

EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO EN ADULTOS.

María Elena Brenlla - María Alejandra Carreras - Analía Brizzio

Sin duda alguna, el infante humano no está equipado para sobrevivir por sí mismo sin la ayuda de figuras protectoras que lo alimenten, brinden calor cuando lo necesite y lo auxilien en circunstancias en las que se enferma o se lastima. La teoría sobre el APEGO, formulada inicialmente por el psiquiatra británico John Bowlby y la investigadora canadiense Mary Ainsworth, intenta explicar los efectos de los vínculos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del neonato y el infante, así como los efectos que produce el no contar con tales vínculos.

Nuestro interés en el diseño de un instrumento que permita la evaluación psicológica del apego en adultos plantea dos cuestiones básicas. La primera es preguntarse si el sistema de apego es normativo - vale decir, si está presente en el desarrollo de todas las personas- y si es dinámico e importante en la adultez. La segunda remite a poder determinar si hay diferencias individuales en la expresión del sistema de apego en relación con diferentes tipos de vínculos psicosociales.

Bowlby (1982) planteó su teoría sobre el apego a partir de su trabajo clínico como psiquiatra; antes de graduarse había trabajado en calidad de voluntario en una escuela a la que asistían niños con desajustes emocionales agudos. Las observaciones que pudo realizar allí lo convencieron acerca de la importancia de los vínculos familiares y de la necesidad de involucrar a los miembros de la familia en el abordaje terapéutico de esos niños. Sus ideas no fueron bien acogidas, especialmente por sus supervisores psicoanalíticos- Melanie Klein y Joan Riviere -. Finalizada la Segunda Guerra Mundial (1945), Bowlby pasó a desempeñarse como Jefe del Departamento de Niños de la Clínica Tavistock, en Londres. Pudo crear su propia unidad de investigación, centrada en el estudio de las relaciones familiares y las consecuencias de las interrupciones en los vínculos madre-hijo. Colaboró con su colega John Robertson en la recolección de datos sobre los efectos de la hospitalización en el desarrollo psíquico de los niños. La visita de los padres a niños internados en hospitales era muy mal vista en esa época.

Dado que desde la mirada única del psicoanálisis le resultaba imposible realizar las investigaciones que tenía en mente, decidió acercarse a colegas que realizaban investigaciones en etología, (observaciones de la conducta animal), psicología cognitiva, neurobiología y teoría sistémica.

Bowlby señala que los lazos afectivos entre los niños y quienes les brindan protección y cuidado tienen una base biológica que debe ser analizada en el marco de un contexto evolucionista. Los neonatos se comportan de maneras que aseguran el acercamiento a adultos protectores. Las condiciones que amenazan las posibilidades de salud y sobrevivencia ponen en juego los comportamientos de apego. La teoría sobre el APEGO se focaliza en el estudio de los procesos a través de los cuales niños e infantes desarrollan sentimientos de confianza en la protección paterna y/o adulta.

El sistema comportamental de apego es un sistema de control motivacional - conductual, evolucionista y adaptativo. Tiene como objetivo la promoción de la

seguridad en la infancia y la niñez a través de la relación del niño con una figura de apego, su cuidador. El concepto APEGO incorpora componentes sociales, emocionales, cognitivos y conductuales. El APEGO es una propiedad de las relaciones psicosociales donde un sujeto más débil y menos capaz confía en la protección que le brinda otro sujeto más competente y poderoso. Ambos sujetos desarrollan vínculos emocionales recíprocos y construyen una representación interna de la relación vincular. La representación mental interna que construyen los infantes es denominada por Bowlby "working model". En su condición de miembro de la Asociación Psicoanalítica Británica conocía muy bien las ideas de Freud, Klein, Fairbairn y Winnicott sobre el proceso de internalización de vínculos con objetos del mundo externo.(Goldberg, 2000).

El sistema de apego se activa en momentos de peligro, estrés y novedad y su finalidad es propiciar y mantener la proximidad y el contacto con la figura de apego. En consecuencia, las manifestaciones conductuales son específicas del contexto (evidente en tiempos de peligro o ansiedad) aunque el sistema de apego se mantiene activo durante todo el tiempo y está continuamente monitoreado por el ambiente y por la disponibilidad de figuras de apego. Así, por ejemplo, un niño puede explorar con confianza su ambiente con el soporte activo de su cuidador en la certeza de que la figura de apego está allí para socorrerle en caso de que sea necesario. Ainsworth y sus colaboradores denominaron "fenómeno de base segura" a esta interacción entre el niño y su cuidador y lo postularon como central en la teoría del apego. Es posible que existan varias figuras de apego, aunque Bowlby destaca el concepto de MONOTROPIA, entendido como el sesgo a tener una jerarquía de preferencias en la que existe un Figura Central Principal de Apego.

Ainsworth identificó tres patrones básicos de apego en la infancia a los que denomina Seguro, Evitativo y Resistente (o ambivalente), sobre la base de sus estudios con infantes en situaciones no familiares o extrañas.

Bowlby (1982) considera que los sistemas de apego infantiles son similares, en su naturaleza, a los que más tarde se ponen en juego en las relaciones amorosas y, en realidad, señala pocas diferencias entre las relaciones cercanas, sean éstas entre padres e hijos o entre pares. Ainsworth (1991) remarcó la función del sistema de apego en las relaciones adultas, enfatizando el fenómeno de base segura como un elemento crítico a ellas. Una relación de apego seguro facilita el funcionamiento y la competencia exterior a ella misma: Hay "una búsqueda de una experiencia de seguridad y comodidad en la relación con un compañero. Si esto está disponible, el individuo es capaz de apartarse de la base segura, con la confianza de poder comprometerse en otras actividades".

Los vínculos de apego se distinguen de otras relaciones adultas en el hecho de que proveen sentimientos de seguridad y pertenencia sin los cuales habría aislamiento e inquietud. Su función es distinta al de las relaciones que proveen guía o compañía, gratificación sexual, compartir intereses o experiencias comunes, sentimientos de competencia o alianzas y asistencia. Los elementos comportamentales del apego en la vida adulta son similares a los observados en la infancia. Un adulto muestra un deseo hacia la proximidad de figuras de apego en situaciones de malestar. Siente bienestar ante la presencia de esa figura y ansiedad si ésta es inaccesible. La aflicción es esperable ante la pérdida de una figura de apego.(Simpson, Steven Rholes, 1998).

La diferencia entre el apego adulto-adulto y niño-adulto reside en que el sistema de conductas del adulto es recíproco: los adultos no son asignados a tomar el rol de "figura de apego/ cuidador" o "individuo apegado/ receptor". Tanto la conducta de apego cuanto la de cuidado son observables en los adultos y las parejas oscilan entre los dos roles. Este potencial para la reciprocidad agrega complejidad a la medición psicológica del apego adulto. La hipótesis central de la teoría del apego es que las relaciones tempranas entre padres e hijos son los prototipos de las relaciones amorosas de la adultez.

MODELOS ACTIVADORES. (WORKING MODELS).

Para poder entender la estabilidad o inestabilidad del apego romántico en adultos, necesitamos considerar el concepto de **working model**. Bowlby lo definió como el mecanismo mediante el cual las experiencias de apego en la infancia, en tanto representaciones internalizadas de ellas, afectan a la persona durante toda su vida. Cada modelo referido a una relación particular incluye siempre no sólo conceptos o representaciones acerca del sí mismo (self) y del otro, sino también expectativas acerca de la relación. (Cassidy, Shaver, 1998). Si bien debe reconocerse la influencia de las ideas psicoanalíticas referidas a las representaciones objetales, también ejercieron influencia en Bowlby los trabajos del neurobiólogo Young (1964) quien a su vez había adoptado algunas propuestas de Kenneth Clark (1943), un brillante pionero en estudios de lo que, con el tiempo, se denominaría "inteligencia artificial". Clark sostiene que los individuos capaces de desarrollar **MODELOS ACTIVADORES INTERNOS** de sus hábitats o entornos, aumentan de manera considerable sus probabilidades de sobrevivencia. La capacidad de construir y usar tales modelos para valorar las diversas consecuencias posibles de acciones alternativas que podemos realizar, permite que nuestros comportamientos sean más flexibles y adaptativos.

Dado que Clark no se dedicaba al estudio de comportamientos infantiles, Bowlby se interesó de manera especial en las ideas de Piaget (1951, 1952) sobre el período sensorio-motriz, quien señala que las concepciones infantiles sobre los objetos son las resultantes de acciones concretas que los niños realizan al manipularlos. En el mismo sentido, las relaciones reiteradas que los infantes tienen con figuras adultas cuidadoras y protectoras constituyen la base de representaciones sobre tales relaciones (**working models**), representaciones que al ser evocadas operan frente a nuevas situaciones de apego. Los modelos activadores internalizados se resisten al cambio gracias a la acción de procesos de asimilación, en el sentido piagetiano del término.

Cabe destacar dos ideas centrales referidas al tema :

- 1- Los **modelos** guían las experiencias íntimas o románticas
- 2- Los **modelos activadores** son influenciados por las relaciones románticas

1. Influencias de los working models en las experiencias románticas

Investigaciones sobre la estructura y función de los **working models** indican que se construyen a lo largo del desarrollo individual como resultante de la interacción con otros (miembros de la familia, pares, etc.) y poseen cuatro componentes interrelacionados:

- 1- Memorias de las experiencias de apego
- 2- Creencias
- 3- Actitudes
- 4- Expectativas

Estos modelos dan forma a las respuestas individuales cognitivas, emocionales y comportamentales. Estructuran las respuestas cognitivas en la medida en que las personas prestan atención a aquellos aspectos de una relación que están vinculados con sus propios modelos.(representaciones) Así, por ejemplo, los adultos con un modelo de apego seguro van a enfatizar los aspectos positivos en sus relaciones románticas.

Los working models afectan también las reacciones emocionales inmediatas frente a una determinada situación; en un momento posterior, el procesamiento cognitivo de la situación puede mantener, ampliar o minimizar la respuesta emocional inicial, dependiendo de cómo el individuo interprete la experiencia.

Los modelos afectan también las conductas o comportamientos en la medida en que activan planes y estrategias incorporadas previamente y generan la necesidad de construir otros nuevos.

2. Influencias de las experiencias románticas en los working models

Varios factores determinan la estabilidad de los modelos.

- 1º) Los individuos tienden a seleccionar los ambientes en los cuales las creencias acerca de si mismo y de los demás son compartidas.
- 2º) Los propios sujetos mantienen los modelos que han construido.
- 3º) Las personas procesan la información de modo tal que sea posible sostener la existencia de sus modelos internos.

La estabilidad de los modelos cambia o se pone en riesgo cuando circunstancias en el entorno son contrarias a los modelos existentes. El impacto de cada experiencia negativa dependerá de su duración y del compromiso emocional que signifique para cada uno.

Los "working models" pueden cambiar cuando un individuo logra o construye una interpretación nueva de sus experiencias pasadas, particularmente de aquellas relacionadas con el apego. Para Bowlby algunos aspectos de esos modelos internos, en especial los que no son accesibles a la conciencia, son especialmente resistentes al cambio.

UNA PROPUESTA PARA EVALUAR EL APEGO EN ADULTOS

En 1987, Hazan y Shaver comenzaron sus estudios sobre el Apego Romántico, adoptando la tipología de Ainsworth que incorpora tres tipos de apego (evitativo, seguro, ambivalente) como marco para la organización de las diferencias individuales relacionadas con los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los adultos en las relaciones románticas.

En los últimos años varios investigadores han planteado nuevas formas de medir los patrones de apego romántico en los adultos. En el centro de estos esfuerzos, la psicóloga canadiense Bartholomew (1994) propuso una conceptualización más elaborada de lo que algunos estudiosos del tema han dado en llamar "orientaciones de apego", "patrones de apego" o "estilos de apego". A partir de los reiterados intentos de crear escalas para evaluar esos constructos, se arribó a la conclusión de que existen dos dimensiones mayores subyacentes a las mediciones del apego en el adulto: la ansiedad (frente al abandono o el amor insuficiente) y la evitación (de la intimidad y de la expresión emocional).

Bartholomew señala que aquéllas se pueden organizar en relación con otras dos dimensiones relacionadas con las representaciones de SI MISMO y DEL OTRO:

- 1) "modelo de sí mismo" positivo (sí mismo merecedor de amor y de atención) vs. negativo (sí mismo no merecedor)
- 2) "modelo de otros" positivo (los otros son vistos como disponibles y protectores) vs. negativo (los otros son poco confiables o rechazantes).

La autora destaca que las combinaciones de dichas dimensiones permiten hablar de cuatro patrones o estilos de apego. Los designa tomando como referente, entre otros, a la tipología de Ainsworth ya mencionada. En función de la combinación de las dos dimensiones con su modalidad positiva o negativa se elaboran cuatro patrones (ver cuadro 1):

- 1) "seguro":** grupo positivo-positivo;
- 2) "ansioso":** grupo negativo-positivo;
- 3) "evitativo":** grupo positivo-negativo;
- 4) "temeroso":** grupo negativo-negativo.

Los individuos **seguros** mantienen una percepción positiva tanto de sí mismos como de los otros, mostrándose bien predispuestos para poder acercarse e involucrarse afectivamente con otros. Se sienten cómodos con la intimidad y la autonomía.

Los sujetos **ansiosos** buscan intimar con otros pero temen siempre ser rechazados o desvalorizados.

Las personas **evitativas** otorgan importancia a la realización personal y la autoconfianza a costa de perder la intimidad con otros. Defensivamente, desvalorizan la importancia de los vínculos afectivos.

Los individuos **temerosos** desean intimar con otros pero desconfían de los demás, por lo que evitan involucrarse sentimentalmente. Son muy dependientes y temen ser rechazados.

Cuadro 1. PATRONES EN LOS ESTILOS DEL APEGO.

| Modelo de sí mismo | | | |
|--------------------|----------|-----------|----------|
| Modelo de otros | | Positivo | Negativo |
| | Positivo | SEGURO | ANSIOSO |
| | Negativo | EVITATIVO | TEMEROSO |

Bibliografía consultada.

Ainsworth, M.D.S. (1991). Attachments and other affectional bands across the life cycle. En C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, y P. Marris (eds). *Attachment accross the life cycle*. London: Routledge.

Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-27.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. Volumen 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Cassidy, J. y Shaver, P. (1999). *Handbook of Attachment*. New York: The Guilford Press.

Goldberg, S. (2000). *Attachment and Development*. London: Arnold.

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

TIPOS DE APEGO

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. **2.** A veces. **3.** Con frecuencia. **4.** Casi siempre.

| RESPONDA PENSANDO EN SUS AMIGOS, PARIENTES, O RELACIONES NO ROMANTICAS | |
|---|--|
| 1. Me es fácil comprometerme emocionalmente con otra persona. | |
| 2. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona. | |
| 3. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado. | |
| 4. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona. | |
| 5. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme. | |
| 6. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos. | |
| 7. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos. | |
| 8. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables. | |
| 9. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo. | |
| 10. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas. | |
| 11. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí. | |
| 12. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona. | |

| RESPONDA PENSANDO EN UNA RELACION ROMANTICA QUE TENGA, HAYA TENIDO O DESEE | |
|--|--|
| 1. Me es fácil comprometerme emocionalmente con mis parejas. | |
| 2. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en mi pareja. | |
| 3. Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazado. | |
| 4. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otra persona. | |
| 5. Pienso que las relaciones afectivas románticas pueden lastimarme. | |
| 6. Siento que mis parejas no me valoran como yo las valoro a ellas. | |
| 7. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos. | |
| 8. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables. | |
| 9. Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo. | |
| 10. Me siento mal cuando no tengo relaciones románticas afectivas duraderas. | |
| 11. Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí. | |
| 12. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por mi pareja. | |

Edad.....Sexo..... Lugar donde vive.....

Educación Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Terciaria incompleta Terciaria completa Ocupación.....

Actualmente tengo pareja estable: Si No

| TIPOS DE APEGO: | | |
|------------------------|----------|----------|
| | Items | Puntajes |
| SEGURO: | 1,8,12. | |
| ANSIOSO: | 3,6,10. | |
| TEMEROSO: | 2, 5, 9. | |
| EVITATIVO: | 4,7,11. | |