolor, que nos aparte del frío, del calor, de los peligros...
- nuestro cerebro necesita de la estimulación de otro ser humano adulto para terminar de desarrollar todas las estructuras que le permitan contar con las capacidades adultas al final de su desarrollo.

Por estos dos motivos, para vencer esta enorme vulnerabilidad y dependencia evolutivamente se desarrolla el sistema de apego. El sistema de apego es un sistema motivacional y conductual de carácter biológico que orienta al niño a establecer una relación afectiva, estrecha, estable y significativa (el vínculo de apego) con la que asegurarse la cercanía de la persona o personas con las que ha construido el vínculo, especialmente en los momentos de miedo, angustia o estrés. Este sistema orienta al bebé de dos maneras, le orienta motivacionalmente (el niño desea esta unión con mucha fuerza y con la misma fuerza la persigue) y conductualmente, el niño emite una serie de conductas (muy limitadas y sencillas en un primer momento de la vida) para asegurarse de la cercanía de sus figuras de apego, o para asegurarse que acudan cuando las necesita.

El construir esta relación es una necesidad básica y prioritaria para los niños, puesto que de construirla eficazmente depende su supervivencia y por tanto su seguridad y su sensación de seguridad. En los primeros momentos de la vida los niños empezarán a emitir sus conductas de apego (llorar, gritar, sonreír, tocar, buscar la mirada de la figura de apego, mantener la mirada) y estas serán respondidas por las figuras de apego (en función del estilo de la figura de apego así serán respondidas de un modo u otro). Los niños irán ajustando la emisión de estas conductas de forma que consigan mayor eficacia en la cercanía de sus figuras de apego, para con esto obtener su seguridad. En esta interacción, en este proceso de apego, los niños empezarán a construir sistemas representacionales de sí mismos, de los otros y de la forma de obtener la cercanía de estos otros (figuras de apego).

Estos sistemas representacionales, son los modelos internos de trabajo del niño (de los que ya Bowlby habló) serán los que vayan generando conductas de apego más complejas, los que las orienten, los que las guíen y los que finalmente las produzcan, generando un estilo de apego propio en el niño (seguro, inseguro evitativo, inseguro ansioso ambivalente, desorganizado). Por tanto los modelos internos de trabajo están en la base del estilo de apego. Estas representaciones que suponen los modelos internos de trabajo, como ha demostrado la investigación sobre el apego, se mantienen relativamente estables en el tiempo, llegando a definir también los estilos de apego en los adultos. Encontrándose una fuerte correlación entre estos estilos de apego en la infancia y los estilos de apego adulto.

Por otra parte en la construcción del vínculo de apego, en la relación del bebé con su figura de apego, no sólo se generan estos sistemas representacionales que son los modelos internos de trabajo y no sólo se culmina la construcción del vínculo afectivo con la figura de apego, sino que además se desarrollan una serie de capacidades emocionales y cognitivas básicas para el posterior funcionamiento adulto. En concreto en la construcción del vínculo con las figuras de apego primaria, en el proceso de apego, también se adquieren:

- La competencia para discriminar las emociones.
- La capacidad de regulación de los estados emocionales
- La capacidad de experimentar la permanencia de los estados emocionales propios.
- La capacidad de ver al otro como un ser diferenciado y la capacidad de verse uno mismo como un ser diferenciado del otro.
- La capacidad de experimentar la permanencia de los estados emocionales del otro sobre uno mismo.
- La capacidad de mentalizar. (teoría de la mente).
- La capacidad más genuinamente humana: la empatía.

Por tanto, cuando un niño o una niña no ha tenido la posibilidad de establecer un apego primario de calidad en el curso de su primer año o en el máximo de los dos primeros años de vida, puede presentar a menudo, déficits en su desarrollo, en especial en el ámbito de sus comportamientos sociales y en el desarrollo de su aprendizaje. Estos déficits pueden alterar la capacidad de vincularse de forma empática con los demás, así como obtener buenos resultados en los procesos de aprendizaje. Existe una relación directa entre los trastornos de apego, trastornos de la empatía infantil y la incompetencia conyugal (que es nuestro objeto en este curso) y posteriormente la parental.

Detalladamente, algunas de las características más relevantes de estos modelos internos de trabajo en un contexto o entorno con carga emocional serían:

Bowlby y la definición de modelos internos de trabajo como: “una representación del sí mismo, por una parte, y una representación del sí mismo interactuando con una figura de apego. Estos son construidos durante los primeros años de vida y pronto se establecen como estructuras cognitivas permanentes”. Estos modelos influyen en el modo en el que un niño y posteriormente un adulto se sienten con respecto a cada progenitor y con respecto a sí mismo, el modo en que espera ser tratado y el modo en que tratará a los demás en su infancia y posteriormente cuando sea adulto. Para Bowlby estos modelos representacionales tienden a persistir de manera más o menos estable a lo largo del tiempo y a operar de manera inconsciente.

Es importante destacar, ya se resalta esto en el trabajo de Bowlby y posteriormente en el de Main, que estos modelos internos de trabajo son modelos motivacionales y representacionales que van más allá de la mera representación que supondría tener un mapa de uno mismo, de las características de los demás en el plano afectivo y de las estrategias de relación efectivas con los demás. Deben ser entendidos más como reglas que como plantillas como establece David Wallin. Es decir, sirven para obtener y limitar el acceso a la información y actúan para ello. Según Main “no sólo rigen los sentimientos y la conducta sino también la atención, la memoria y la cognición”.

De este modo podemos observar en nuestros pacientes adultos que se reafirman en muchas ocasiones ellos mismos en las reglas del apego que están definidas en sus modelos de trabajo interno. Por ejemplo esa paciente con un estilo de apego ansioso ambivalente que tiene una pareja que está todo el tiempo con ella en casa, en el tiempo de ocio, con la familia, pero que en una ocasión no puede ir al cumpleaños de la madre de nuestra paciente porque tiene un asunto importante de trabajo se sentirá y se pensará abandonada. Y llorará a su pareja, y le gritará y le dirá que no le quiere, y finalmente él irá al cumpleaños a pesar de complicarse así mismo su situación laboral, y ella aún así en el cumpleaños estará con él pero con gesto enfadado y con conductas desagradables hacia él.

Encontraremos que nuestros pacientes desplegarán inconscientemente su atención de forma que se refuerza y justifica lo que está escrito en sus modelos internos de trabajo, éstos empujan para percibir la realidad según ellos y para interactuar en la realidad interpersonal según ellos.

Y comprobamos continuamente en la clínica como los pacientes parecen adheridos a estos modelos y repiten comportamientos disfuncionales, no adaptativos, una y otra vez, sin aprender del no éxito al que seguir estos modelos les lleva (la compulsión repetitiva de Freud y el carácter autoperpetuante de Bowlby). ¿Por qué? Por qué a pesar de ser tan disfuncionales y traer, a veces, tantos problemas a nuestros pacientes, parece que estos no aprendieran y los repiten y repiten. Main diría que en el momento en el que se desarrollaron los modelos internos de trabajo, en la infancia, en un momento crítico para la supervivencia y desarrollo, cuando los niños viven en ambientes afectivos insanos,

precisamente lo que les salva, lo que les permite adaptarse a la situación y hacer que esta sea menos hostil o poder encontrar seguridad en la misma ese ajuste que hacen de sus modelos internos de trabajo. Precisamente esos modelos que desde fuera podríamos pensar desajustados, fueron los que consiguieron dar seguridad al niño, y los que le facilitaron adaptarse a un contexto relacional insano, inadecuado e injusto. Y una vez ya desarrollados, una vez puestos en juego millones de veces es difícil renunciar a ellos porque fueron precisamente las reglas que le permitieron la supervivencia al niño. Y de ahí, que posteriormente el adulto (que no haya mentalizado sobre todo este proceso) repita y repita sus representaciones, aunque ahora no definan su realidad, y sus conductas aunque ahora no le lleven a buen puerto (por ejemplo le pueden llevar a perder a una pareja que le quiera y que sea emocionalmente muy beneficiosa).

Según David Wallin:

“Dichas reglas, que determinan lo que los individuos perciben, sienten, recuerdan y hacen, se implementan de forma estricta porque su vulneración cuestiona los estados anímicos y los modos de ser que han posibilitado la supervivencia emocional.”

CONCLUSIONES

A la luz de todo lo que se ha ido explicando en esta revisión teórica se puede considerar las relaciones de pareja como relaciones de apego, relaciones en las que se activan los modelos de apego.

Aunque Bowlby se centró en los vínculos establecidos entre los niños y sus cuidadores, sostuvo que el sistema de apego desempeña un papel fundamental a lo largo del ciclo vital. Morris (1982) expone también que dada la primacía y la profundidad de la relación temprana de apego entre niño y cuidador, es probable que este vínculo sirva como prototipo para las posteriores relaciones de intimidad. Este autor también resaltó los enormes paralelismos entre apego ansioso y la mala elección de parejas sentimentales. La continuidad entre el apego infantil a su cuidador y el apego en las relaciones de pareja vendría del deseo de mantener la proximidad física con la pareja, la confianza prioritaria en la figura de apego para el confort y la conceptualización de esta como una fuente de seguridad en los momentos de estrés.

Ainsworth también propuso criterios para la definición de relaciones de apego a lo largo de toda la vida, estableciendo que los criterios para que una relación se considere de apego son lazos de larga duración, caracterizados por el deseo intenso de mantener la cercanía de un compañero que no se ve intercambiable por ningún otro.

Son muchos los autores que han defendido que el amor de pareja puede conceptualizarse como un proceso de apego; es decir son vínculos afectivos duraderos caracterizados por complejas dinámicas emocionales.

Si bien en la infancia el apego es el vínculo que establece el niño con la figura de quien depende su seguridad, su protección y por ende su vida y en la edad adulta esto no es del todo así, puesto que el adulto ya puede depositar en sí mismo su seguridad y su autoprotección, la relación de pareja guarda muchos paralelismos con la relación de apego. Una vez que el niño ya es adulto y abandona la protección familiar cuenta con las capacidades para cuidar plenamente de sí mismo, pero esto no se puede hacer completamente por uno mismo (por muy autónoma que sea la persona) a lo largo de toda la vida y en todos los momentos de la vida. Y si estamos en un proyecto de pareja, la persona sobre la que va a recaer nuestro cuidado prioritariamente es nuestra pareja. Por tanto, aquí de nuevo se producen escenarios análogos a los vividos en el proceso de apego en la infancia. Una diferencia con la relación de apego infantil, es que en ésta, el cuidado debe ser unidireccional, es decir los adultos son los responsables del bienestar del niño, y en la relación de apego adulto es bidireccional, ambos adultos son en parte responsables del cuidado del otro, cuando este no pueda hacerlo por sí mismo, y además ambos son responsables de cuidar el proyecto común que comparten y si tienen descendencia también de la misma. Otra diferencia es que a esta relación de pareja se llega (en el mejor de los casos, en los que la persona haya sido bien tratada) con relaciones de apego sólidas y sanas construidas con otras personas a las que poder recurrir si en la relación de pareja las cosas no van bien, por lo que nuestra seguridad no está tan “en las manos” de la pareja. Aunque con el paso del tiempo, el proceso natural es que los vínculos con las figuras de apego se distancien en cierta medida, por lo que la pareja puede cobrar el papel protagonista en cuanto figura de apego y aquí de nuevo reproducirse ciertas características de la relación de apego infantil.

Por otro lado, como expone Bowlby, si en las relaciones de apego tempranas con las figuras de apego primarias se construyen las bases para las relaciones afectivas posteriores cómo no va a entrar en juego en el apego adulto, en las relaciones de pareja, todo lo construido en el apego en la infancia. Cuando además, la investigación ha comprobado que los estilos de apego en general son relativamente estables, dada la tendencia a asimilar las nuevas experiencias interpersonales desde los modelos internos de trabajo existentes y a involucrarse en estilos interaccionales auto-perpetuantes. Si bien, no olvidemos que también han demostrado ser dinámicos en relación con el contexto y el surgimiento de nuevas relaciones significativas que generen experiencias interpersonales distintas (Bowlby 80 y Cassidy00).

Expondremos por tanto ahora las principales conclusiones de las investigaciones de Hazan y Shaver realizadas en 1987, ya que éstas fueron consideradas los primeros estudios empíricos del amor como apego. Y posteriormente expondremos la clasificación de Bartholomew sobre el estilo de apego adulto. Extraído de Feeney, J. Noller, N. (2001) Primeros estudios empíricos del apego adulto. En Feeney, J. Noller, N. *Apego Adulto*. (pp.37-57) . Desclee de Brouwer.

Los primeros apoyos empíricos de la perspectiva del apego sobre el amor de pareja fueron dos estudios realizados con muestras de adultos a partir de medidas de cuestionario llevada a cabo en 1987 por Hazan y Shaver. Estos autores estudiaron la asociación entre el estilo de apego y aspectos relacionales de la infancia y la edad adulta. En la investigación se pedía a los sujetos que se clasificaran a sí mismo en una de tres descripciones facilitadas que resumía el funcionamiento adulto de los tres estilos fundamentales de apego (seguro, evitativo y ansioso-ambivalente). Además se evaluaba su historia de apego. Las respuestas dadas por los sujetos encajaban perfectamente en los datos facilitados por las investigaciones de apego en la infancia. Es decir, los sujetos que se clasificaban como seguros describían una historia de apego con sus figuras principales basada en relaciones cálidas con ambos padres y entre los padres, los sujetos evitativos describían a unas figuras de apego en su infancia frías que tendían a rechazarlos y los sujetos ansioso-ambivalente describían a unos padres injustos.

Desde los primeros trabajos de Hazan y Shaver, la investigación posterior en este ámbito ha puesto de manifiesto la relación existente entre la seguridad en el apego y la calidad de las relaciones de pareja y por tanto con el grado de satisfacción de la relación de pareja. Y desde entonces la Teoría del Apego es una de las perspectivas teóricas más populares de entre las que ejercen actualmente su influencia sobre la investigación sobre las relaciones cercanas.

Además, las investigaciones de Hazan y Shaver 1987 aplicadas al amor de pareja mostraron que el comportamiento adulto en relaciones íntimas está moldeado por representaciones mentales (Modelo Interno de Trabajo), cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios. Como ya se ha explicado, el Modelo Interno de Trabajo se construye a partir de experiencias repetidas con las figuras significativas y son relacionales, es decir actúan fundamentalmente en situaciones de interacción o en la planificación o evocación de una situación interpersonal.

Aunque el amor de pareja puede adoptar formas diferentes en función de la historia de apego de cada individuo. Hazan y Shaver defienden que los tres principales tipos de estilos de apego descritos en los estudios en la infancia se mantienen en los adultos. Siguiendo los planteamientos de Bowlby respecto de la representación de sí mismo y de los otros, Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo de cuatro categorías de apego, a las cuales subyacen dos dimensiones, la ansiedad del abandono y la evitación de la cercanía emocional. Según Bartholomew los modelos del sí mismo pueden dicotimizarse como positivos (se cree que el sí mismo merece amor y atención) o negativos (se cree que el sí mismo no los merece). Del mismo modo, los modelos de la figura de apego pueden ser positivos (se cree que el otro está disponible y se preocupa por uno) o negativos (se cree que el otro le rechaza a uno, se muestra distante o no se preocupa por uno).

Bartholomew propone que el modelo de funcionamiento del sí mismo (positivo, negativo) puede combinarse con el modelo de funcionamiento del otro para definir cuatro modelos de apego adulto:

- Seguro, que aúna una idea positiva de sí mismo y de los demás, evidenciando,
- por tanto, baja ansiedad y evitación ante los contactos interpersonales de mayor intimidad;
- Desentendido o evitativo, con una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás y, por lo tanto, manifiesta baja ansiedad y alta evitación;
- Preocupado, con una idea negativa de sí y positiva de los demás, acompañada de alta ansiedad y baja evitación; y
- Temeroso, con una idea negativa tanto de sí como de los otros, asociada a alta ansiedad y alta evitación.

Tras esto pasemos brevemente a exponer cómo influye el estilo de apego adulto en las dinámicas de pareja, y la relación entre los estilos de apego y satisfacción en las relaciones de pareja. Es una evidencia extraída tanto de la investigación como del trabajo clínico que las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman y Levenson, 1999). Por lo que la satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación.

Desde los primeros trabajos de Hazan y Shaver, expuestos anteriormente, la investigación posterior en este ámbito ha puesto de manifiesto la relación existente entre la seguridad en el apego y la calidad de las relaciones de pareja y por tanto con el grado de satisfacción de la relación de pareja. Gran cantidad de estudios han mostrado la asociación entre el apego adulto y la satisfacción en la pareja, tanto en matrimonios como en parejas solteras.

Hallazgos de la investigación:

- **Las personas con mayor seguridad en el apego:**

- Hazan y Shaver (1987):
 - describían sus experiencias como más felices, amistosas y de confianza.
 - Experimentaban el amor como un estado que puede tener altibajos, pero que en general se mantiene constante.
 - Tendían a tener relación de más largo plazo.
- Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas con mayor seguridad en el apego informaron de mayores niveles de satisfacción, confianza y menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas.

- Collins & Feeney (2004) describen que para las personas con estilos seguros la pareja es vivenciada como más respetuosa, confiable y cuidadosa y están más atentos a las claves positivas de la relación.
 - Citados en Guzman, M. Contreras, P. (2012). *Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su asociación con la satisfacción marital*. Psykhe, 2012, Vol 21. , N° 1, 69-82 ISSN 0717-0297: Kirkpatrick y Hazan (1994) han mostrado que las personas con estilos de apego seguro tienen relaciones con mejor comunicación, proporcionan mayor apoyo a sus parejas y resuelven de manera más constructiva sus conflictos. Y Pietromonaco, Greenwood y Barrett, (2004) indican que las personas con estilo de apego seguro controlan sus sentimientos negativos de un modo relativamente constructivo reconociendo sus ansiedad y buscando apoyo o consuelo en su pareja.
- **Las personas con apego inseguro extraído de Collins y Feeny (2000):**
- Tienen a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja, lo que redundaría en una menor satisfacción.
 - Collins y Feeney, (2004), la ansiedad y la evitación del apego están asociadas a la percepción de la pareja como menos capaz de brindar apoyo y a evaluaciones más negativas respecto del involucramiento, intimidad, compromiso y amor del otro.
- **Las personas con apego inseguro ambivalente (mayor ansiedad en el apego):**
- Eran más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema.
 - Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas con alta ansiedad en las relaciones de pareja informaban de más preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro.
- **Las personas con alta evitación:**
- Describían sus relaciones caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales.
 - Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas evitativas en el apego eran más propensas a decir que nunca se habían enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor. Eran más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema.
 - Cohen y Eagle (2005) encontraron que las personas con alta ansiedad o evitación del apego reportaron menor consenso, cohesión y expresión emocional y ajuste global en sus relaciones.

- **Las personas con apego desorganizado, desapegado:** son las que presentan los niveles más bajos de satisfacción. Dado que la estrategia que ponen en juego ante las situaciones que les generan malestar en las interacciones íntimas es la desactivación de las necesidades de apego. El negar las necesidades emocionales y la evitación de la intimidad generarán un terreno menos propicio para obtener gratificación en sus relaciones de pareja. Además su tendencia a la evasión en situaciones de necesidad (en lugar de buscar apoyo) no dan la oportunidad a que la pareja se constituya una fuente efectiva de contención emocional, lo cual dificulta que se sientan satisfechas en sus relaciones.

Y por último, queremos exponer cómo últimas conclusiones un breve análisis de lo que podemos esperar en las díadas de apego según toda la información expuesta en esta revisión teórica.

- Si encontramos una pareja compuesta por miembros con estilos de apego seguro; será esperable encontrar un efecto benéfico y potenciador de la relación puesto que ambos experimentan comodidad con la cercanía y con dependencia (sin llegar a esperar modos extremos de la misma). Ambos miembros presentarán un bajo temor al abandono y al rechazo.
- Si encontramos parejas compuestas por miembros con ambos estilos de apego inseguros; la combinación más negativa se produce cuando un miembro tiene un estilo de apego evitativo y el otro un estilo de apego ansioso ambivalente, ya que el hecho de tender a tomar distancia emocional de los desapegados y su dificultad para comprometerse inseguriza más aún al ambivalente. Y la tendencia del ansioso ambivalente a pedir compromiso e involucramiento emocional con una excesiva demanda a momentos pero al mismo tiempo con temor a mostrarse en sus aspectos más íntimos y vulnerables inseguriza al evitativo y por ende para ambos hace que la relación sea vivenciada como menos gratificante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barudy, J y Dantagnan, M. (2010). *Los Desafíos invisibles de ser madre o padre: Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa.
- Bowlby, J. (1983). *El apego (El apego y la pérdida I)*. Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1983). *La separación (El apego y la pérdida II)*. Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1983). *La pérdida (El apego y la pérdida III)*. Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós Ibérica.
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073. doi:10.1037/0022-3514.78.6.1053
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383. doi:10.1037/0022-3514.87.3.363
- Cohen, A. & Eagle, M. (2005). Prediction of relational functioning from attachment in adult romantic relationships. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 1331-1333.
- Feeney, J. Noller, N. (2001) *Apego Adulto*. Desclée de Brouwer.
- Fonagy, P. (2003). *Apegos patológicos y acción terapéutica*. *Aperturas Psicoanalíticas. Revista internacional de psicoanálisis*. Obtenido de:
<http://www.aperturas.org/articulos.php?id=86&a=Persistencias-transgeneracionales-del-apego-una-nueva-teoria>
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38, 287-292.
- Guzman, M. Contreras, P. (2012). *Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su asociación con la satisfacción marital*. *Psykhé*, 2012, Vol 21. , N° 1, 69-82 ISSN 0717-0297.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Martínez, C. & Santelices, M. P. (2005). Evaluación del apego en el adulto: una revisión. *Psykhé*, 14(1), 181-191. doi:10.4067/S0718-22282005000100014
- Rygaard, N. (2005) *El niño abandonado*. Gedisa
- Wallin, D. (2012) *El apego en psicoterapia*. Desclée de Brouwer.