

CAPÍTULO 4

Apego y Romance: El Vínculo Temprano y la Formación de la Pareja

Dra. **María Eugenia Moneta**

Nuestras relaciones más próximas son nuestras relaciones vinculares. Sin embargo, la capacidad de intimar no ocupa un lugar en ninguna clasificación psicológica ni psiquiátrica (DSM-4). Existen varias patologías asociadas a la incapacidad de intimar. “*Intimare*” significa hacerse conocido en lo más íntimo, conocer lo más oculto, el centro de la persona y la verdad acerca de quién es.

Aunque habría muchas formas o enfoques de conceptualizar las relaciones de pareja, en este trabajo se describen las similitudes entre la capacidad de intimar y las características del comportamiento de apego descritas por John Bowlby.

El sistema del apego es un comportamiento biológico que ha sido estudiado fundamentalmente entre madres e hijos. Sin embargo, el Dr. Bowlby puntualizó que era importante a lo largo de toda la vida y que personas de todas las edades se sienten mejor cuando tienen una figura vincular en quien confiar. Un ejemplo: “Mi pareja es extremadamente afectivo(a), lo cual me viene muy bien. Yo siempre, siempre, he rapiñado el afecto —toda mi vida—, principalmente a través de malas relaciones con mis padres. Mi

pareja es la 'única' persona de todas las que alguna vez conocí, que me ha dado todo el afecto que necesito".

Esta afirmación no es poco usual en individuos que describen sus relaciones románticas o de pareja. Los humanos estaríamos predispuestos a necesitar cuidados en tiempos de penas, rabias, tristezas, y poder compartir estos sentimientos con un "otro". Esta posición ha sido rebatida por algunos autores desde un punto de vista evolutivo del ser humano. Kirkpatrick (1998) piensa que ésta puede ser una mala adaptación por la cual algunos adultos, al menor problema, recurrirían al *partner* como figura vincular. En este sentido, el apego no cumple la misma función protectora en adultos que en niños pequeños.

La proposición de que el amor romántico encuentre su base en relaciones tempranas vinculares y se pueda conceptualizar como un proceso de apego, no fue explorada hasta fines de los años 80. Aunque la teoría del apego propuesta por Bowlby se centra fundamentalmente en los vínculos formados tempranamente entre los niños y sus cuidadores, trabajos posteriores han hecho ver la relevancia de estos principios basados en la biología, en relaciones posteriores de proximidad en la adultez. Los postulados de Bowlby establecen que el comportamiento del apego desempeña un papel en las relaciones posteriores en todo el ciclo vital, incluyendo la relación terapéutica.

Este capítulo se enfoca en la proposición de que el amor romántico se puede conceptualizar como un proceso de apego que es influenciado en parte por las experiencias tempranas con las personas a cargo del cuidado del bebé: la madre, el padre u otras. Trabajos posteriores a Bowlby en los años 80, han demostrado la relevancia de los principios del apego en las relaciones adultas de proximidad. Estos principios se refieren a un sistema de búsqueda, mantención de la proximidad y cuidado.

Específicamente, el apego en niños pequeños involucra una “mantención de la proximidad” y una “protesta frente a la separación”. Por lo tanto, buscar la proximidad y resistir la separación es un principio. El segundo principio se refiere a mantener una base segura usando la figura vincular como “base” o relación estable desde la cual explorar el ambiente.

De acuerdo a Weiss (1982), estos esquemas de funcionamiento de los niños con sus cuidadores, se aplican a la mayoría de las parejas casadas o no. La persona obtiene confort y seguridad del *partner*, necesita y quiere estar con él; protesta cuando hay amenaza de separación o falta de disponibilidad de éste.

Un aspecto importante de la teoría del vínculo propuesta por Bowlby se refiere a las expectativas acerca de la disponibilidad y responsividad de la figura vincular durante los años de inmadurez. Los individuos gradualmente construyen estas expectativas basadas en las experiencias con ellos. Éstas son incorporadas en los modelos internos de funcionamiento (*internal working models*, Bowlby 1966), los cuales guían las percepciones y comportamientos en relaciones posteriores.

Aunque parece obvio, estos aspectos no habían sido estudiados hasta los trabajos de Hazan y Shaver (1987-1988). En estos trabajos sobre el amor romántico, ellos argumentaron y comprobaron que relaciones tempranas influyen en el estilo de las relaciones posteriores de manera prolongada, y en las relaciones románticas se pueden encontrar al menos tres tipos de apego o estilos descritos en la literatura infantil: el seguro, el indiferente y el ambivalente.

En una población normal, tomada de personas que respondieron un breve cuestionario en un diario local en que se les preguntaba sobre sus romances y relaciones personales, estos autores descubrieron que la mitad de los sujetos pertenecía a la categoría Seguro y la otra mitad a la categoría Inseguro (evitadores

o indiferentes y ambivalentes). Estos trabajos muestran una tendencia hacia las distintas categorías de apego en que se dividen los sujetos de una población al azar; en rigor, esto no tiene que ver con los tipos de parejas, reconociendo que la calidad de las relaciones próximas está influenciada por diversas clases de factores específicos derivados de los *partners* y de las circunstancias.

Por ejemplo, una persona con un modelo representacional seguro usa en su relación un estilo seguro, por lo tanto, busca ayuda si la necesita. Adultos con un estilo de apego romántico inseguro, de tipo indiferente, tienen problemas para pedir o buscar cuidado. En un experimento en que se ubicó a distintas parejas en una situación experimental estresante, se demostró que las mujeres inseguras indiferentes fallaron o no buscaron ayuda de sus *partners*, lo que fue definido como incapacidad de compartir las preocupaciones o miedos con ellos.

Los sujetos inseguros suelen pedir ayuda de un modo muy indirecto, como sería el caso de los inseguros ambivalentes. Estos sujetos han tenido experiencias tempranas con una figura vincular poco disponible e inconsistente, lo cual hace al niño enviar señales exageradas para llamar la atención. Los adultos de tipo ambivalente manifiestan deseos de fusionarse con el *partner* y se muestran "preocupados" en cuanto a sus relaciones de afecto, sufriendo mucho con las separaciones.

Otro grupo de sujetos que pertenecen a una categoría especial son los desorganizados o traumatizados inseguros. Desde niños han vivido experiencias aterradoras de parte del cuidador, lo cual les impide desarrollar una estrategia coherente frente a una situación y se paralizan o desorientan. Poseen un sistema de apego desorganizado y características comunes de ambos tipos de inseguros: indiferentes y ambivalentes o ansiosos.

En términos del modelo de Sternberg (1986) del amor, los tres componentes principales que él describe, intimidad, pasión y

compromiso, estaban correlacionados positivamente con un estilo seguro de apego y negativamente con estilos de evitación y ambivalencia. Otro estudio dedicado a replicar los datos de Hazan y Shaver, usó una muestra de estudiantes universitarios en cuyas entrevistas se midieron parámetros de historia familiar y sus “modelos internos de función”, es decir, cómo estaban ellos estructurados en base a sus experiencias tempranas. Además de corroborar los datos anteriores obtenidos por Hazan y Shaver, este estudio aportó un dato interesante sobre los sujetos indiferentes o evitadores: los sujetos indiferentes reportaron haber tenido más historias de separación prolongada de sus madres en la infancia en comparación con los individuos seguros.

Según la psicopatología del desarrollo, un vínculo seguro es un factor de protección frente a impactos del ambiente, y un vínculo inseguro sería de vulnerabilidad. Esto no tiene que ver directamente con la salud emocional de la persona, sino con la efectiva regulación de la emocionalidad. En este contexto, un *partner* hace de regulador del otro. En la búsqueda de pareja, a menudo ocurre que un *partner* busca a otro con un grado parecido (o complementario) en cuanto a la calidad de vínculo.

Los sujetos inseguros suelen buscar una estrategia complementaria en el *partner*, lo que lleva a una regulación de la emocionalidad o al conflicto. Un vínculo seguro tiene como consecuencia una estrategia social constructiva de relaciones amistosas hacia el *partner*, pero esto no dice nada sobre la calidad o estabilidad de la relación.

Estos son los tipos de relación que se dan con frecuencia:

1. Seguro con seguro.
2. Inseguro ambivalente con inseguro indiferente.
3. Inseguro traumatizado con inseguro traumatizado.

A la luz de la psicopatología del desarrollo, la teoría del apego ofrece un modelo base sobre el cual construir una salud emocional que permita sobrellevar, bien o menos bien, los impactos del medio y las crisis internas (duelos, pérdidas, divorcios, fracasos).

Figura 1

	Autoimagen propia	y del otro
SEGURO	positiva	positiva
INSEGURO-AMBIVALENTE	negativa	positiva
INSEGURO-EVITADOR	positiva	negativa
DESORGANIZADO (<i>fearful</i>)	negativa	negativa

Las combinaciones representadas en la Figura 1 (adaptado de Bartholomew 1990) corresponden a modos de acción en el contexto de la regulación emocional, en que un *partner* hace de regulador del otro.

Las parejas en que ambos tienen una cualidad de vínculo seguro son más armoniosas. Estos sujetos están más motivados a formar y mantener relaciones interpersonales. Un sujeto seguro diría: "Me parece fácil estar cerca de los otros". Esto tiene que ver con la dimensión de sentirse cómodo con la cercanía de un otro y puede dar una idea de la ansiedad que provoca la relación interpersonal y el sentirse confortable con esta cercanía. Los sujetos evitadores dirán: "Me pongo nervioso cuando alguien se me acerca demasiado".

Los modelos internos del *self* son concebidos como modelos operativos del *self* en relación a un otro, que es representado por

la figura vincular y su experiencia con ésta. Los modelos internos sirven para regular, interpretar y predecir, tanto a la figura vincular como a los pensamientos y sentimientos relacionados con la conducta de apego. Por ejemplo, los problemas interpersonales de los sujetos asustados involucran inseguridad social y falta de asertividad, mientras que aquellos de los indiferentes se relacionan con excesiva frialdad. Comparados con los últimos, los sujetos asustados reportaron menos confianza en sí mismos y en los otros, tanto como mayor incomodidad con la cercanía, necesidad de aprobación y preocupación por las relaciones (Bartholomew y Horowitz 1991). Interesantemente, individuos de la categoría Indiferente (*avoidant*) y Asustado (*fearful*), en la nueva categoría de Crittenden (1985) comparten la característica de sentirse menos cómodos en cercanía de otros que los grupos Seguro y Preocupado. Esto sugiere que el sentirse cómodo con la cercanía está relacionado con los modelos internos de los otros.

Cabe señalar que estos patrones de conducta se pueden modificar de acuerdo a las relaciones que se viven. En algunos casos, un individuo seguro se puede volver inseguro debido a una mala experiencia por verse envuelto en una relación negativa, y otro sujeto inseguro en un tipo de relación puede sentirse y comportarse más seguro en otra. Estos modelos pueden cambiar en la medida en que los sujetos lleguen a un nuevo entendimiento de sus experiencias pasadas (por ejemplo, a través de psicoterapia), particularmente aquellas que tienen relación con el apego. En términos de la función de los modelos internos, se dice que éstos conforman las respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales hacia los otros, creando espacios y/o modificando la memoria y los recuerdos, lo cual afecta los procesos racionales.

Los modelos internos afectan las respuestas comportamentales mediante la activación de planes y estrategias y a través de la construcción de nuevos planes y estrategias. Por ejemplo, una

estrategia que puede haber quedado almacenada es el impulso de correr hacia la casa de la mamá cuando surge cualquier conflicto con el esposo(a). En este caso, los modelos internos afectarían la decisión de tener o evitar un conflicto con el esposo(a). En ausencia de una estrategia disponible en el repertorio, se desarrollan nuevas estrategias para enfrentar la situación actual. Los modelos internos pueden afectar decisiones acerca de la posibilidad de discutir o evitar un hecho conflictual con el esposo(a) (Hazan y Shaver 1987).

En cualquier caso, es importante considerar que los modelos internos que los individuos tienen hacia sus *partners*, están influenciados no sólo por el apego generado por la figura vincular, sino también por las imágenes parentales de la unión de sus padres, lo que ciertamente les sirve de referencia en sus propias relaciones.

Estilos de apego romántico y calidad de la relación

Levy y Davies (1988) han explorado la relación entre calidad del vínculo y estilo de apego en parejas de universitarios que conviven.

Los estudios relacionan apego seguro con altos niveles de confianza, compromiso, satisfacción e interdependencia. Por el contrario, los sujetos con estilos de apego inseguro (indiferente y ambivalente) mostraron correlaciones negativas con parámetros de confianza y satisfacción. Los estilos de apego de los sujetos indiferentes fueron negativamente correlacionados con niveles bajos de compromiso e interdependencia. Estos resultados son muy consistentes con la teoría del apego.

En un estudio de tres años de duración con parejas que salían juntas (*dating couples*), las relaciones entre mujeres ambivalentes y hombres evitadores o indiferentes fueron bastante estables a

través del tiempo; sin embargo, al ser entrevistados, ellos mostraron apreciaciones negativas en cuanto a la calidad de la relación. ¿Por qué?

Las mujeres ambivalentes se esfuerzan especialmente por mantener sus relaciones y tienden a actuar como los cuidadores de éstas. Generalmente encuentran hombres indiferentes para los cuales su comportamiento dependiente puede confirmar sus modelos internos de inseguridad en el otro. Asimismo, las relaciones de hombres evitadores o indiferentes suelen ser estables porque ellos tienden a encontrar *partners* seguros o ambivalentes. Los sujetos indiferentes se involucran con una política de no producir y evitar conflictos, con lo cual se contribuye a la estabilidad pero no necesariamente a la satisfacción o la felicidad.

La calidad del apego fue asociada al género. Para las mujeres, la ansiedad por la relación fue un importante factor de correlación de la calidad de ésta, ligando los celos con bajos niveles de comunicación, cercanía y asertividad hacia el *partner* y, por lo tanto, menor satisfacción. Para los hombres, el hecho de sentirse cómodos con la cercanía fue el factor crucial de apego que se correlacionó con la calidad de la relación. Estas diferencias de género tienen que ver con los roles sociales y los estereotipos, ya que las mujeres están socializadas para valorar más la cercanía emocional. En contraste, a los hombres la socialización los lleva a valorar más la autoconfianza. Por este motivo, los comportamientos en base a roles sociales extremos son malos predictores de la calidad de las relaciones.

La habilidad de dar cuidado

Brindar o dar cuidados significa estar disponible: para los hijos, para la pareja, en tiempos difíciles. Es la capacidad de reconocer cuando el otro necesita ayuda y proporcionarla. Me he encontra-

do con muchas parejas que han hecho el comentario de no tener al otro disponible en tiempos de crisis o enfermedad.

Dar cuidados también significa ser amoroso y respetuoso de la verdad del otro, aceptando un abanico de formas de ser y de sentir. Involucra apertura, flexibilidad y aceptación.

La capacidad de dar cuidados contribuye fundamentalmente en la intimidad. Ser una figura de apego segura para el otro, ser una fuente de confort, permite al otro volverse hacia él en tiempos de dificultad.

¿Cómo se desarrolla esta habilidad? Según la teoría del apego, sólo se desarrolla cuando se ha experimentado en la primera infancia. Los adultos que de niños tuvieron un cuidador sensible y que respondía a sus necesidades, serán capaces de dar este mismo cuidado a sus propios hijos. Por el contrario, un adulto que en la niñez vivió experiencias negativas tendrá un alto riesgo de ser poco sensitivo, aunque la evidencia indica que éste no es un camino inevitable (Cohn, Cowan, Cowan y Pearson 1992b).

Así podemos explicar las diferencias en el estilo de amar de las distintas personas. El amar implica una resonancia y sincronía con un otro tal como la que se da entre madre e hijo. Implica una influencia fisiológica recíproca, la habilidad de modular las emociones, además del sistema nervioso, las hormonas, la función inmune, los ritmos de sueño, la estabilidad. Por esta razón, la pérdida de un *partner* se experimenta como una pérdida de regulación fisiológica y afectiva.

La habilidad de sentirse comfortable con un *self* autónomo

Citando al poeta Rilke: "El amor consiste en dos soledades que se tocan, se protegen y se saludan". En otras palabras, para que haya una genuina intimidad, es esencial que existan dos seres separados, con capacidad de autonomía y deseosos de hacer contacto y

honrar las diferencias. Para permitir esta autonomía se requiere confianza en que el *partner* no se perderá si hay separaciones. Un apego seguro es facilitador de confort y autonomía. Las madres que promueven un apego seguro en sus hijos, les permiten una base segura desde la cual explorar (Ainsworth y colab. 1978), y no una a la cual pegarse sin tener la capacidad de explorar con un *self* autónomo. Evidencias provenientes de distintas fuentes indican que los niños seguros son más autónomos que los inseguros. También pueden mantener y conocer sus propios límites con mayor facilidad en etapas preadolescentes, lo que sería una condición favorable para sus relaciones sentimentales y competencia sexual posteriores.

Existe una correlación entre niños que han sido rechazados por sus madres y promiscuidad sexual cuando adultos (Brennan, Shaver y Tobey 1991). Esto se explicaría por una fuerte búsqueda de proximidad sin necesariamente ser entendido o intimar. Como una paradoja, se describe la autonomía basada en la intimidad y, al mismo tiempo, la intimidad como un prerrequisito para la autonomía.

Las habilidades tempranas para ser autónomo se apoyan en una intimidad segura con los padres.

Apego, intimidad y sexualidad

Entre apego, intimidad y sexualidad existen complejas interacciones. La sexualidad, por supuesto, está ligada a la intimidad; ser íntimo puede ser un eufemismo de tener sexo. El comportamiento sexual está asociado a sentimientos de pasión, gozo, placer y extrañamiento que ocurren en un contexto involuntario y que emergen de las profundidades del ser.

El sexo también está ligado al apego, en el sentido de que contribuye a la creación de un vínculo entre las personas. En

el transcurso de la formación de una relación entre individuos jóvenes, la mayoría tiene sexo con las personas con las cuales aún no hay vínculo o no están apegados (según una encuesta en Norteamérica en adultos jóvenes).

Fisiología del apego y de la sexualidad desde una perspectiva evolutiva

Evidencias provenientes de estudios en mamíferos no humanos han demostrado el rol de la oxitocina y de los opioides liberados por la hipófisis posterior, en el comportamiento de apego madre-hijo y en el comportamiento sexual de las parejas. La oxitocina posee un efecto apaciguador y aliviador del sentimiento de encontrarse solo o de desamparo en los mamíferos. Como consecuencia de los altos niveles de estrógenos que siguen al parto, en el cerebro se producen cambios en los receptores de oxitocina. Esta hormona juega un papel en el comportamiento maternal en mamíferos humanos e infrahumanos. Calma las llamadas de búsqueda en las ratas recién nacidas privadas de la madre.

El rol de la oxitocina es bastante plausible en el comportamiento sexual y la formación de vínculos románticos en humanos, ya que después del orgasmo se liberan grandes cantidades de oxitocina y sustancias opiáceas (Carter 1992). Estas sustancias ayudarían al condicionamiento de los comportamientos de encuentro social o romántico, actuando como sustancias recompensadoras e inductoras de bienestar después de una situación de activación o *arousal* (lo que induciría a buscar al mismo *partner*). Estos comportamientos se relacionan con la búsqueda de confort y seguridad, que parecen ser característicos de los humanos y otros mamíferos. Desde un punto de vista biológico, el sistema del apego en las parejas cumpliría un propósito evolutivo de mantener a dos *partners* unidos por un tiempo suficientemente pro-

longado como para llevar a cabo una reproducción y una crianza exitosas.

Panksepp (1998) revisa las evidencias que apuntan a los mecanismos plásticos de los afectos en la pubertad y adolescencia a través de los esteroides gonadales que ejercen una gran influencia reguladora sobre opioides, oxitocina y vasopresina. Se podría concluir que esta influencia puede ser uno de los mecanismos de cambio en los circuitos afiliativos del cerebro, los cuales experimentarían períodos críticos durante el desarrollo.

Es posible que los cambios fisiológicos como consecuencia de la abundancia de estas hormonas durante la pubertad, la madurez sexual y el embarazo, desempeñen un papel en la facilitación de los procesos de reorganización de las representaciones afectivas y los circuitos cerebrales relacionados con el apego.

Conclusiones

En resumen, parecería que las relaciones de crianza y las relaciones románticas son influenciadas por las experiencias vinculares tempranas. Sin embargo, no se han hecho estudios específicos prospectivos de calidad de relaciones románticas, parentalidad y apego en la primera infancia. Se sabe que este tipo de relaciones de proximidad (parentales o románticas) está estrictamente ligado y regido por los modelos internos de función y el estado de mente del sujeto o mentalización. La investigación en apego y formación de vínculos puede tener importantes implicaciones clínicas para indicar cómo y cuándo existen posibilidades de cambio en un sujeto, y puede iluminar hechos fundamentales de la psicología del desarrollo, como la existencia de períodos críticos en la vida de una persona.

El desarrollo de la personalidad en la infancia es un proceso complejo y continuo que se va construyendo a lo largo de los años. Este proceso implica la interacción entre factores biológicos, ambientales y psicológicos. En la infancia, el niño experimenta cambios significativos en su forma de pensar, sentir y actuar, lo que le permite adaptarse a su entorno y establecer relaciones con los demás.

Uno de los aspectos más importantes del desarrollo infantil es la formación de la identidad. El niño comienza a descubrir quiénes es y cómo se relaciona con el mundo. Esto implica la exploración de sus propias capacidades y limitaciones, así como la experimentación de diferentes roles y comportamientos. La familia y el entorno social juegan un papel fundamental en este proceso, ya que proporcionan el contexto en el que el niño se desarrolla.

Otro aspecto clave es el desarrollo de las habilidades cognitivas y emocionales. El niño aprende a comprender y gestionar sus emociones, así como a resolver problemas y tomar decisiones. Estas habilidades son esenciales para su bienestar y éxito en la vida. La educación y el apoyo emocional de los adultos son fundamentales para facilitar este desarrollo.

Finalmente, el desarrollo de la personalidad también implica la formación de valores y principios. El niño aprende a distinguir entre lo bueno y lo malo, a ser honesto y responsable, y a respetar a los demás. Estos valores se adquieren a través de la observación y la imitación de los adultos, así como de la experiencia directa.

En conclusión, el desarrollo de la personalidad en la infancia es un proceso integral que abarca todos los aspectos de la vida del niño. Requiere el apoyo y la guía de los adultos para que el niño pueda alcanzar su máximo potencial y convertirse en una persona plena y feliz.