

# Mi pareja, ¿casualidad o causalidad?: la relación entre el estilo de apego y la elección de la pareja

*My partner, chance or causality?: relationship between the  
style of attachment and the couple's choice*

**Sandra Sánchez Blanco**

Psicóloga

Experta en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR, Experta en Evaluación Psicológica y  
Psicodiagnóstico por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

## Resumen

Se ha descrito que el estilo de apego desarrollado durante la infancia influye de manera significativa en la elección de la pareja en la edad adulta, así como en la calidad de las relaciones afectivas que se establecen a lo largo del desarrollo. El objetivo de esta revisión teórica será esclarecer las particularidades de esta posible relación.

Para ello, se profundizarán en los diferentes estilos de apego y la tendencia de cada uno de ellos a construir una relación de pareja determinada. Este marco explicativo parte de la teoría del apego y se centra en la infancia y la adultez, así como en los procesos evolutivos y los modelos internos característicos. Además, se analizarán las posibles combinaciones de estilos de apego que se pueden dar dentro de una pareja, y por consecuencia, el grado de satisfacción de ambos miembros.

*Palabras clave: apego, elección, pareja, calidad, relación, satisfacción, adulto*

## Abstract

It has been described that the attachment style developed during childhood significantly influences the choice of the couple in adulthood, as well as the quality of the affective relationships that are established throughout development.

The objective of this theoretical review will be to clarify the particularities of this possible relationship. To do this, they will deepen the different attachment styles and the tendencies of each of them to build a specific relationship. This explanatory framework starts from attachment theory and focuses on childhood and adulthood, as well as evolutionary processes and characteristic internal models.

In addition, we will analyze the possible combinations of attachment styles that can occur within a couple, and consequently, the degree of satisfaction of both members.

*Keywords: attachment, partner choice, relationship quality, satisfaction, adult attachment.*

## INTRODUCCIÓN

Este estudio se posiciona en la creencia de que en el ser humano existe una necesidad biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es la obtención de un sentimiento de seguridad y protección. Siguiendo el objetivo de estudiar la influencia del estilo de apego en las actitudes afectivas y las dinámicas de interacción, el trabajo se estructura en primer lugar con un análisis teórico de cada uno de los temas generales, para posteriormente alcanzar una comprensión de la relación existente entre ellos y las posibles consecuencias.

Tanto el amor como las relaciones de pareja han sido temas muy recurrentes y de gran interés a lo largo de la historia.

Respecto al amor, Sternberg (2000) indicó que no existe una definición única que pueda describir lo que se ha entendido por amor a lo largo del tiempo y en todas las culturas.

Respecto a las relaciones, Willi (2004) afirmó que lo que más estimula el desarrollo personal es una relación de pareja constructiva, y lo que más limita dicho desarrollo es una relación destructiva. Por tanto, consideró que para desarrollar todo el potencial, la persona necesita de otros seres humanos.

La Psicología Psicodinámica ha realizado numerosas aportaciones en relación a la elección de pareja, haciendo hincapié en la importancia que tienen los mecanismos inconscientes y las vivencias tempranas en ella.

García, Garrido y Rodríguez (1993) afirmaron que gran parte de las teorías psicoanalíticas consideran que el amor entre dos personas adultas es la transferencia de emociones sentidas principalmente en la infancia, solo que en un nuevo objeto. Pérez-Testor (2006) señaló que Freud ya trató esta cuestión donde postulaba que el individuo tendía a elegir, o bien un modelo parecido al que tuvo en la niñez (comúnmente el de los padres), o bien una pareja que represente aspectos idealizados. Siguiendo esta línea, Karl Abraham (1961) hablaba de endogamia neurótica para referirse a la búsqueda de la madre o el padre en el otro, y de exogamia neurótica cuando se busca lo contrario a las figuras parentales.

Sin embargo Melanie Klein (1994) a diferencia de los autores previamente citados, sugirió que no es un modelo de persona lo que se toma como referencia a la hora de buscar pareja en la edad adulta. Es más bien un modelo de relación lo que el individuo anhela recrear.

Bowlby (1973) consideró que las recurrentes interacciones con las figuras de apego consolidadas durante la infancia, conforman en la psique del sujeto lo que denominó modelos internos de trabajo. Estos modelos determinan lo que cabe esperar de uno mismo y de los demás, de modo que quedan configuradas las expectativas que en la edad adulta se manifestarán en las relaciones afectivas (Heffernan y Fraley, 2015).

## LA TEORÍA DEL APEGO

Los bebés nacen con una necesidad universal de formar vínculos afectivos estrechos (Bowlby, 1969, 1973, 1980), para poder contar con estos en situaciones de peligro, miedo o angustia. Establecer esta relación es una necesidad prioritaria para el niño, puesto que de construirla eficazmente depende su supervivencia y seguridad.

Bowlby (1979) habló de la teoría del apego como una teoría de la regulación del afecto, donde en función de la sensibilidad del cuidador a las necesidades del niño, éste aprende una serie de estrategias para organizar su experiencia emocional y controlar sus

sentimientos negativos. En los primeros momentos de vida, el bebé empezará a emitir conductas de apego (llorar, gritar, sonreír, tocar, buscar la mirada de la figura de apego, mantener la mirada) y estas serán respondidas por sus figuras de referencia de un modo u otro, dependiendo de su estilo, como veremos a continuación. Por ello, los niños irán ajustando la emisión de estas conductas para conseguir mayor eficacia en la cercanía de sus referentes, y obtener así su propia seguridad.

Se trata, por tanto, de una necesidad primaria en todo ser humano, y por eso requiere de una satisfacción. Bowlby (1989) indicó que los bebés requieren que sus necesidades sean satisfechas en un contexto afectivo para poder calmarse, protegiendo de paso así la integridad de su estructura cerebral al reducir la excitación producida por la necesidad.

También estableció que los vínculos formados en la niñez persisten en forma de modelos en el mundo representacional del adulto. Estos modelos formados en los primeros meses de vida poseen una tendencia a permanecer en el tiempo, estableciéndose así una relación entre los estilos de apego infantil y los estilos de apego adulto.

En definitiva, la manera en la que las figuras de apego se dirigen afectivamente al niño, le estimulan, interaccionan con él, la manera de responderle y de satisfacer sus necesidades, determinará las relaciones que el niño tenga posteriormente, sus conductas para mantener la cercanía y el afecto del otro, así como las representaciones que tenga de sí mismo y de los demás. Por tanto, las diferencias existentes en todas las conductas anteriores, darán lugar a definir varios estilos de apego.

La forma habitual de clasificar los estilos de apego se asienta en la propuesta de Ainsworth (1978), quien realizó una investigación denominada "La Situación Extraña", donde el niño era sometido a una serie de separaciones y reencuentros con su figura de apego.

Concretamente, el estudio contaba con un grupo de madres y sus bebés en un ambiente con el que no estaban familiarizados. Primero observó a los niños jugar, después los separó de sus madres durante un breve periodo, e introdujo una persona extraña en la escena. Por último, observó de nuevo la conducta de cada pareja cuando se volvieron a reunir. Gracias a

los diferentes tipos de conductas que se manifestaban en los niños, el apego se clasificó en seguro, inseguro evitativo e inseguro ambivalente.

En primer lugar, los bebés seguros se volvían constantemente para comprobar que su madre seguía allí mientras ellos exploraban la habitación desconocida. Al quedarse solos, manifestaban una respuesta de estrés que se aliviaba tras el reencuentro. Cuando la madre regresaba después de haberse ausentado, el niño mostraba calma y alivio, tendiendo sus brazos hacia ella. Estos niños se distinguían de los otros por la facilidad con que la madre los consolaba y tranquilizaba cuando estaban afligidos.

En segundo lugar, los bebés inseguros evitativos exploraban el nuevo ambiente sin usar a su madre como una base. Ante la ausencia, no mostraron malestar, parecía no afectarles. Cuando ella regresaba, la evitaban o ignoraban, y actuaban fríamente. No buscaban el confort ni el contacto con ella.

Por último, los niños ansioso-ambivalentes tendían a aferrarse a su madre y se resistían a explorar la habitación por sí solos. Cuando se iba la madre fuera, se excitaban mucho, protestaban enérgicamente y a menudo lloraban desconsoladamente. A su regreso, los niños por un lado buscaban entrar en contacto con ella, pero al mismo tiempo arqueaban enojados el cuerpo hacia atrás y se resistían a ser tranquilizados. No llegaban a calmarse en el reencuentro aunque las madres lo intentaran.

En resumen, los diferentes estilos de apego en los niños derivaron del trato recibido por su figura de protección, es decir, de la interacción entre madre e hijo, y de la sensibilidad y receptividad que mostraba la madre ante las señales del pequeño.

## **Estilos de Apego**

Los estilos de apego se diferencian en el tipo de estrategia utilizada para regular el estrés y los estados de inseguridad. Cuando la primera estrategia de regulación afectiva del sistema de apego (la búsqueda de proximidad), no logra restaurar el equilibrio afectivo debido a las experiencias subjetivas de inaccesibilidad de la figura de apego, se ponen en marcha estrategias de apego secundarias (Mikulincer, 2006).

Cada estilo de apego incluye ciertas particularidades tanto por parte de las figuras referentes, como por el niño. Por ello, a continuación se describe más detalladamente cada patrón.

En el estilo de apego seguro, las figuras referentes experimentan una preocupación por el cuidado de su bebé, pudiendo ser capaces de expresar esta preocupación de una manera perceptible por el pequeño. Estas figuras no sólo sienten una preocupación sincera, sino que además son capaces de reconocer las necesidades del bebé con precisión, satisfaciéndolas de manera equilibrada, es decir, sin sobrepasarse y sin despreocuparse. Son figuras disponibles y receptivas a los estados del bebé, respondiéndole de manera cálida y afectuosa. Desempeñan por tanto un rol facilitador de la autonomía y el desarrollo. El resultado del cuidado de estas figuras de apego seguro, serán unos niños interesados en la exploración. Estos experimentarán malestar y disgusto ante la separación, pero tendrán recursos para regular esa angustia y encontrar consuelo. En el reencuentro con sus figuras de apego experimentarán bienestar, mostrando una respuesta positiva hacia ellos. Manifestarán deseo, iniciativa y mantenimiento de contacto, conservando un equilibrio con la búsqueda de nuevos aprendizajes.

En el estilo de apego inseguro evitativo las figuras de apego son rígidas e inflexibles. Muestran conductas de rechazo y/u hostilidad ante la expresión del bebé de sus necesidades no cubiertas o requerimientos, o simplemente ante sus manifestaciones afectivas. Estas figuras suelen mostrar cierta aversión al contacto, por ello tienden a limitarlo o extinguirlo. Las necesidades afectivas del bebé pueden ser consideradas por ellos como excesivas, derivadas de la debilidad o capricho del niño, o incluso abusivas por parte de este. Mayseless (1996) planteó que son padres que saben reforzar positiva y adecuadamente comportamientos relacionados con la consecución de objetivos (logros académicos, aspecto físico, expectativas de éxito futuro, etc.), pero cuando el niño demanda apoyo o protección, rehúyen o rechazan sus manifestaciones de malestar.

El resultado del cuidado de estas figuras de apego evitativo serán niños que esconden y/o controlan todas sus emociones (tanto positivas como negativas), y se distancian de sus cuidadores, especialmente en la intimidad. Esto es debido a que han aprendido que si

expresan sus necesidades ante sus figuras de apego, serán rechazados y por tanto no tendrán ningún tipo de seguridad. Entonces, consideran que pueden evitar ese rechazo y sentir cierta seguridad si minimizan la expresión de sus necesidades.

En el estilo de apego inseguro ansioso ambivalente, la figura de apego presenta una interacción caracterizada por indiferencia, baja disponibilidad e implicación conductual, baja estimulación, inaccesibilidad (Smith y Pederson, 1988) e inconsistencia concurrente. La figura de apego a veces satisface adecuadamente la necesidad del bebé, otras veces la satisface pero no con cierta inmediatez sino cuando el bebé ha expresado su necesidad un elevado número de veces, y otras, incluso insistiendo mucho, no lo hace. En otros momentos pretende satisfacer las necesidades del niño cuando este no las presenta, resultando invasivo para el pequeño.

Esta fluctuación de insensibilidad-sensibilidad no depende por tanto del bebé, es algo imprevisible e incontrolable para él. La respuesta del cuidador ante el niño está únicamente determinada por sus propios estados de ánimo, y no por las manifestaciones emocionales y conductuales del niño. Esta ambivalencia le genera una gran angustia que derivará en una profunda hipersensibilidad, así como una exagerada manifestación de las conductas de apego que están activadas prácticamente todo el tiempo. Estos niños están tan angustiados por obtener la cercanía del otro, que su deseo de exploración es mínimo.

Estos son los estilos de apego tras las investigaciones de Ainsworth, sin embargo se encontró que había otro grupo de niños que no encajaba en la tipología. Por ello, Main y Solomon (1986) añadieron un nuevo estilo de apego, el desorganizado.

Estos niños se caracterizan por manifestar conductas de acercamiento a las figuras de apego contradictorias, mostrando incoherencias, confusión o estados afectivos cambiantes. Este es el trastorno más grave del apego. Los niños suelen bloquearse con facilidad debido al caos que inunda su mundo traumático y doloroso. Son incapaces de actuar de manera equilibrada y regular.

En el estilo desorganizado, las figuras de apego tienen relaciones patológicas como consecuencia de experiencias altamente traumáticas. Son padres insensibles y violentos. La actuación parental es estresante e incoherente para el niño, pudiendo darse situaciones de maltrato infantil, abuso, negligencias o la presencia de patologías en los cuidadores.

Este tipo de actuación hace que los circuitos simpático y parasimpático estén hiperactivados y que se segreguen niveles tóxicos de hormonas adrenocorticoideas, que dañan seriamente la habilidad para el procesamiento estímulos y la regulación del SNA (Schoore 1994, 2000, 2003, y Siegel, 1999).

Puesto que el trauma en la infancia se produce en el momento del desarrollo de estructuras límbicas reguladoras de la emoción, los niños que experimentan abuso o negligencia y poca interacción reparadora, tienen un riesgo elevado de desarrollar una desregulación agresiva en estadios posteriores de la vida. El niño se siente desconcertado, ya que las respuestas de sus figuras son impredecibles. Esto le hace vivir angustiado, abatido y con miedo. Es cuestión de tiempo que el niño se desborde respondiendo con estrategias inadecuadas ante las figuras de apego, en un intento fallido de ganar cercanía afectiva, seguridad o protección. El niño, por tanto, tiene una concepción de sí mismo como de alguien malo y no merecedor de algo bueno, percibiendo al resto como personas inaccesibles y abusadoras.

Por último respecto al tema de la violencia, el hecho de sufrir maltrato por parte de las figuras de apego coloca a quien lo sufre en una experiencia compleja y confusa, ya que le maltrata quien debería protegerle, ofrecerle seguridad y apoyo. Por ello, una de las consecuencias más frecuentes del maltrato es una vivencia de desprotección en las relaciones, y de carencia de afecto y bienestar. Diversos estudios apoyan que existe una mayor prevalencia de apego inseguro en los adolescentes que han sufrido maltrato familiar, y por tanto, son más vulnerables al desarrollo de psicopatologías y de relaciones interpersonales problemáticas (McLewin y Muller, 2006).

## **Del Apego Infantil al Apego Adulto**

Los vínculos formados en la niñez persisten en forma de modelos en el mundo representacional del adulto, es decir, las experiencias pasadas con el cuidador son



incorporadas por el niño como referencia. Bowlby (1973) denominó esos modelos como "modelos internos activos", y expuso que proporcionan prototipos para todas las relaciones futuras. Estos modelos influyen, por un lado, en el modo en el que un niño y posteriormente un adulto se siente con cada progenitor y consigo mismo, y por otro lado, en el modo en el que espera ser tratado y en cómo tratará a los demás. Tales modelos son relativamente estables a lo largo del ciclo vital (Collins y Read, 1994), por lo tanto tienden a mantenerse en el tiempo. La estabilidad del apego se demostrará por estudios longitudinales de niños evaluados con el procedimiento de la Situación Extraña, y con la Entrevista de Apego Adulto (George, Kaplan y Main, 1996) en la adolescencia o adultez.

A continuación se procede a ver en detalle las características de cada estilo de apego en la vida adulta. En primer lugar, respecto al apego seguro, los niños se irán convirtiendo en adultos abiertos, con alta autoestima y una imagen positiva de sí mismos y de los demás (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991; Collins y Read, 1990; Mikulincer, 1998; Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987).

Muestran, además, ausencia de problemas interpersonales graves. Se sienten a gusto y seguros en las relaciones sociales, incluidas las de máxima intimidad. Desarrollarán la capacidad de identificar por un lado quién o qué les hace daño, y por otro lo que les genera bienestar, para alejarse o acercarse respectivamente de ello. Por tanto, son capaces de reconocer bien sus emociones. Además son personas que se sienten queridas, y por tanto, seguras para poder dedicar su tiempo a aprender y explorar, en lugar de buscar su seguridad en otros. No temen expresar su opinión, profundizar en el mundo de los demás o buscar ayuda en caso de necesidad, puesto que su seguridad está consolidada y confían en el apoyo que podrán recibir en el caso de que algo salga mal. Su modelo mental de relación se caracteriza por un sentido de confianza básico sobre la disponibilidad y accesibilidad de sus figuras de apego, según Mayseless (1996).

Respecto al apego evitativo, los niños se convierten en adultos con dificultades para confiar en los demás e intimar de manera auténtica. Una característica en este estilo de apego es que restringen o inhiben el reconocimiento de sus estados emocionales, mucho más si estos son negativos. La estrategia que utilizan es, por un lado la negación de las necesidades

afectivas, y por otro la autosuficiencia emocional para mantener una imagen positiva de sí mismo frente al resto.

La interacción que estas personas mantienen con los demás es fría e instrumental. Consideran las relaciones interpersonales como algo secundario. Por tanto serán adultos con dificultades en el desarrollo de relaciones cercanas, íntimas, empáticas o confiables. Al no haber experimentado una aceptación fundamental en sus relaciones tempranas, no van a poder desarrollar adecuadamente confianza ni valía en estas. No demandan mucho de las relaciones ni tampoco invierten tiempo en cuestionarlas y definir las. Si las relaciones sociales no están cargadas de mucha cercanía o dependencia, pueden ser relativamente estables.

Por sus malas experiencias, estas personas dan por sentado que si se vinculan con alguien genuinamente, sintiendo y expresando sin temor sus afectos, acabarán siendo rechazados. Ante eso, muestran una autosuficiencia emocional como mecanismo defensivo ante el posible rechazo que pudieran experimentar. Esta autosuficiencia, solo es una estrategia para manejar el entorno.

Por otro lado, Bowlby (1980) interpretó el uso de la evitación en este estilo de apego como mecanismo de defensa. Esta desconexión cognitiva ante cierta información relacionada con el sistema de apego, es una estrategia que reduce su dolor. La organización psicológica del adulto evitativo es diferente a la del niño. Mientras que en la infancia, la ausencia de conducta de apego es debida a un esfuerzo defensivo para evitar los sentimientos y pensamientos dolorosos, en el adulto es debido a una desactivación exitosa del sistema (Fraley, Davis y Shaver, 1998). Bowlby (1969) concluyó que en este estilo, el sistema de apego se encuentra desactivado.

Respecto al apego ambivalente, los niños irán convirtiéndose en adultos que muestran confusión respecto a las experiencias pasadas. Suelen presentar conflictos no resueltos con las figuras de apego y dificultades para tomar perspectiva en la reflexión sobre la influencia que sus relaciones tempranas han tenido en su desarrollo adulto. La relación actual con los padres está marcada por enfado activo o pasivo, recordándoles como inaccesibles, injustos en sus conductas, y poco comprensibles en general (Hazan y Shaver, 1987).

Aparecen dificultades en el manejo de las relaciones interpersonales, en el disfrute de estas y en la manera de mantenerlas. Pueden mostrarse inestables respecto a la cercanía de personas allegadas, mostrando a ratos gran interés, y molestia en otros. Esto les hace fluctuar en diferentes estados de ánimo, pasando de estar animados a estar abrumados o absortos. Además, pueden sentir una percepción fuerte de abandono ante separaciones normales. La confianza se ve alterada. Sienten un gran miedo al abandono y se ven atrapados por sus distorsiones cognitivas. Su selectividad en focalizar lo negativo del otro, sus exigencias y sus reclamos pueden producir en los demás agotamiento y desagrado, lo que reforzará el sentimiento de abandono.

Respecto al estilo de apego desorganizado, el adulto parte de una infancia donde los comportamientos paternos han sido desestructurados y atemorizantes, lejos así de permitir al niño desarrollar una estrategia saludable para satisfacer sus necesidades de apego, causando gran desorganización en su comportamiento. Estas memorias, cuando se activan, 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.

Fonagy (1999) señala que estas personas buscan desesperadamente cercanía física al tiempo que intentan crear una distancia mental. La incapacidad para crear estrategias de afrontamiento coherentes les conduce a experimentar una desorientación en su sistema de regulación afectiva. El apego desorganizado representa el patrón más disfuncional de todos, y con mayor problemática psicológica asociada (Mikulincer y Shaver, 2007).

## **LOS ESTILOS DE APEGO Y LA RELACIÓN DE PAREJA**

### **Vínculos en la Infancia y en la Vida Adulta**

Como hemos visto anteriormente, la construcción del vínculo de apego es el proceso mediante el cual la persona desarrolla y adquiere las capacidades y competencias emocionales necesarias para interaccionar sana y maduramente en las relaciones significativas. Si este proceso se ve afectado, existirán problemas para construir y mantener relaciones futuras placenteras, protectoras, satisfactorias o reconfortantes.

Si durante la infancia la seguridad, protección y supervivencia del niño dependen únicamente del vínculo con su figura de apego, en la vida adulta no es exactamente así. En la manera de reestablecer el equilibrio emocional, son evidentes las diferencias entre el modo de conseguirlo en la infancia y en la adultez. El adulto podrá calmarse, por ejemplo, planeando encontrarse con un familiar, amigo o con su pareja. La mera anticipación de que ese momento va a llegar, puede calmarlo (excepto si no ha experimentado nunca la sensación de ser calmado, porque entonces el adulto no podrá llegar a ese estado de equilibrio, ni confiar en el resto para conseguirlo).

Otra diferencia que se podría valorar es que, cuando el niño ya es adulto y está fuera del entorno de protección familiar, cuenta con capacidades para cuidar de sí mismo, pero siendo realistas esto quizá no puede hacerse siempre o en todas las circunstancias. Es por ello que en las relaciones más íntimas recae mayor demanda o espera de cuidado, como en la relación de pareja. Siguiendo en estos escenarios análogos, otra diferencia es que en el vínculo infantil la relación es unidireccional, es decir, los adultos son los únicos responsables del bienestar del niño. Sin embargo, en el vínculo adulto la relación de apego es bidireccional, ya que ambos son en parte responsables del cuidado del otro, y del proyecto común. De esta manera, el adulto adquiere cierto control sobre la situación, que en la infancia no tenía.

### **Ansiedad y Evitación**

Bartholomew (1990) habló de cómo influyen las imágenes que uno tenga de sí mismo y del otro, en la calidad de las relaciones. Es decir, tener una imagen positiva o negativa de uno mismo, conllevará a percibirse como alguien merecedor o no de cariño y apoyo. Por otro lado, tener una imagen positiva o negativa del otro, hará percibirle como alguien confiable y disponible, o como alguien poco fiable y rechazante.

Posteriormente, Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo de las cuatro categorías de apego, incorporando dos nuevas dimensiones: la ansiedad ante el abandono y la evitación de la cercanía. Aunando todo lo anterior, se especifican a continuación las características de cada estilo.

En el apego seguro, aparece una idea positiva de sí mismo y de los demás, mostrando por tanto baja ansiedad y baja evitación ante el contacto e intimidad.

En el apego evitativo, aparece una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás, por lo que manifiesta baja ansiedad ante el abandono pero alta evitación al contacto.

En el apego ambivalente, aparece una idea negativa de sí mismo y positiva de los demás, provocando alta ansiedad ante el abandono y baja evitación.

Y por último, en el apego desorganizado, aparece una idea negativa tanto de sí mismo como de los otros, asociada entonces a una alta ansiedad ante el abandono y una alta evitación al contacto.

## En la Intimidad

Un factor importante que influye en el curso y en la calidad de la relación de pareja es el comportamiento en la intimidad. Las dificultades en este plano pueden llevar al rechazo, aislamiento o fin de la relación. Así, se establece una relación entre la capacidad de intimar y los diferentes estilos de apego.

Por un lado, las personas seguras se sienten cómodas con la intimidad y se asocian a una alta satisfacción sexual, preferentemente en el marco de una relación íntima de larga duración, mostrando por tanto, menos probabilidad de mantener relaciones sexuales fuera de su relación de pareja.

Por otro lado, el concepto de intimidad choca por completo con el estilo de apego evitativo, ya que se caracteriza por una falta de expresividad emocional, frialdad, distancia hacia su pareja y por una tendencia a evitar la cercanía. Su incapacidad para percibir las señales y necesidades de la pareja, hace que sean ineficaces a la hora de cubrir las necesidades del otro. Se sienten cómodos en relaciones sexuales esporádicas y sin compromiso. Muestran mayor promiscuidad, valoración del sexo sin amor o fantasías sexuales fuera de la pareja.

Evitan, por tanto, el contacto que implique intimidad emocional, mostrando menor frecuencia de conductas sexuales dentro de una relación. La elevada evitación afectiva ha sido asociada con un menor sentimiento de satisfacción en la relación sexual propia y en la de la pareja (Butzer y Campbell, 2008).

Las personas con estilo ambivalente actúan de manera inapropiada y prematura en las relaciones íntimas. Utilizan el sexo como búsqueda de proximidad, es decir, para mantener cerca e implicada a la pareja. Ofrecen un cuidado caracterizado por la sobreimplicación (Kunze y Shaver 1994), lo que unido a su dificultad para salir de sus propios sentimientos y necesidades de atención, hacen que, a pesar de estar motivados a ofrecer apoyo, resulte intrusivo e ineficaz.

Por último, las personas con apego desorganizado han tenido en el pasado experiencias íntimas tan atemorizantes y dolorosas, que han aprendido que toda interacción es peligrosa, por lo que piensan que cualquiera va a herirles. Esto les sitúa en una posición de control desde lo agresivo (haciendo daño), o desde lo sumiso (sometiéndose a los deseos del otro).

### Situaciones Conflictivas

El conflicto es una de las situaciones capaces de activar el sistema de apego en la edad adulta (en concreto, el componente de búsqueda de proximidad). En este sentido, el estilo de apego va a influir tanto en el tipo de conflicto que se genere en la relación, como en la manera de solucionarlo.

Las personas con apego seguro utilizan estrategias de resolución de conflictos más constructivas, basadas en la integración y en el logro del compromiso. Sin embargo, los estilos inseguros presentan relaciones más conflictivas.

El estilo evitativo, por ejemplo, en su intento por mantener distancia emocional, utiliza estrategias de evitación del conflicto. Para ello, o bien minimiza la importancia de lo ocurrido, o bien desvaloriza a su pareja.

Respecto al estilo ambivalente, presentan más conflictos debido a la ansiedad ante el abandono o percepción de amenaza a la estabilidad de la relación. Además, estas personas muestran un estilo dominante de respuesta al conflicto, utilizando estrategias más hostiles en el manejo del problema y una falta de negociación mutua. Respecto a la violencia, está demostrado que la ausencia de contacto y la falta de cuidados hacen que el cerebro produzca más adrenalina, lo cual predispone a la persona a comportamientos más

impulsivos y agresivos. Los procesos de apego, por tanto, van a influir en la expresión funcional o disfuncional de la ira, en la existencia de violencia doméstica o en pareja, en el comportamiento antisocial, o incluso en la violencia entre grupos (Mikulincer y Shaver, 2011).

Varios estudios argumentan que los agresores de pareja, en comparación con sujetos no violentos, presentan poca estabilidad emocional y gran ansiedad frente al rechazo o abandono de su pareja. Tras realizar pruebas de evaluación, estos agresores muestran un estilo de apego inseguro (Lawson, 2008; Mayseless, 1991).

## La Separación

Las emociones que mostraban los niños como consecuencia de la pérdida de sus figuras de apego, son muy parecidas a las que aparecen en situaciones de divorcio o separación (miedo paralizador, rabia hacia la persona que sienten que les ha abandonado, tristeza o sensación de soledad entre otras).

El divorcio o la separación pueden reactivar alejamientos anteriores no resueltos respecto a las figuras de apego, lo cual provocarán un aluvión de sentimientos negativos.

Como ejemplo, el sujeto evitativo suprime sus emociones ante la separación de pareja, mostrando menos estrés tras la ruptura. La evitación en este caso se caracteriza, no por una baja reactividad fisiológica, sino por una disociación entre las manifestaciones fisiológicas y la percepción subjetiva. Las personas ambivalentes, sin embargo, son habitualmente las más afectadas por una ruptura de pareja.

## Combinaciones de Estilos de Apego

Una vez llegados a este punto, lo siguiente relevante es analizar las dinámicas de interacción entre los distintos estilos de apego, es decir, ver las posibles combinaciones considerando el apego de cada miembro de la relación.

Collins y Read (1990) hallaron, en general, una tendencia a preferir individuos con apego seguro. La pareja compuesta por miembros con estilos de apego seguro, presentará un bajo temor al abandono y al rechazo. Los individuos con apego seguro son la elección favorita porque ofrecen mayor garantía de conformar una relación cálida y cercana.

Por lo tanto, aquellas personas que desean formar una relación duradera y estable, valoran como aspectos más atractivos las características típicas de personas seguras, como la atención, calidez, sensibilidad o cuidado.

Los individuos con apego inseguro poseen menos habilidades para atraer parejas con un apego seguro, lo que aumenta la probabilidad de que terminen emparejándose con alguien con un apego inseguro como alternativa a la soledad, aunque no constituya su cónyuge ideal. Dentro de la pareja compuesta por ambos miembros con estilo de apego inseguro, la combinación más negativa se produce cuando un miembro tiene un estilo de apego evitativo y el otro un estilo de apego ambivalente, ya que el hecho de tender a tomar distancia emocional de los huidizos y su dificultad para comprometerse, inseguriza más aún al ambivalente. Mientras tanto, la tendencia del ambivalente será pedir compromiso e involucramiento emocional con una excesiva demanda. Esta incompatibilidad producirá niveles bajos de satisfacción.

Por otro lado, respecto a la combinación de dos miembros con el mismo estilo de apego inseguro, como por ejemplo una relación formada por dos personas ambivalentes, sitúa a los miembros en dos demandantes de atención que puede generar interacciones disfuncionales.

Una pareja donde ambos miembros tengan un estilo desorganizado, el temor al rechazo unido a su incomodidad con la intimidad y a la combinación de evitación y dependencia, hacen probable que la relación termine con interacciones insatisfactorias y conflictivas.

Asimismo, dos personas con estilo de apego evitativo es difícil que lleguen a formar relaciones duraderas puesto que ambos evitan el compromiso y la intimidad, aspectos claves para consolidar una relación. Es probable, además, que tengan dificultades a la hora de intimar y ofrecerse cuidados mutuos, lo que indicaría un tipo de relación más volcada en aspectos de logro fuera de la pareja y menos comprometida en el crecimiento conjunto.

## La Calidad de la Pareja

Desde los primeros trabajos conducidos por Hazan y Shaver (1987), posteriores investigaciones han seguido examinando la relación existente entre la seguridad en el apego y la calidad de las relaciones de pareja. Estos coinciden en que las personas con apego



seguro describen sus experiencias en pareja como felices, satisfactorias, confiables y estables. Este patrón muestra más apoyo, sensibilidad, cuidado, respeto y orientación hacia la pareja. No temen la intimidad, y en caso de presentarse algún problema, se muestran comunicativos para resolver de manera constructiva los posibles conflictos, y no temen buscar apoyo o ayuda. Por todo esto, es el estilo de apego seguro el que arroja niveles más altos de satisfacción en las relaciones de pareja. En contraste, las personas inseguras disfrutaban menos en sus relaciones. Se encontró una tendencia a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas del apoyo de su pareja, lo que redundaría en una menor satisfacción.

Por ejemplo, las personas con alta evitación describen sus relaciones como temerosas a la cercanía, con frecuentes altibajos emocionales, propensos a no comprometerse y con bajos ideales en el amor. En cambio, las personas con alta ansiedad mostraban preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro. Cohen y Eagle (2005) encontraron que las personas tanto con alta ansiedad como con evitación del apego, tenían menor consenso, cohesión, expresión emocional y ajuste global en sus relaciones.

Respecto al apego ambivalente, señalaron que les resulta fácil enamorarse pero sin embargo, les es muy difícil encontrar el amor verdadero o alguien capaz de comprometerse con la misma intensidad que ellos, mostrando además un excesivo miedo al abandono o ansiedad de rechazo. La persona manifiesta una excesiva necesidad de contacto y atención, sobreimplicándose en las relaciones íntimas (Hazan y Shaver, 1987). Estas emociones y conductas extremas disminuirán los niveles de satisfacción.

Por último, las personas con apego desorganizado presentan también niveles bajos de satisfacción, ya que la estrategia que utilizan ante las situaciones de malestar en las relaciones, 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, no da la oportunidad a su pareja para que le contenga ni apoye.

Estos son algunos ejemplos que manifiestan el contraste evidente entre la alta satisfacción general en el estilo de apego seguro, y la baja satisfacción en el estilo de apego inseguro.

## CONCLUSIONES

A la luz de todo lo que se ha ido explicando en esta revisión teórica, se puede concluir considerando las relaciones de pareja como relaciones de apego. Estas relaciones, en la edad adulta, continúan ejerciendo la misma función de restaurar el sentimiento de seguridad básica.

Cuando el niño tiene una necesidad que no es satisfecha por sus referentes, experimentará un malestar profundo debido a la ausencia de atención y a la inadecuada actuación de sus figuras de apego, registrando así en su memoria todo ese dolor, angustia o miedo. Esas experiencias y sensaciones, se registrarán en formato sensorial ya que no hay una verbalización ni una mentalización objetiva de lo sucedido. Todo el sufrimiento quedará grabado en la memoria traumática, y se activará en situaciones futuras provocando que la persona esté conectada e influida por el pasado. Esas memorias traumáticas acumuladas, además, producirán expectativas negativas del presente.

El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia, por tanto, influye directamente de manera significativa en los procesos de elección de pareja y en la calidad de estas en la adultez. Siendo la combinación de dos personas con apego seguro la relación asociada a niveles más altos de satisfacción, y la combinación de un miembro con apego evitativo y otro con apego ambivalente el asociado a niveles más bajos.

Respecto al trabajo del psicólogo a la hora de abordar el sistema de apego, la tarea inicial consistirá en establecer una base segura para el paciente en la terapia. La relación terapéutica que entablen, servirá para ello. Solo una vez establecida, se podrán afrontar, abordar y examinar otros sentimientos, trabajándolos de manera dinámica.

Esta perspectiva exige la disposición del terapeuta para intentar una y otra vez reestablecer el vínculo con el paciente, y poder conseguir un cambio a partir de este. La idea es crear una base segura, en principio en el espacio terapéutico, y posteriormente como representación interna del paciente.

Un recurso más específico se encuentra en la terapia de pareja centrada en las emociones, que se focaliza en la experiencia emocional del drama interpersonal de una pareja, promoviendo el desarrollo de un apego más seguro, que nutra y fortalezca a ambos miembros de la relación. Desde esta perspectiva, es fundamental contar con sistemas e instrumentos de medición del apego que permitan diseñar intervenciones focalizadas para cada pareja. Un instrumento destacable sería, por ejemplo, la entrevista de apego adulto (AAI), creado por Main. Hoy en día, cada vez son más los terapeutas que apuestan por una intervención considerando el estilo de apego como parte fundamental y básica de esta.

Si partimos de la importancia de las relaciones personales en la actualización de los modelos mentales, se entiende que es en las relaciones más íntimas donde aparece mayor probabilidad de cambio, puesto que es en este tipo de interacción donde existe un mayor paralelismo con las relaciones afectivas parentales, de las cuales se desarrolla el modelo mental actual. Si estas nuevas experiencias confirman las expectativas y no suponen ningún cambio, es probable que el modelo se mantenga y se refuerce. Si, por el contrario, la relación supone un conflicto entre la dinámica actual y las expectativas sobre las relaciones, aumentará la posibilidad de que se reinterprete el modelo.

El por qué un estilo afectivo determinado se mantiene estable a lo largo del tiempo, está relacionado con la funcionalidad y los beneficios que le reporta a la persona para conseguir reestablecer su equilibrio emocional. Es decir, los pacientes a veces parecen adheridos a estos modelos y pueden repetir comportamientos disfuncionales no adaptativos una y otra vez. Esos modelos que desde fuera se perciben como desajustados, fueron los que consiguieron dar seguridad y supervivencia al niño, y los que le facilitaron adaptarse a un contexto relacional insano, inadecuado e injusto. Y de ahí, que posteriormente el adulto inconsciente de todo ese proceso automático, repita sus representaciones, aunque ahora no sean adaptativos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

Ainsworth, M. D. S. y Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.

Barroso, O. (2014). El apego adulto: elección y dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1).

Bowlby, J. (1983). *El apego (El apego y la pérdida I)*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Bowlby, J. (1983). *La separación (el apego y la pérdida II)*. Barcelona: Paidós Ibérica

Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.

Camps, S., José A. Castillo, J. A. y Cifre, I. (2014). Apego y psicopatología en adolescentes y jóvenes que han sufrido maltrato: implicaciones clínicas. *Clínica y Salud*. 25(2), 67-74.

Casullo, M. y Fernández, M. (2005) Técnicas y procesos de evaluación psicológica. Evaluación de los estilos de apego en adultos (Investigación). *Facultad de Psicología UBA*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Obtenido el 10 de Mayo de 2018, de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139941018.pdf>

Fonagy, P. (2004) *Teoría del apego y psicoanálisis*. Barcelona: Médicas SPAXS. S.A.

Galán, A. (2010). El apego. Más allá de un concepto revelador. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(4), 581-595.

Guzman, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhé*. 21(1), 69-82.

Holmes, J. (2009). *Teoría del apego y psicoterapia. En busca de la base segura*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Loinaz, I., Echeburúa, E. y Ullate, M. (2012). Estilo de Apego, Empatía y Autoestima en Agresores de Pareja. *Terapia psicológica*, 30(2), 61-70.

Martínez, J. L., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I. y González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(1), 211-220.

Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. (tesis doctoral). *Universidad de Valencia*. Obtenido el 23 de Mayo de 2018, de [https://www.academia.edu/6654863/Relaciones\\_de\\_pareja\\_apego\\_.Dinámicas\\_de\\_interacción\\_y\\_actitudes\\_amorosas](https://www.academia.edu/6654863/Relaciones_de_pareja_apego_.Dinámicas_de_interacción_y_actitudes_amorosas)

Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2010). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83.

Rubio, F., Carrasco, M. A., Amor, P. J. y Lopez, M. A. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 47-56.

Santiago Boira, S., Carbajosa, P. y Marcuelloa, C. (2013). La violencia en la pareja desde tres perspectivas: Víctimas, agresores y profesionales. *Psychosocial Intervention*, 22(2), 125-133.

Yárnoz, S. (2010). Bienestar Psicológico en Progenitores Divorciados: Estilo de Apego, Soledad Percibida y Preocupación por la Ex Pareja. *Clínica y Salud*, 21(1), 77-91.