

APEGO Y RELACIONES AMOROSAS

Félix López Sánchez¹

RESUMEN En este artículo nos proponemos revisar los trabajos más importantes que hay sobre las relaciones entre el estilo de apego y las relaciones amorosas de parejas adultas. Además intentamos fundamentar los motivos por el que dicha relación se puede establecer. Finalmente se indican los aspectos peor resueltos en este campo.

PALABRAS CLAVE estilos de apego, sexualidad, relaciones amorosas.

ABSTRACT In this article we propose to review the main works about association between attachment's style and loving in adult partnership. Moreover we try to know the causes of this association. Finally, we point out the questions not to be well known.

KEY WORDS attachment, style, sexuality, partnership.

INTRODUCCIÓN

¿Tienen las personas diferente manera de estar y de relacionarse cuando seducen, tienen relaciones sexuales o viven en pareja? La respuesta afirmativa plantea otras preguntas: ¿estas diferencias, pueden llegar a considerarse patrones o estilos de comportamiento estables, incluso cuando se cambia de pareja?; ¿por eso las personas tienden a cometer los mismos errores o a tener los mismos aciertos en las relaciones?; siendo indudable que en una pareja influye mucho "como sea el otro o la otra", ¿puede, a pesar de ello, hablarse de una manera estable de afrontar las relaciones interpersonales íntimas?.

Desde la teoría del apego se considera que las personas tienen "una forma" bastante estable de pensar, sentir y actuar en las relaciones íntimas, llamada estilo de apego o patrón de apego, que se desarrolla en la infancia y adolescencia, permaneciendo relativamente estable el resto de la vida.

Por eso, quienes investigamos e interpretamos las relaciones de pareja, desde la teoría del apego, pensamos que los estilos de apego predicen o influyen, si se prefiere esta última palabra menos académica, numerosos aspectos de las relaciones íntimas. Esto no significa que sea el único factor explicativo, ni siquiera necesariamente el más importante; pero sí que es una de las causas explicativas relevantes.

En este artículo, voy a intentar clarificar conceptos, revisar los trabajos de investigación realizados hasta ahora en este campo e indicar que cuestiones permanecen más oscuras.

1.- Concepto, origen y sentido del apego.

El apego es un vínculo afectivo de naturaleza social que se establece entre personas:

a.- Los niños y niñas con quienes les ofrecen cuidados, normalmente la madre, el padre u otros familiares. Este vínculo suele durar toda la vida y mantiene su influencia después de la muerte de los padres.

Este vínculo puede darse también con hermanos, abuelos, etc., dentro del sistema familiar.

Aunque este no es un vínculo celoso o competitivo, de forma que puede ser excelente con varias personas, se establecen jerarquías de preferencias, pudiendo hablarse, por ejemplo, de primera, segunda, etc., figuras de apego.

b.- Cuando el adolescente, joven o adulto establece relaciones de pareja estables, y estas se viven con satisfacción y seguridad en el compromiso, es muy frecuente que la pareja se convierta en nueva figura de apego, incluso que ocupe el primer lugar de la jerarquía, y que se mantenga como tal, mientras las relaciones de pareja sean razonablemente adecuadas. A veces, incluso cuando son inadecuadas, persiste la relación de apego, lo que puede convertirse en una dificultad para la separación.

Cuando el apego se establece con la pareja, el sistema de apego se mezcla con otros afectos, vínculos y sistemas como el sistema sexual (el deseo, la atrac-

¹Catedrático de Psicología de la Sexualidad. Universidad de Salamanca.

ción, el enamoramiento y las conductas sexuales) la intimidad y el sistema de cuidados, etc., aunque debe distinguirse claramente de ellos.

Grafico 1: Sistemas en juego en una relación de pareja.



- c.- Cuando las personas mayores tienen hijos o hijas que les quieren y ya son capaces de prestarle ayudas eficaces en la vida (porque son mayores), éstos pueden convertirse en figuras de apego de sus padres.
- d.- En algunos casos las relaciones de amistad y las relaciones de cuidadora-menor o persona cuidada, pueden acabar dando un salto cualitativo y convertir al otro/a en figura de apego. Pero no puede olvidarse que la relación de apego supone una incondicionalidad que no es propia de los amigos/as o cuidadores/as.

Lo característico de, en todos estos cuatro casos, del apego es:

- a.- Desde el punto de vista mental, haber construido la idea (o el conocimiento operativo) de que la figura de apego nos quiere, nos protege, nos ayuda y, en el mejor de los casos, nos es y nos va a ser incondicional.
- b.- Desde el punto de vista emocional, este vínculo va acompañado de sentimientos de pertenencia (es mi madre, es mi padre, es mi pareja, soy su hijo, soy su pareja, etc.) y dependencia, a la vez que se disfruta de la intimidad (entendida como entendimiento y fluir compartido de emociones: comunicación y apoyo emocional). La presencia y seguridad en la figura de apego genera estabilidad y bienestar emocional;

la ausencia o inseguridad provoca ansiedad, miedo, etc.

- c.- Desde el punto de vista comportamental el apego se expresa en esfuerzos por mantener la proximidad, en interacciones íntimas de diverso tipo, peticiones de consuelo y ayuda, llamadas, etc. Esta figura es la base desde la que se organiza la exploración y las relaciones con el mundo físico y social, de forma que actúa como base de seguridad, desde la que se explora, y refugio (cuando cesa la exploración o aparecen problemas).

La conciencia del apego, los sentimientos de apego y las conductas de apego se acentúan cuando la persona se siente necesitada, vulnerable, enferma y también cuando, por unas u otras razones se vive una exaltación del encuentro emocional o amoroso.

Naturalmente que la construcción mental, las emociones que se viven y las conductas en que se manifiesta cambian con la edad, pero esencialmente tienen la misma función nuclear: conseguir de la figura de apego seguridad (protección), intimidad y cuidados.

Esta función nuclear, desde el punto de vista de la especie, es el favorecer la supervivencia, asegurándose un protector-cuidador.

Por eso las características más apreciables de la figura de apego son:

- La aceptación incondicional.
- La capacidad para proteger y cuidar.
- La intimidad, entendida como capacidad de comunicación y apoyo emocional.

2.- Filogénesis: Primera relación de la sexualidad y el apego: el origen filogenético de este vínculo.

La aparición de la reproducción sexual en muchas especies, que es, como es sabido, muy anterior a la aparición del ser humano, supuso un cambio cualitativo en la historia de las especies porque supuso:

- a.- La aparición de individuos con dotación genética diferente. Las crías tienen un programa genético distinto de cada uno de sus progenitores. (INDIVIDUALIDAD).
- b.- La aparición de características corporales (anatomía y fisiología sexual) y conductas especializadas con funciones diferentes en el proceso de reproducción. (IDENTIDAD SEXUAL y ROL SEXUAL:

machos y hembras, pene y vagina, espermatozoide y óvulo, amamantamiento de la hembra, etc.).

c.- El desarrollo de emociones o sentimientos sexuales y refuerzos que hicieran interesarse al macho por la hembra y a la hembra por el macho se convirtió en una necesidad: el deseo sexual y la atracción sexual, por un lado; el placer sexual, como premio poderoso, por otro. (AFECTOS SEXUALES Y PLACER). En el caso de los humanos tenemos además el adorno (porque no parece clara su función supervivencial, parece más un adorno de la naturaleza, una flor o una poesía de la vida) del enamoramiento.

d.- La aparición y el desarrollo de vínculos estables entre los miembros de la pareja reproductora y entre éstos y las crías. Así aparecieron los vínculos entre determinadas parejas (muy evidentes en numerosas especies de aves, por ejemplo) y entre las crías y los progenitores (también muy fuertes en la mayoría de las especies): la “impronta” entre las crías y sus progenitores y el APEGO en la especie humana.

En efecto, si las crías, también en el caso de la especie humana, tendieran a alejarse, a no seguir a no vincularse a sus progenitores, no podrían procurarse el alimento y serían víctimas de otros animales. De forma que era necesario que las hembras (en algunas especies también lo hacen los machos) estuvieran inclinadas, preprogramadas para cuidar a las crías y que éstas hicieran, a su vez, lo posible por mantenerse próximas y bajo la protección de los progenitores. En el caso de los mamíferos, esta necesidad es particularmente evidente durante el periodo de lactancia y a lo largo de todo el periodo evolutivo que son muy indefensos. Muy largo en algunas especies, como la humana. Hoy puede parecernos que esto no es muy evidente, pero nos costara menos entenderlo si pensamos en el ambiente de adaptación primitivo-original (cuando se formaron todos estos sistemas en la especie humana, cuando vivíamos en condiciones de naturaleza salvaje). Por cierto, las posibilidades de ser raptados, asesinados, etc., no han desaparecido para muchos niños y niñas actuales. Por eso seguramente se hace claramente eficaz el apego en la segunda mitad de primer año de vida, cuando inician la capacidad de marcha.

De forma que, curiosamente, el vínculo del apego es hijo de la sexualidad, de la reproducción sexual, que conlleva el nacimiento de crías que no pueden procurarse el alimento y la protección por sí mismas.

3.- Ontogénesis: El apego en la infancia/adolescencia, apego en la vida adulta y relaciones amorosas.

Los bebés nacen preprogramados y capacitados sensorialmente para interesarse y preferir el contacto con otros miembros de la especie humana. Prefieren su voz, su temperatura, su contacto, la expresión de su rostro, etc. Pero no distinguen unas personas de otras.

En pocas semanas, ya empiezan a establecer asociaciones, por ejemplo entre el rostro y la voz, y en los primeros meses, no después del tercer o cuarto mes, conocen a las personas como tales, en su globalidad física. A partir de este momento, prefieren estar con personas conocidas para que les cuiden, acompañen e interactúen con ellos. Pero no rechazan a las demás personas.

Es hacia los seis meses cuando, después de reconocer y preferir a las personas que les cuidan, se vinculan a ellas de forma estable (sistema de apego). Al mismo tiempo suelen ser más celosos e incluso llegar a rechazar a las personas desconocidas para ellos (sistema de miedo a desconocidos). Este vínculo del apego se irá enriqueciendo y conformando a lo largo de toda la infancia y adolescencia.

Por lo que hoy sabemos, esta configuración de apego tiene tal consistencia que las diferencias individuales aparecen, desde finales del primer año de vida, y se van consolidando a lo largo de toda la infancia y adolescencia. Estas configuraciones son tan prototípicas que se habla de patrones o estilos de apego, porque difieren en las representaciones mentales, la vida emocional y las conductas, formando una manera o estilo propio de relacionarse con las propias figuras de apego y con los demás (López y Ortiz, 1999). Estos estilos de apego permanecen bastante estables a lo largo de la vida y regulan, especialmente, las relaciones interpersonales que requieren intimidad, entre ellas, muy especialmente, las de pareja.

¿Cómo podemos fundamentar esta última afirmación?:

3.1.- Las relaciones entre apego y sexualidad son muy importantes en la infancia y adolescencia y tienen una influencia directa en como se vive la sexualidad y las relaciones interpersonales posteriormente.

Una primera influencia, que podríamos considerar como marco general, pero que es muy concreta y poderosa, tiene lugar a través de todo lo que tiene que ver con el modelado y la educación sexual.

Los contenidos más importantes de la educación sexual familiar son los siguientes:

a.- La evitación/ o no de la conducta sexual entre padres e hijos.

Es necesario tener en cuenta que el ser figura de apego de un menor conlleva la evitación de la actividad sexual con él/ella. Es el tabú del incesto, con seguridad la norma más universal referida a la sexualidad. La madre y el padre deben evitar excitarse y excitar sexualmente a su hijo o hija. Si no así, los efectos sobre la sexualidad y las emociones de los hijos pueden ser devastadores a corto y largo plazo. Las relaciones amorosas de las víctimas de incesto, especialmente de incesto padre/hija (es muy excepcional el de madre/hijo) pueden estar muy afectadas, salvo adecuada elaboración o terapia posterior (López y Otros, 1994, 2003).

b.- Como se resuelven los celos por una intimidad prohibida y misteriosa.

No creemos que pueda hablarse de Edipo en el sentido freudiano. Más bien creemos que lo que ocurre es mucho más evidente y comprensible: por un lado, los niños y niñas no aceptan bien que les prohibida compartir la cama, las caricias, la intimidad de los padres; por otro, se sienten curiosos por saber lo que hacen, cuando no les permiten estar con ellos o perciben signos y se dan cuenta de conductas que no entienden del todo (incluso, con frecuencia, sorprenden a los padres coitando o en otros juegos sexuales).

Si no se le explican adecuadamente el sentido de estas conductas, o se les implica o se crean situaciones de confusión, también puede hacerse daño emocional y sexual a los menores, con influencia posteriores según la gravedad.

c.- Los progenitores son modelos de hombre y de mujer, de pareja, de estilo de vida, de relación interpersonal, etc.

Este modelado afecta a muchos aspectos de la sexualidad y las relaciones interpersonales entre los que destacamos: el trato igualitario o discriminatorio y la relación cariñosa o distante entre el hombre y la mujer.

Este modelado puede ser elaborado posteriormente, si no ha sido adecuado, pero puede ejercer influencias posteriores como demuestran los estudios entre familia de origen y familia propia.

d.- Los padres interpretan todo lo que tiene que ver con la sexualidad, cuando responden a preguntas, hacen gestos, comentan los sucesos, etc. Esta interpretación, en cuanto cognitiva, puede ser reelaborada en la juventud o vida adulta, pero su influencia puede durar años y permanecer en forma de ideas y creencias.

e.- Los padres conforman las actitudes de los hijos e hijas, sus opiniones y su erotofilia o erotofobia. Pueden aprender de los progenitores el estar reconciliados con el hecho sexual humano o aprender que es una fuente de peligros. También pueden tener influencias en el grado de dogmatismo o tolerancia con que viven las actitudes sexuales, defienden sus opiniones y se relacionan con los que son diferentes.

f.- Los padres regulan de una u otra forma la conducta sexual, con normas más o menos explícitas, vigilancia, premios y castigos, etc.

Todo ello hace que la forma de vivir la sexualidad de los padres y su poder de modelado, interpretación y regulación influya durante años en los hijos e hijas, incluso a lo largo de toda la vida, aunque estos aspectos, por lo que sabemos, son más sensibles a influencias posteriores (educativas o experienciales) que el propio estilo de apego. ¿Por qué el estilo de apego es más estable y resistente y, por ello, tiene más poder conformador que la educación sexual y el modelado (aunque decir verdad, no son cosas, como sabe el lector, se estén completamente separadas)?. Responдем en los razonamientos siguientes.

3.2.- ¿Por qué la historia de apego en la infancia/adolescencia conforma un estilo de apego adulto y por qué tiene poder regulador en la forma de estar y vivir en pareja?.

Las figuras de apego no solo influyen en la sexualidad y las relaciones amorosas a través de los aspectos que acabamos de señalar, sino que en esta relación de

apego se conforma un patrón o estilo de apego en los hijos e hijas que tiende a mantenerse estable a lo largo de la vida por las siguientes razones:

a.- Porque el apego es la adquisición de una confianza/desconfianza básica, que mediatiza todas las relaciones personales posteriores, especialmente las que requieren intimidad. Los niños y niñas van construyendo una representación de sus padres, de sí mismos y de la relación que se basa en la seguridad y la estima o, por el contrario, es insegura y devalorizadora: “me acepta, protege, cuida y me es incondicional; y así, me declara valioso y digno de ser amado: luego estoy seguro y valgo la pena”; o “me rechaza, desprotege, no me cuida con eficacia o me pone condiciones; y así, me declara poco valioso y no digno de ser amado: luego me siento inseguro y con baja autoestima”. Naturalmente, caben situaciones intermedias y, por supuesto, más extremas en las deficiencias de apego.

Esta representación va acompañada de sentimientos de estabilidad, bienestar, alegría, seguridad; o de emociones como la ansiedad, el miedo, la tristeza y la inseguridad. Y ambas, la representación y los sentimientos, interactúan con conductas de proximidad gozosa, exploración segura e interacción íntima.

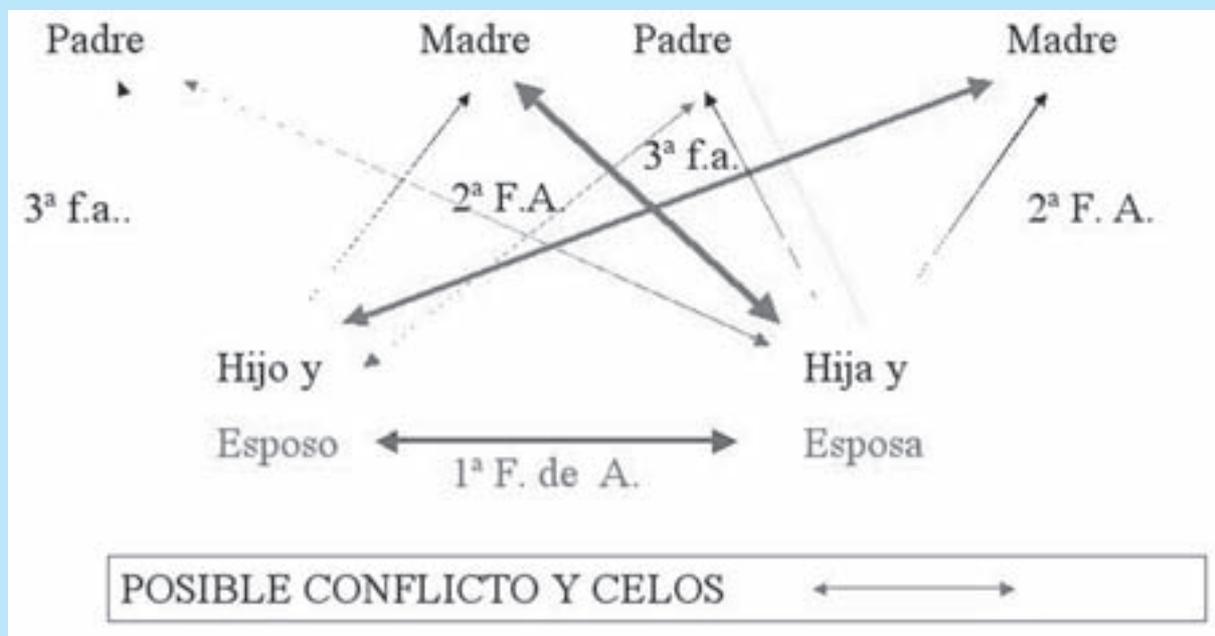
A lo largo de la infancia y adolescencia se construye este patrón de seguridad o inseguridad, que se

retroalimenta, porque condiciona lo que percibimos, interpretamos, sentimos y hacemos; por ello sólo cambia en circunstancias muy especiales y reiteradas.

b.- Porque se adquiere o no, el código de la intimidad. Este código es muy diferente al código social formal y convencional, ya que supone un uso distinto de la mirada, el tacto, el espacio interpersonal, las caricias, los abrazos, los fonemas, las palabras, la expresión de las emociones, etc. En las relaciones de apego aprendemos a mirar y ser mirados, tocar y ser tocados, abrazar y ser abrazados, comunicar emociones, compartir emociones, etc. Este código, solo se usa entre figuras de apego y niños o niñas y entre amantes (personas que se quieren). Si uno no adquiere este código en la infancia, puede tener dificultades en el proceso de seducción y en las relaciones que requieren intimidad: no saber mirar, tocar, acaricias, estar cerca, estar desnudo, expresar emociones y no saber ser mirado, etc.

c.- Dependiendo de la relación con las figuras de apego y el estilo de apego actual, los adultos saben compatibilizar o no sus relaciones de pareja con las dos familias de origen y, llegado el momento, saben o no ser adecuadas suegras o suegros. El patrón de apego y los aprendizajes con la familia de origen condiciona, cuando formamos una nueva pareja, como nos relacionamos con las dos familias (la del

Gráfico 2: Conflictos entre la pareja y los suegros/as



esposo y la de la esposa) y, pasado el tiempo, como ejercemos de suegro o suegra, cuando nuestros hijos formen pareja.

La formación de la pareja adulta suele desplazar a la madre, del novio-esposo y a la madre de la novia-esposa, de ocupar en la jerarquía la primera figura de apego, a pasar a ser la segunda. No siempre este paso es bien aceptado.

Si el apego es adecuado, los padres (suegros) que quieren a sus hijos incondicionalmente se alegran y apoyan a la nueva pareja, sin interferirla. Si los hijos (pareja) tienen apego adecuado, serán autónomos y no víctimas de posibles maniobras o conductas de las suegras o suegros.

Que todos los sistemas familiares funcionen en armonía no es fácil: seis personas tiene que ser maduras, para que no se desencadenen problemas; algo que, por lo que sabemos, no siempre ocurre. De hecho, las relaciones con las familias de origen son un problema frecuente en las parejas. La sabiduría popular, en muchas sociedades, ha sido muy consciente de esta problemática y, por ello, ha creado tan mala fama a las suegras.

El siguiente diagrama representa los posibles conflictos y el cambio que supone la formación de una nueva pareja, para las relaciones de apego con los padres.

3.3.- Estilos amorosos y apego.

Las investigaciones que ponen en relación el apego con la forma de estar y vivir las relaciones amorosas son muy abundantes (López, 1994; Simpson y Steven, 1998). Esta influencia fue reconocida en algunos textos de Freud y de Bowlby, pero no han sido investigada de forma expresa hasta los años ochenta-noventa.

Vamos a presentar las teorías e investigaciones más sólidas, en orden cronológico.

a.- Hazan y Shaver (1987).

Estos autores fueron los primeros que intentaron poner a prueba estas hipótesis tan plausibles. Diseñaron tres párrafos que describían los tres estilos de apego, que se habían confirmado en la infancia (seguro, ansioso-ambivalente y evitativo), en relación a su supuesto comportamiento prototípico de cada uno de estos padrones en las relaciones amorosas adultas. A los sujetos se les pedía que indicaran qué párrafo descri-

bía mejor su comportamiento (Este instrumento de medida es uno de los elementos más débiles de este planteamiento, desde el punto de vista metodológico, porque la deseabilidad social puede actuar de forma muy directa):

Los párrafos son los siguientes:

-Para el estilo de apego seguro:

“Me es relativamente fácil estar unido/a a algunas personas; me encuentro bien dependiendo de ellas y aceptando que ellas dependan de mi; no suelo estar preocupado/a por el miedo a que los demás me abandonen; ni preocupado/a porque alguien esté demasiado unido/a a mi.”

-Para el estilo ansioso-ambivalente:

“Yo encuentro que los otros/as son reacios a unirse a mi tanto como yo quisiera; frecuentemente estoy preocupado/a porque temo que mi/s pareja/s no me amen totalmente o no deseen estar conmigo; deseo unirme completamente a otra persona y este deseo parece ahuyentar a la gente lejos de mi”.

-Para el estilo evitativo o distante:

“Estoy algo incómodo/a en las relaciones íntimas con los demás; encuentro que es difícil confiar en ellos/as plenamente; difícil permitirme a mi mismo depender de ellos/as; estoy nervioso/a cuando alguien intima demasiado conmigo; con frecuencia mi/s pareja/s desean que yo intime más con ellos/as del grado de intimidad que me resulta cómodo a mi”.

Creyeron demostrar que:

-También entre los adultos hay tres estilos de apego y en proporciones similares a los de la infancia. Mayoría de personas “seguras” (entre el 60 y 70%) y el resto distribuido en las dos formas de apego inseguro.

-Estos estilos se relacionan con:

- . La manera de estar en la pareja y particularmente con el grado de satisfacción emocional.
- . Con la estabilidad de las parejas.
- . Con la cualidad y cantidad de interacciones interpersonales.
- . Con las ideas positivas o negativas sobre el amor.
- . Etc.

Esta relación es siempre favorable a las personas con estilo de apego seguro.

Las personas con apego seguro tienen más capacidad de autonomía, de vivir sin pareja estable (que los/as

ansiosos/as). Seducen mejor y seleccionan mejor con quién se comprometen; tienen mayor capacidad de intimidad y compromiso y, por tanto, mayor satisfacción en las relaciones de pareja. Si tuvieran que separarse, tiene más capacidad de tomar de forma adecuada y firma esta decisión (que los /as ansiosos/as).

Las personas con estilo de apego ansioso-ambivalente, tienen más dificultades para construir su autonomía (son medias naranjas, necesitadas de seguridad y apoyo); seleccionan peor a sus parejas y tienen más dudas y preocupaciones sobre el compromiso de los otros/as. Tienen una intimidad rica, pero menos segura y con más interacciones positivas y negativas (que los evitativos/as). Rompen con dificultad y elaboran peor las pérdidas.

Las personas con estilo evitativo tienen una pseudoseguridad “defensiva”. Pueden legitimar su soledad y autonomía, pero no la construyen realmente bien. Tienen dificultades para la seducción, el compromiso y la intimidad., llevando a cabo pocas interacciones íntimas. Pueden romper aparentemente con facilidad, pero no reconstruyen bien las pérdidas. Se trata de un estilo también inseguro; pero encastillado, amurallado, lleno de defensas para controlar sus emociones.

b.- Bartholomew (1990).

De forma bastante similar a los autores anteriores y con supuestos cercanos acaba creando un instrumento de cuatro párrafos, basado en sus estudios sobre la tipología de apego adulto: Seguro, Preocupado, Miedoso y Alejado. Es decir, el estilo evitativo se subdivide

de en dos, lo que enriquece mucho las variantes que puede presentar.

Como puede verse en el gráfico, en este caso, los estilos de apego adulto se basan fundamentalmente en la concepción que las personas tienen de sí mismo (positiva o negativa) y del otro (positiva y negativa). La ventaja de este planteamiento está en que se basa en investigaciones sobre el apego adulto y, sobre todo, en que se clarifica algo que es fundamental para las relaciones amorosas. Esto es, que las personas evitativas pueden estar en parte cerca de las ansiosas o preocupadas (estilo miedoso) y en parte cerca de las seguras (estilo alejado), aunque en este último caso se trata de una visión positiva de sí mismos defensiva, que es más una legitimación y una defensa que una verdadera seguridad. Unas personas se defienden de la intimidad por miedo a fracasar, por considerar que las relaciones íntimas no pueden ir bien (estilo miedoso) dado que tienen una baja consideración de sí mismos y de los demás; mientras las otras personas se defienden considerando que los demás no merecen suficientemente la pena, por lo que es más probable que establezcan relaciones en las que instrumentalizan a los demás, por ejemplo sexualmente, sin implicarse emocionalmente.

Esta diferencia entre los dos tipos de evitativos, ha hecho posible que aparezcan diferencias entre hombres (más probablemente alejados) y mujeres (más probablemente miedosas), logrando una cierta comprensión de por qué ciertos hombres evitativos (también pudiera tratarse de mujeres, aunque es menos frecuente) tienden a instrumentalizar a sus parejas y son especialmente proclives a tener relaciones con varias mujeres, pero sin implicarse emocionalmente.

Los cuatro párrafos, en este caso son los siguientes:

-Seguro: “Me es relativamente fácil mantener una relación de intimidad emocional con los demás. Me siento bien dependiendo de los demás y teniendo a otras personas que dependan de mí. Yo no estoy preocupado por la posibilidad de quedarme sólo o porque los demás no me acepten”.

-Preocupado: “Yo deseo estar en completa intimidad con los demás; pero yo encuentro que frecuentemente los otros/as se resisten a tener la intimidad que yo quería. Yo me siento mal sin tener relaciones íntimas; pero frecuentemente estoy preocupado, porque los demás no me valoran como yo les valoro a ellos”.

Gráfico 3: Apego en adultos: Bartholomew, 1990.

		Modelo de uno mismo	
		+	-
Modelo de otro	+	SEGURO confortable intimidad y autonomía	PREOCUPADO con las relaciones
	-	EVITATIVO ALEJADO de intimidad y dependencia	EVITATIVO MIEDOSO de intimidad y relaciones

-Evitativo Alejado a Ausente: “Yo me siento bien sin tener relaciones emocionales íntimas con los demás. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente; y prefiero no depender de los demás no tener a otras personas que dependan de mí”.

-Evitativo Miedoso: “Yo siento malestar en alguna medida si tengo relaciones emocionales íntimas con los demás. Yo deseo tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro que es difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos/as. Yo, a veces, estoy preocupado/a, porque podría sufrir si me entrego a relaciones demasiado íntimas con los demás”.

c.- Feeney, Noller y Hanrahan (1994)

Estas autoras han hecho numerosos estudios sobre el apego adulto. Su gran mérito ha sido crear un instrumento de evaluación del apego adulto que puede ser usado desde la propia teoría del apego o desde una teoría de rasgos de la personalidad. Se trata, además, de un cuestionario, frente a los párrafos de los investigadores anteriores, lo que permite una evaluación cuantitativa más precisa, diferenciando grados, y un mejor control de la deseabilidad social.

Este cuestionario permite evaluar a las personas adultas en cinco dimensiones directamente relacionadas con los estilos de apego clásicos:

- Confianza/desconfianza.

Grado de seguridad en uno mismo y grado de estima en el propio valor y en las propias capacidades para las relaciones de pareja.

Lo esperable es que las personas de estilo seguro puntúen alto y las personas inseguras (tanto las ansiosas como las evitativas) puntúen bajo. Tal vez deberían los autores plantearse que algunas personas evitativas (las alejadas, según Bartholomew) pueden ser mal evaluadas con esta dimensión, ya que pueden dar resultados de seudoseguridad.

- Preocupadas/no preocupadas por las relaciones.

Expresa el grado de tranquilidad/inseguridad por el curso que están teniendo o pueden tener las relaciones. Las personas ansiosas-ambivalentes tienden a puntuar alto en preocupación, mientras los otros dos estilos puntúan bajo.

- Necesidad de aprobación/menos necesidad de aprobación.

Se refiere a la tendencia estable a necesitar confirmación del aprecio, valoración y amor que la pareja les

tiene: “¿verdad que me quieres?”, es una de las expresiones más representativas..

Las personas ansiosas-ambivalentes tienden a necesitar mucha y frecuente aprobación, frente a los otros dos estilos de apego.

- Importancia primaria/secundaria de las relaciones amorosas.

Los estilos de apego seguro y ansioso-ambivalente, ambos, tienden a conceder una importancia primaria, fundamental, prioritaria, etc., a las relaciones amorosas; por delante de otros aspectos en la vida; mostrándose estas personas más dispuestas a hacer esfuerzos y compromisos para que vayan bien las relaciones de pareja y familia.

El estilo de apego evitativo se caracteriza por darle una menor importancia, o atribuirle una importancia secundaria a las relaciones amorosas, en relación con otros aspectos de la vida, como puede ser, por ejemplo, la profesión.

Hay que tener en cuenta que en este y el resto de aspectos influye también otros factores sociales, como, por ejemplo, la tendencia actual a priorizar el currículum propio y el trabajo, sobre la inversión en vínculos íntimos (Beck y Beck, 1999), que de ser cierto, estaría fomentado un planteamiento más distante y menos comprometido con los vínculos amorosos. Es decir, la organización social actual favorece formas de relación más propias del estilo evitativo, porque prioriza los esfuerzos por hacer currículum y trabajar, frente al compromiso con un sistema de cuidados mutuo. Por ello, según estos autores vamos hacia una sociedad de “desvinculación” y “soledad”.

- Miedo/no miedo a la intimidad.

Las personas con estilo de apego evitativo habrían aprendido a lo largo de su infancia y adolescencia a no esperar de los demás un verdadero apoyo emocional (núcleo de la intimidad, entendida como capacidad para compartir emociones apoyarse mutuamente), por lo que evitan la intimidad. Las personas seguras y las ansiosas-ambivalentes tienen interés por la intimidad, la valoran y la disfrutan.

Las ventajas de este planteamiento son notorias, entre las que destacamos la posibilidad de valorar cuantitativamente, graduadamente, las características del apego, dejando ver que no se trata de estilos completamente separados, sino que comparten algunos aspectos. La limitación está en que, cuando compar-

ten alguna dimensión dos de los estilos de apego, eso no significa que cualitativamente lo hagan por la misma razón básica, ni de la misma manera. Por ejemplo, las personas seguras necesitan menos aprobación, porque se saben valiosas, tienen una alta autoestima; las personas evitativas tienen menos necesidad de aprobación porque han aprendido a prescindir de los demás, saben que no pueden contar con ellos.

Gráfico 4: Feeney, Noller y hanrahan (1994).

FACTORES	Seguro	Ansioso-Ambiv.	Evitativo
-Confianza			
desconfianza	+	-	?
- Intimidad			
Intimidad	+	+	-
-Aprobación			
Aprobación	-	+	-
-Importancia de afecto			
Importancia de afecto	+	+	-
- Preocupación relaciones			
Preocupación relaciones	-	+	-

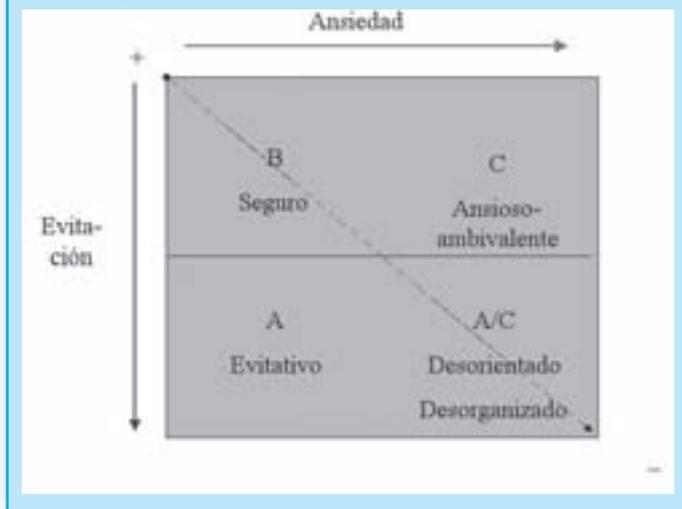
d.- Mas recientemente, de nuevo Shaver con otros autores (1998) han hecho un nuevo planteamiento a partir de las dos dimensiones básicas de las que carecen los estilos de apego evitativo y ansioso-ambivalente: la evitación de la intimidad y la ansiedad o preocupación. De esta forma, se pueden clasificar de forma fácil los tres estilos de apego, recurriendo únicamente a estas dos dimensiones nucleares.

Finalmente, las personas pueden tener una, otra o ambas carencias, en grados diferentes, claro está. O puede ocurrir que no tengan miedo a la intimidad (ausencia de evitación), ni tengan especial preocupación (ausencia de ansiedad), en cuyo caso se trata de personas con estilo de apego seguro. El nuevo resultado acaba planteando cuatro estilos de apego, recuperando uno que ya había sido planteado para la infancia (aunque no nos hayamos referido a él, hasta ahora), el estilo desorganizado, caracterizado, a la vez, por la evitación y la ansiedad.

Este cuarto estilo, el desorganizado, se había planteado en la infancia, en parte por la dificultad para clasificar a menores que tenían conductas más caóticas y que, además, con frecuencia, habían sufrido maltrato infantil.

Estos autores también tienen el mérito de haber construido un cuestionario doble para medir la evitación y la ansiedad en los adultos.

Gráfico 5: Apego en dos dimensiones: (Brennan, Clark y Shaver, 1998).



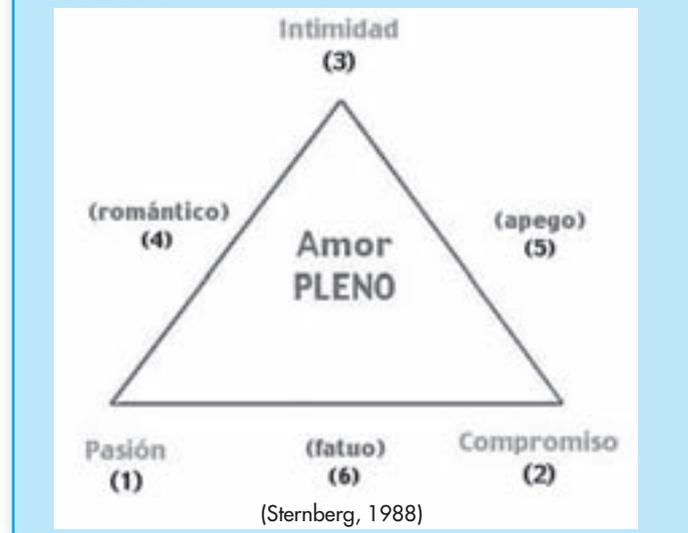
4.- Otros estudios sobre los estilos amorosos.

Algunos autores han estudiado los contenidos de la experiencia amorosa que se inicia con el enamoramiento aplicando metodologías distintas. Entre estas formas de estudio destacan los esfuerzos por analizar y medir psicométricamente los contenidos de esta experiencia y la descripción de los tipos, estilos o patrones de conducta que tienen las distintas personas en las relaciones amorosas..

4.1.- La teoría de Sternberg.

Sternberg (1986, 1987,1988), aplicando métodos similares a los usados para el estudio de la inteligencia, ha propuesto una de las teorías mas atractivas sobre

Gráfico 6:



los contenidos o componentes de la experiencia amorosa. Es la denominada teoría triangular, porque puede ser representada por un triángulo equilátero con tres vértices: Pasión, Intimidad y Compromiso.

- La Pasión tiene como contenidos fundamentales:

- el deseo,
- la atracción y
- el gozo en la experiencia sexual.

- La Intimidad:

- la comunicación, la comprensión y el respeto,
- los sentimientos de vinculación, unión y proximidad y
- el apoyo emocional, el deseo de bienestar del otro, etc.

- El Compromiso:

- la decisión de querer al otro,
- la voluntad expresada en conductas para mantener la unión y
- los compromisos implícitos y explícitos de carácter personal y social.

Estos tres componentes pueden dar lugar a siete combinaciones amorosas que, en cierto sentido, pueden considerarse tipologías:

1.- Amor Pasional en el que lo predominante o exclusivo es el componente pasional. La persona amada ejerce un gran poder de atracción sexual.

Así se inician numerosas relaciones de pareja, alcanzando posteriormente diferentes grados de intimidad y compromiso. Si estos otros componentes no se desarrollan, las relaciones de pareja suelen ser temporales y estar sujetas a numerosas influencias situacionales.

2.- En el Amor Amigable lo esencial es la relación de comunicación, comprensión y apoyo emocional. Los miembros de la pareja son más amigos que amantes.

3.- Amor Formal o de compromiso en el que el componente exclusivo o casi exclusivo es la decisión de amarse, las conductas que se hacen juntos y los compromisos personales y sociales.

4.- Amor Romántico cuyos contenidos esenciales son la pasión y la intimidad, en ausencia de compromiso.

Se trata de un amor pasional, lleno también de contenidos emocionales y de comunicación.

5.- Amor Apego (o de compañero seguro). En este tipo los contenidos de intimidad y compromiso llenan de comunicación y seguridad la relación, aún en ausencia de pasión. Es una especie de compromiso de amistad firme, que tiene analogías con el vínculo del apego.

6.- Amor Fatuo o carente de intimidad. Los componentes esenciales son en este caso la pasión y el compromiso, pero en ausencia de los contenidos propios de la intimidad.

7.- El Amor Pleno se consigue cuando los tres componentes amorosos se dan en alto grado. Es la forma ideal de amor tal y como es entendida por este autor: pasión, intimidad y compromiso con la persona amada.

Especialmente interesante es también tener en cuenta las diferentes diadas que se pueden formar, a partir de las siete formas de amor que cada uno de los miembros de la pareja puede vivir. Las combinaciones son muy numerosas, con implicaciones muy importantes para las relaciones de pareja. Nuevamente el ideal sería que los dos miembros se sintieran involucrados en una relación llena de pasión, intimidad y compromiso. Las diferentes carencias y disarmonías pueden dar lugar a deficiencias o desequilibrios más o menos costosos.

Otra consideración muy importante son los cambios culturales e históricos en relación con estos componentes. Mientras en el pasado, en numerosas culturas, las relaciones de pareja eran un compromiso establecido por los padres, legitimado por las iglesias como eterno y vigilado por las fuerzas del orden, en la actualidad, en nuestra cultura, las personas tienen el derecho a decidir el tipo de compromiso que establecen y a romperlo. No es incluso infrecuente que bastantes personas jóvenes prioricen el peso de la pasión y la intimidad (los hombres más la pasión, las mujeres más la intimidad, en general) frente al compromiso, lo cual no deja de provocar también dificultades que afectan especialmente a la estabilidad deseable, en el caso que decidan tener hijos. Precisamente una de las características de la sociedad actual es la duda cultural sobre la forma y contenidos que debe tener el compromiso

entre los miembros de una pareja y la libertad para establecer diferentes formas de éste.

Esta teoría es compatible con cuando hemos dicho sobre los estilos de apego, centrándose más en los contenidos que en el estilo o forma de relación. En todo caso, es fácil adivinar que las personas con estilo seguro tienen más capacidad para la intimidad y el compromiso, así como una sexualidad menos reducida a la genitalidad y menos sujeta a posibles instrumentalizaciones.

También es interesante tener en cuenta que estas formas de amar pueden estar sujetas a cambios evolutivos y a cambios producidos por la propia experiencia amorosa.

En todo caso, este autor, a diferencia de la teoría que veremos a continuación, propone una forma plena o ideal de relación amorosa.

4.2.- La propuesta de Lee.

Lee (1977 y 1988) ha propuesto otra tipología de las formas de relación íntima que, a diferencia de la que acabamos de ver, no incluye una valoración de la que debe considerarse como más adecuada. Se trata de una tipología que podríamos denominar posmoderna, por el alto grado de relativismo con que se plantea las relaciones amorosas.

Esta tipología distingue tres estilos de amar primarios o prototipos básicos y tres secundarios que suponen la combinación de dos primarios.

Prototipos básicos:

- Storge o Amor Apego. Se caracteriza por la amistad y el compromiso, el afecto mutuo y la comunicación. Suele requerir tiempo de conocimiento, convivencia y experiencia emocional positiva.
- Eros o Amor Pasional. El deseo, la atracción y la excitación sexual son los componentes esenciales, con una fuerte motivación por el placer de la actividad sexual.
- Ludus o Amor Lúdico: en él predomina el deseo de disfrutar de las relaciones sin compromisos y sin necesidad de vinculación afectiva con la pareja sexual.

Tipos Secundarios:

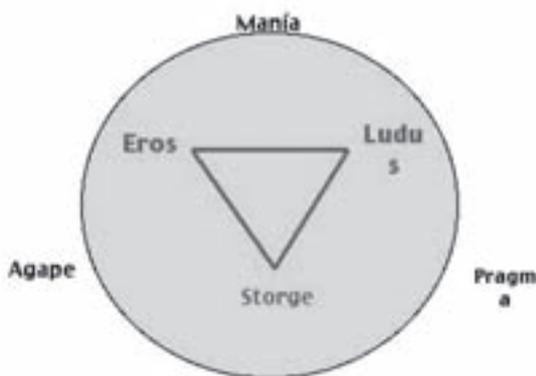
- Manía o Amor Obsesivo. Amor posesivo y celoso, lleno de miedo a la pérdida de la persona amada y ansiedad en su ausencia. Necesita continuas confirmaciones de que es amada o amado. Es una combinación de Eros y Ludus, tiene la pasión del Eros, el gozo del Amor Lúdico y la falta de capacidad para establecer compromisos, por lo que sufre de miedo al abandono y de incapacidad para asumir compromisos.
- Pragma o Amor Pragmático. La relación se establece como un sistema de contraprestaciones, un contrato que compensa mantener. Es una combinación de Ludus y Storge porque se tiene control sobre la elección de la persona deseada (Ludus) y, a la vez, establecer compromisos estables (Storge).

- Agape o Amor Desinteresado. Amor en el que se llega a comprometerse con el otro con independencia del grado de reciprocidad que se reciba. Se trata de un compromiso que lleva a la persona a tener en cuenta al otro como otro y a serle incondicional.

Es una mezcla de Eros y Storge, porque supone apasionamiento amoroso por el otro (Eros) y un compromiso de incondicionalidad (Storge).

En esta tipología de Lee no hay una clara propuesta que pueda considerarse ideal. Para este autor más que un estilo ideal de amor puede hablarse de combinaciones más o menos adecuadas. En concreto, considera que la combinación más adecuada es cuando comparten el mismo estilo amoroso o están muy cercanos

Gráfico 7:



(Lee, 1988)

el uno del otro. A mayor lejanía o contraposición mayor riesgo de insatisfacción relacional y conflictos. El gráfico permite fácilmente ver el tipo de estilos amorosos más compatibles y más conflictivos. En la literatura pueden encontrarse muchos ejemplos de armonías y conflictos asociados a estos tipos, como es el caso de la reciente novela de Gala (La pasión turca) donde una mujer con estilo amoroso “agape” y un varón en el polo opuesto (“amor lúdico”) acaban destruyéndose mutuamente.

5.- *Discusión*

La teoría de los componentes amorosos de Sternberg, nos parece especialmente sensata, clara y útil. Es, por otra parte, perfectamente compatible con la teoría del apego, que se centra, más bien, en el estilo o patrón de intimidad emocional, compromiso y pasión. Lo que cabe esperar, en este sentido, es que las personas con estilo de apego seguro tengan más capacidad de compromiso, mejores condiciones para la intimidad y una actividad sexual más relajada (que las ansiosas) y más abierta a numerosas conductas paracoitales, a la vez que más cariñosa y táctil (que las personas evitativas).

La teoría de Lee podríamos denominarla posmoderna, en el sentido que no postula un “deber ser” o “un mejor estilo amoroso”. Todo es relativo a la persona con la se forma pareja. Desde este punto de vista, es claramente incompatible con la teoría del apego, que no negando la influencia de la interacción con la pareja (por ejemplo, es claro que una persona preocupada se relaciona mejor con una segura que con una evitativa), considera que el propio estilo del sujeto tiene suficiente estabilidad y consistencia como para ser considerado un factor importante. Aún así, encontramos algunos logros descriptivos, como el de la tipología “ludus”, muy característica de personas evitativas (subtipo alejadas) que disfrutaban de una sexualidad sin implicación pasional-emocional y sin compromiso.

En todo caso, por nuestra parte, consideramos que la teoría del apego tienen muchas ventajas sobre el resto de planteamientos. Entre ellas destacamos:

- Se asienta en una teoría consolidada en las ciencias de la salud.
- Tiene un planteamiento para todo el ciclo vital.
- Propone relaciones entre varios sistemas, como el del apego, la sexualidad y los cuidados.
- Ha generado múltiples investigaciones en las últimas décadas.

- Tiene variantes que más que ponerla en cuestión la refuerzan. Especialmente sólido el patrón de apego seguro, que finalmente es la referencia de todos los demás, ya que éstos son carenciales en uno u otro sentido. Precisamente por eso es una propuesta teórica sobre como pueden y deber ser las relaciones y los vínculos entre los seres humanos. En definitiva, se trata de ofrecer a cada niño y niña que nace:

- a.- Protección de los peligros reales e imaginarios.
- b.- Cuidados físicos y de salud.
- c.- Cuidados emocionales y sociales, entre los que destacan una interacción íntima privilegiada, una base de seguridad desde la que explorar el mundo físico y social, espacios de interacción lúdica, etc.

Esta oferta debe tener una característica esencial: la incondicionalidad. La relación de apego infantil es asimétrica y el “sistema de cuidados” que ofrecen los progenitores tiene que tener la capacidad de superar cualquier tentación de “poner condiciones”.

De esta forma los niños y niñas adquieren la seguridad, la estima propia y de los demás y el código de la intimidad que les permitirá abrirse sin miedo a las relaciones íntimas con los demás, resolviendo de forma adecuada la necesidad de contacto y vinculación emo-

La relación de apego infantil es asimétrica y el “sistema de cuidados” que ofrecen los progenitores tiene que tener la capacidad de superar cualquier tentación de “poner condiciones”.

cional, a la vez que disfrutan de una sexualidad llena de ternura, empatía, contacto corporal sin límites y placer.

Referencias bibliográficas

Bartholomew, K y Perlman, D. (eds.). (1994) *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships*. Londres: Jessica K. P.

Brennan, K. A., Clark, C. y Shaver Ph. R. (1998) Self-Report Measurement of Adult Attachment. En J. A. Simpson y R. W. Steven (eds.) *Attachment. Theory and Close relationships*. New York: The Guilford Press.

Hazan, C. y Shaver, Ph. R. (1987) Romantic love conceptualised as attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Lee, J. A. (1988) Love-style. En R. J. Sternberg y L. M. Barnes (eds). *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.

López, F., Zapiain, J. y Apodaca, P. (1994) Historia familiar y de apego, estilo educativo, empatía y estilo de apego actual, como mediadores del grado de satisfacción en las relaciones generales, la comunicación afectiva y la actividad sexual de la pareja. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 28/29, 19-34.

López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. J. y Ortiz, M. J. (1999) *Desarrollo Afectivo y Social*. Madrid: Pirámide.

Simpson, J. A. y Steven, Rholes, W. (1998) *Attachment: Theory and Close Relationships*. New York: The Guilford Press.

Sternberg, R. y Barnes, M. (1988) *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.



DISTEST

DISTRIBUCIÓN DE TESTS PSICOLÓGICOS Y MATERIAL PSICOTÉCNICO: TEA

Calle Bélgica, 24, 1º, 2ª. • Tel.: 96 360 63 41 y Fax 96 322 31 31 • 46021 VALENCIA

- MATERIAL PSICOTÉCNICO
- BIOFEEDBACK
- Tests
- INFORMÁTICA Y AUDIOVISUALES
- Bibliografía
- MATERIAL DIDÁCTICO
- APARATOS ENURESIS

HORARIO: Lunes a Viernes, de 9 a 14 y de 16 a 19 h.