

## I. INTRODUCCIÓN

El estudio de las relaciones interpersonales y el reconocimiento de la relación con la madre, como la primera relación importante, han conducido a concentrarse en las características del vínculo entre progenitor e hijo. Este marco conceptual involucra fenómenos por los que se interesaba Freud, que condujeron al desarrollo de la Teoría de Apego. Bowlby (1983) consideró el apego como un sistema de control dirigido al objetivo, motivado por la necesidad del infante de sentir seguridad. Es decir, cualquier forma de comportamiento que hace que una persona sienta proximidad con respecto a otra, identificada y preferida.

Se ha demostrado que los estilos de apego persisten estables con el tiempo; es decir, el estilo de apego se manifiesta dentro de las relaciones interpersonales adultas como un amor expresado por cada uno de los miembros, producto de las experiencias tenidas en la infancia y que han persistido a lo largo de la vida del sujeto.

Ainsworth y sus colegas (1978) revelaron cuatro tipos distintos de estilos de apego: a) apego seguro, demostración apropiada de angustia cuando los cuidadores se van, seguida de conducta reconfortante y comportamientos positivos al regreso de los mismos; b) apego de ansiedad/ambivalencia, inseguridad por parte del individuo acerca de la actitud de su progenitor para ayudarlo o no cuando lo necesite; c) apego de evitación, caracterizado por una reacción defensiva y de rechazo hacia el objeto de apego, evitando al cuidador y exhibiendo señales de separación con angustia, y d) apego desorganizado, por una conducta variable, inconsistente y contradictoria.

Por su parte, Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991) identificaron dos componentes dentro de los modelos internos activos: la imagen de los otros, relacionada con la evaluación de la figura de apego como alguien disponible y en quien se puede confiar, y la imagen del self, o evaluación de uno mismo como alguien que vale o no la pena y suscita, o no, el interés de los demás. Desde esta perspectiva, se distinguen cuatro tipos de apego: 1) seguro, que aún

una idea positiva de sí mismo y una idea positiva de los demás; 2) evitativo-rechazante, con una idea positiva de sí mismo y una idea negativa de los demás; 3) preocupado, con una idea de sí mismo negativa y positiva de los demás, y 4) evitativo-temeroso, con una idea negativa tanto del self como de los otros.

Las relaciones interpersonales maduras pueden incluir elementos de la relación temprana entre padres e hijos, pero en un contexto de interdependencia recíproca en lugar de centrarse en sí mismo con exigencias de dependencia (Liebert y Spiegel, 2000). Esto podría sustentar lo que otros autores han postulado (Drill, 1986; Charlebois et al, 1988; Michaels et al, 1983; Hazan y Shaver, 1987; Bowlby, 1973) que las relaciones con los padres, en particular con la madre, y las representaciones que el niño construye sobre sí mismo, los otros y el mundo, determinan la calidad y el tipo de sus relaciones afectivo-sociales.

Desde diversas teorías se subraya que la percepción de los otros es una variable mediadora entre las conductas de unos y las respuestas de otros, y que tiene fuerte influencia en el comportamiento y el funcionamiento psicológico e interpersonal (Livesley et al, 1973; Nelly, 1955). La identificación con los padres es un proceso de aprendizaje imitativo, que ocurre a través de un extenso periodo de tiempo, y que supone una similitud en las conductas entre el niño y uno o ambos padres (Helibrun, 1973). Al respecto, existen investigaciones que estudian el impacto de la identificación y su importancia en el momento de elegir pareja (Brooks y Hiram, 1965), sobre su relación con la autoestima y otros rasgos de la personalidad (Dubow, Huesman y Eron, 1987) y sobre la soledad (Klein, 1982), por lo que una vinculación afectiva deficiente está correlacionada con la soledad (Weiss, 1973, 1982, 1989).

Melanie Klein en su obra *El sentimiento de soledad y otros ensayos* (1982), menciona que para comprender cómo aparece el sentimiento de soledad se debe retroceder hasta la temprana infancia e indagar el vínculo establecido y la influencia del mismo en el funcionamiento psicológico posterior.

El funcionamiento psicológico o bienestar psicológico como también se le conoce, se presentará cuando la psiqué esté en equilibrio, manifestándose a través de una percepción adecuada del medio ambiente (Ortega, 1992). De

acuerdo con las aportaciones de diversos autores, se ha definido como concepción de autorrealización, madurez y como criterio de salud mental (Maslow, 1968; Allport, 1961; Jahoda, 1958). Términos como autonomía, relación positiva con otras personas, autoaceptación, dominio del ambiente, propósito de vida y crecimiento emocional son considerados factores influyentes en el funcionamiento psicológico (Ryff, 1989).

La soledad resulta de dos tipos de déficit, uno asociado con la carencia de una red de apoyo social y otro vinculado con la falta de una figura de apego particular. Ambos tipos de soledad son provocados por alteraciones en el sistema de apego (Paloutzian y Janigian, 1987).

La soledad concebida como un estado subjetivo, consecuencia de déficits relacionales (Weiss, 1973), o como una disposición de carácter, asociada con características de personalidad como introversión o timidez, tiene impacto potencial sobre el funcionamiento y salud humana (Hartog, Audy y Cohen, 1981; Peplau y Perlman, 1982; Hojat y Crandall, 1989, citados por Montero y López Lena, 1998). Todo esto tendrá influencia importante en el cómo se establecen las relaciones interpersonales, ya sea a través de conductas que favorezcan el vínculo, o aquellas que lo dificulten.

La dependencia interpersonal tiene relevancia clínica. Se refiere a un conjunto de pensamientos, creencias, sentimientos y conductas que giran alrededor de la necesidad asociada de interactuar íntimamente con otras personas valuadas (Hirschfeld, Klerman, Chodoff, Korchin y Barret, 1976). Respecto a la dependencia interpersonal y los estilos de apego, la Teoría del Apego propone que la calidad de la relación madre-hijo durante la infancia determina las características dependientes en la adultez, así como servir de modelo para las posteriores relaciones interpersonales (Ainsworth, 1969). De igual manera, se ha encontrado una asociación importante entre los estilos de apego y la satisfacción de la pareja, tomando en cuenta que aquellas personas que se caracterizan por un estilo de apego seguro desarrollan más confianza en sí mismos y en los demás, mientras que aquellas con estilo de apego inseguro poseen falta de confianza hacia los otros (Collins, 1996; Mikulincer y Florian, 1999; Scott y Cordova, 2002).

Por ello se dice que, aspectos como, la expresión de pensamientos y sentimientos se considera uno de los factores importantes en las relaciones de pareja (Miller, Corrales y Wackman, 1975), y desde que se considera una conducta positiva, se ha estudiado la relación de la misma con la satisfacción marital (Komarovsky, 1962; Levinger y Senn, 1967).

La revisión bibliográfica y la observación clínica justifican la necesidad de estudiar las fuentes de afecto deficitario, las conductas de afrontamiento ante la soledad, la valoración del vínculo de pareja en sujetos con distintos estilos de apego, las diferencias y semejanzas entre estos y la dependencia interpersonal en sujetos del estado de Puebla, a finales del año 2004.

## 1. Estilos de Apego

### 1.1 Teoría del apego y el desarrollo de la personalidad

Durante las décadas de los años treinta y cuarenta, una serie de clínicos estaban haciendo observaciones de los efectos negativos que el prolongado cuidado institucional y/o los frecuentes cambios de la figura materna durante los primeros años de vida tienen en el desarrollo de la personalidad. Esto dio lugar a publicaciones posteriores, entre las cuales destacan las de Bender (citado por Bowlby, 1989), John Bowlby (1989) Dorothy y Anna Freud (citado por Bowlby, 1989).

Por los años cincuenta, Bowlby (1989) fue invitado a colaborar en un estudio de las Naciones Unidas sobre las necesidades de los niños sin hogar. Después de haber hecho una revisión exhaustiva de la literatura y discutirla con expertos, presentó su informe titulado *“Maternal Care and Mental Health”* en el cual analizaba la influencia adversa del cuidado maternal inadecuado durante la infancia sobre el desarrollo de la personalidad de los hijos. Hizo hincapié en la aguda aflicción sentida por los niños separados de su madre y hacía recomendaciones acerca de la mejor manera de evitar o mitigar los efectos nocivos a corto y a largo plazo de tales aflicciones.

A pesar de que a finales de los años cincuenta gran parte de los psiquiatras y psicólogos infantiles, así como aquellos que trabajaban en la asistencia social, habían aceptado lo descubierto en la investigación y estaban poniendo en práctica lo dicho, la controversia provocada por las publicaciones aún se mantenía. Sin embargo, la investigación continuó.

En 1963 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó el artículo en el que se volvía a examinar los efectos de los diversos tipos de experiencias incluidas el concepto de privación del cuidado materno. Dentro de dichos artículos el más amplio y destacado fue el realizado por Ainsworth (1962), psiquiatra norteamericana. La autora analizaba las cuestiones que habían propiciado la controversia e identificaba el número de problemas que requerían mayor atención e investigación.

Posteriormente, los estudios de Harlow (1965, citado por Bowlby, 1989) sobre los efectos de la privación de cuidados maternos en los macacos de la India, ejercieron una poderosa influencia. Sin embargo, a pesar de los grandes descubrimientos y cambios provocados, se seguía señalando déficit en la evidencia así como la duda sobre si los efectos nocivos del cuidado materno persisten y repercuten en el desarrollo de la personalidad de los hijos.

La publicación de la obra *Maternal Care and Mental Health* trajo consigo un nuevo enfoque a la teoría del apego. Esta obra consta de dos partes: la primera, analiza los datos relativos a los efectos adversos de la privación de los cuidados maternos; y la segunda, habla de los medios para prevenirla (Bowlby, 1989). A pesar de esto, no se dio una explicación de los efectos de la privación de cuidados maternos sobre el desarrollo de la personalidad.

Hasta 1958, el psicoanálisis postulaba cuatro teorías referentes a la naturaleza y origen de los vínculos infantiles: a) Teoría del impulso secundario. El niño tiene una serie de necesidades fisiológicas que deben satisfacerse, en especial la de recibir alimento y calor, siendo la madre la fuente de gratificación para el niño; b) Teoría de succión del objeto primario. El niño tiene una tendencia innata a entrar en contacto con el pecho humano, succionarlo y poseerlo oralmente, este pecho pertenece a la madre, por lo cual se apega a ella; c) Teoría de apego a un objeto primario. Los niños poseen una tendencia innata a entablar contacto con otros seres humanos y apegarse a ellos, hablando en este sentido de una necesidad de un objeto independiente de la comida; d) Teoría del anhelo primario de regreso al vientre materno. Los niños guardan resentimientos por el hecho de haber sido expulsados del vientre materno y ansían regresar a él (Bowlby, 1989).

La teoría más ampliamente difundida es la teoría del impulso secundario. En ese momento se afirmaba que la razón por la cual un niño desarrolla un estrecho vínculo con su madre radica en que ella lo alimenta. Se postulan dos tipos de vías, primaria y secundaria. Se considera el alimento como la vía primaria y la relación personal, conocida como dependencia, como secundaria. Sin embargo, esta teoría no correspondía a los hechos. Se decía que si esto fuera cierto, un niño se

apegaría a quien lo alimentara con mucha facilidad, lo cual no ocurre (Bowlby, 1989).

Una teoría alternativa, derivada de la escuela húngara de psicoanálisis, postulaba una relación objetal primaria desde el principio. Sin embargo, Klein (1953), en su versión más conocida, mencionaba que el pecho materno se presenta como el primer objeto, y se coloca el acento en el alimento y en la oralidad, así como en la naturaleza infantil de la “dependencia”. Este planteamiento tampoco correspondía con las experiencias reportadas de los niños.

Fue entonces, cuando en busca de profundizar en el tema y dar una explicación a la controversia anterior, se desarrolló una Teoría de la Personalidad, cuyo marco conceptual parece involucrar aquellos fenómenos por los que, también, se interesaba Freud (1989) como son relaciones amorosas, angustia de separación, desapego emocional, duelo, trauma, culpa, depresión, por mencionar algunos.

A partir de ahí, el autor (Bowlby, 1989) construye el concepto de conducta de apego y con ello su Teoría de Apego. De esta manera, ha tratado de explicar las relaciones tempranas de la infancia, con su aparición y desaparición, que poseen una base biológica. El concepto clave en esta teoría es el de sistema conductual. Es decir, la relación del organismo con personas claramente identificadas del entorno, donde los límites se mantienen por medios conductuales en lugar de fisiológicos.

Históricamente, la teoría se desarrolló como una variante de las relaciones objetales del psicoanálisis. Tomó sus conceptos de la Teoría de la Evolución, de la Etología, del Control y de la Psicología Cognoscitiva; siendo éstas últimas las ramas que fundamentan esta teoría; y que, junto con la perspectiva biológica (Biológico evolutiva), se concretan en las descripciones de la conducta de apego; la cual está formada por componentes emocionales, cognoscitivos, y conductuales (Martínez, 1994).

El enfoque cognoscitivo establece que durante el desarrollo social el individuo construye e internaliza modelos afecto/cognoscitivos de sí mismo y de patrones de interacción significativos con los otros (Ainsworth, Blehar y Waters,

1978; Main, Kaplan y Cassidy, 1985). Se dice que estos modelos son los que intervienen en el desarrollo de la personalidad y guían la conducta social.

La investigación empírica ha documentado la existencia de modelos mentales cognoscitivos en los adultos (Collins y Read, 1990; Feeney y Soller, 1990; Simpson, 1990). Éstos son producto del desarrollo social que se da en función de otros, dentro del marco del apego, a través de los lazos emocionales generados en todo tipo de relación humana. Sin embargo, no se consideran derivados del alimento, sino de la capacidad de establecer dichos lazos con otros individuos como un rasgo afectivo de la personalidad y de la salud mental. Esta búsqueda de cuidados es manifestada por un individuo más débil y menos experimentado hacia alguien a quien se le considera más fuerte y/o más sabio. Para Bowlby (1989) los componentes centrales del funcionamiento de la personalidad a lo largo de la vida son: el propiciador de cuidados, el buscador de cuidados en el explorador del entorno, incluyendo el juego y las diversas actividades.

En cuanto al aspecto emocional, la teoría de apego es un intento de explicar los apegos duraderos de los niños y de los adultos con otras personas determinadas. Aquí se ve al niño como un participante activo en relación con su mundo físico y social; por lo que al momento de interactuar con otros individuos da lugar a vínculos recíprocos. En este sentido, el principio básico de la teoría de apego reside en que las relaciones de apego continúan siendo importantes a lo largo de la vida dado que perduran en etapas posteriores.

En el trabajo de Bowlby (1969, 1973, 1980) sobre apego, explicó que los niños llegan a apegarse emocionalmente a sus primeros cuidadores y a desequilibrarse emocionalmente cuando los separan de ellos. La atención en la conducta infantil continuó con las investigaciones llevadas a cabo por Ainsworth y sus colegas (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978; Bell y Ainsworth, 1972), ligando la responsabilidad de los cuidadores primarios sobre las señales de los niños durante el primer año de vida junto con el desarrollo de los tres estilos de apego. Recientemente, la literatura se ha enfocado en el tema de la continuidad de apego. Un gran número de estudios longitudinales proporciona evidencia de



dicha continuidad desde la infancia hasta principios de la adolescencia (Main, Kaplan y Cassidy, 1985). Weiss (1982) afirma que el apego juega un papel importante en las relaciones adultas, incluyendo las de pareja.

En este mismo sentido, según Bowlby (1973) esta evolución se hace a través de la selección natural y la adaptabilidad progresiva que el ser humano va teniendo sobre su ambiente. De tal modo que los infantes que poseen tendencias de apego de cercanía con sus cuidadores, tenderán a reproducir estas tendencias con la edad, y subsecuentemente pasar estas tendencias a futuras generaciones (Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978; Main, Kaplan y Cassidy, 1985; Simpson, 1990).

Con respecto al aspecto conductual, la clave de la teoría está en el sistema de control que trata de explicar cómo un niño u otras personas mayores, mantienen constantemente su relación con una figura de apego entre ciertos límites de distancia o accesibilidad. De acuerdo con tal sistema, funciona como catalizador de una “homeostasis ambiental” a través de un mecanismo encaminado hacia la realización de metas (Bowlby, 1989).

De esta forma, si una figura de apego es consistentemente accesible y responde a las señales de angustia del niño, el mismo aprende que las señales de angustia, pueden ser reguladas por estrategias que envuelven una pretensión activa de confort (Cassidy y Kobak, 1990; Kobak y Sceery, 1988). En contraste, si las señales de angustia del niño son respondidas inconsistentemente por parte de su cuidador, el niño aprende que las emociones negativas son inefectivas para provocar respuesta y por consiguiente, podría haber una tendencia exagerada a tales emociones negativas, tendiendo a responder a situaciones angustiantes con expresiones de displacer tales como el miedo y el enojo, emociones que se dirigen hacia la figura de apego (Ainsworth et al, 1978). O, por el otro lado, aprenden a inhibir sus emociones negativas, ya que perciben en el ambiente que la figura de apego es fría y rechazante (Bartholomew, 1990) lo que los lleva a expresar poco sus necesidades de apego y los conduce a la separación y alejamiento en sus relaciones cercanas e íntimas (Ainsworth, et al, 1978; Sroufe y Waters, 1977).

Una vez mencionado los elementos que moldean al estilo de apego y la influencia de diversas teorías; es necesario hacer un recorrido cronológico sobre los diversos autores que han participado en la concepción del apego. Empezando por Maslow (1955) quien ve el apego como una forma deficiente e inmadura de amor; es decir, una forma de amor dependiente para con el otro. Harlow (1958) hace una definición de apego en términos más psicológicos, refiriéndose a él como una necesidad de identificar amor.

Bowlby (1973, 1989) conceptualiza el apego como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se le considera mejor capacidad para enfrentarse al mundo. Esto resulta obvio cuando la persona se encuentra ausente fatigada o enferma, y se siente aliviada con el consuelo y los cuidados otorgados por otro. Es decir, el saber que la persona es accesible y sensible, le da a la persona un sentimiento de seguridad, estimulándola a continuar la relación. Esta definición enfatiza una función biológica atribuida a la protección; por lo tanto se puede decir que forma parte integral de la naturaleza humana.

Rubin (1974) define el apego como sinónimo de amor, remarcando que ambos, el apego y el amor, son componentes básicos en la formación de las relaciones de amor. Tzeng (1992) lo define como un proceso que implica dinámicas emocionales y funciones biológicas que conducen al amor romántico; de tal forma que los apegos de los adultos son similares a los apegos infantiles, pero experimentados de manera diferente dependiendo de las variaciones en la historia de apego de cada individuo.

Hazan y Shaver (1987) así como Bartholomew y Horowitz (1991) coinciden con la definición anterior, con respecto a que es un proceso de desarrollo que conlleva al amor romántico.

Las definiciones mencionadas anteriormente presentan ciertas semejanzas. Primeramente, están aquellas que enfatizan el aspecto biológico, refiriendo que el apego es una necesidad biológica de búsqueda de protección y cuidados por parte de la figura de apego quien se considera fuerte y capaz (Bowlby, 1973, 1989; Maslow, 1955). En un segundo término, se encuentran las definiciones que lo

manejan como un proceso producto del desarrollo y evolución de la historia de apego propia de cada individuo (Bartholomew y Horowitz, 1991; Hazan et al, 1987; Tzeng, 1992). Igualmente, se maneja el aspecto de dependencia como parte de la conceptualización del apego (Bowlby, 1973; Harlow, 1958; Maslow, 1955), así como la asociación del apego con el amor, concibiendo a éste último como necesidad física y emocional. Sólo Rubin (1974) concibe al apego y al amor como sinónimos que se complementan recíprocamente.

## **1.2 Tipos de Estilos de Apego**

La conducta de apego, como se mencionó anteriormente, tiene componentes psicoanalíticos, cognoscitivos y conductuales. Es decir, es una forma de conducta que busca la proximidad con otra persona que se considera capaz y fuerte, no solamente en el aspecto físico, sino que tiene que ser receptivo a las necesidades de bienestar y protección (Waters, Kondo-Ikemura, Posada y Ritchers, citado por Liebert y Spiegel, 2000), lo cual tiene efecto en cómo se codifica y se organiza la información acerca de sí mismo, las figuras importantes y los diversos eventos emocionales (Cook, 2000).

Para desarrollar la teoría del apego, Bowlby (1989) se basó en la observación de la conducta y de las relaciones madres-hijos en situaciones de separación; que condujeron a postular la secuencia de reacciones que experimenta el niño ante dicha situación: a) Protesta, exhibe dolor y angustia; b) Desesperanza, caracterizado por pasividad y tristeza; c) Separación, caracterizado por defensa y evitación de que la madre retorne.

Dependiendo de la reacción generada en el niño al momento de la separación, será el estilo de apego que desarrolle; mismo que es llevado a las relaciones posteriores (Bowlby, 1973). Ainsworth y sus colegas (Blehar, Waters y Wall; 1971, 1978) llevaron a cabo estudios sistemáticos, en los que idearon un procedimiento para evaluar los estilos de apego, tomando en consideración la secuencia de reacciones descritas con anterioridad. Este procedimiento fue

llamado “la situación extraña”, que consiste en interacciones entre el niño, los padres y un adulto desconocido por el pequeño hasta ese momento. Durante dos periodos breves se deja al niño únicamente en presencia del “extraño”; se observaron y calificaron las reacciones del niño en dicha situación, así como al momento del regreso de los padres. Con base en estos estudios fueron identificados tres estilos distintos de apego.

El apego seguro, el cuál se establece por la eficacia del objeto de apego. Son personas que confían en que sus padres (figuras parentales) serán accesibles, colaboradores si se encuentran en una situación adversa o atemorizante (Bowlby, 1989). Están libres de miedo, demostrando una ansiedad apropiada cuando el objeto de apego está alejado ya que están seguros y confían en él. Los padres de niños con apego seguro tienden a responder con rapidez y propiedad a las conductas del niño; las señales de angustia se acogen con una conducta reconfortante, y los comportamientos positivos, con una interacción juguetona (Isabella; Belsky y von Eye, 1989). Con esta seguridad el niño se atreve a explorar el mundo favorecido por el progenitor accesible y amorosamente sensible a las señales de su hijo. Asimismo, estos individuos puede desarrollar relaciones interpersonales estables, ya que toleran altos niveles de confianza, interdependencia, compromiso y satisfacción (Simpson, 1990).

El apego de ansiedad/ambivalencia se caracteriza por una crónica ansiedad relativa hacia el objeto de apego; inseguridad de si su progenitor será accesible o sensible o si le ayudará cuando lo necesite. A causa de esto, hay tendencia a la separación ansiosa, es propenso al aferramiento y se muestra ansioso ante la exploración de su medio. En este estilo el conflicto es evidente, y se ve favorecido por el progenitor que se muestra accesible y colaborador en algunas ocasiones pero no en otras, y por las separaciones y amenazas de abandono utilizadas como medio de control (Bowlby, 1989). Por lo tanto, el niño vacila entre el acercamiento y la evitación basándose en expresiones de protesta y enojo con angustia hacia el cuidador primario.

El apego de evitación, se caracteriza por una reacción defensiva y de rechazo hacia el objeto de apego, como una forma de protegerse a sí mismos,

evitando al cuidador y exhibiendo señales de separación con angustia (Tzeng, 1992). El individuo no confía en que cuando busque cuidados recibirá una respuesta servicial sino que, por el contrario, espera ser desairado (Bowlby, 1989). Los padres de niños con estilo de apego evasivo, son reservados, desapegados y, a menudo, rechazan o descuidan las señales de sus hijos (Liebert y Spiegel, 2000). Este individuo intenta vivir su vida sin el amor y el apoyo de otras personas, intenta volverse emocionalmente autosuficiente (Ainsworth, M., Bell, S. Y Stayton, D., 1971), lo cual puede dar lugar, con posterioridad, de ser diagnosticado como narcisista o poseedor de un falso sí mismo, tal como lo describió Winnicott (1960, citado por Liebert y Spiegel, 2000).

La mayor parte de los casos observados se ajustaba a los tres estilos de apego descritos anteriormente; sin embargo, en el procedimiento de la “situación desconocida” de Ainsworth et al (1978), algunos niños parecieron desorientados y/o desorganizados. Luego de muchos estudios, llegaron a la conclusión de que esas formas de conducta se producen en niños que muestran una versión desorganizada de uno de los tres estilos de apego anteriores (Main y Weston; Main y Solomon, citado por Liebert y Spiegel, 2000). A este estilo de apego se le denominó desorganizado o desorientado. La conducta de estos niños es muy variable y, a veces, incluso inconsistente y contradictoria. Es decir, puede empezar a acercarse al progenitor que regresa y luego darse vuelta y alejarse o conducirse como si estuviera confundido por su retorno, esto no lo hace ni acercándose ni evitándolo activamente, sino más bien “inmovilizándose”; el niño deja de responder a todo pese a haber observado el regreso del progenitor. Esto pudo observarse en niños que han sido maltratados físicamente o totalmente descuidados por sus padres (Crittenden, 1985, citado por Bowlby, 1989). Otros se producen en parejas en las que la madre padece una forma grave de enfermedad afectiva bipolar y trata al niño de un modo desigual e imprevisible. También cuando hay una preocupación, por parte de los progenitores, ante una pérdida durante la infancia, o que hayan sido víctimas de maltratos físicos o sexuales pueden dar mensajes confusos o atemorizantes a sus hijos (Main y Hesse, citado por Liebert y Spiegel, 2000).

Lo anterior permite entender la influencia que ejerce el modo en que los padres tratan a los hijos para su futuro desarrollo, desenvolvimiento y relaciones interpersonales. Sin embargo, existen otros estudios que confirman que los diferentes modos en que las madres tratan a sus hijos están estrechamente relacionados con el estilo de apego que este mostrará hacia ella posteriormente (Bowlby, 1989). Se pudo observar que la madre de un niño que había mostrado un estilo de apego seguro demuestra ser atenta y sensible a su desempeño, respondiendo a los éxitos y dificultades del niño de manera servicial y alentadora. Por el otro lado, la madre de un niño con inseguridad demuestra ser menos atenta y sensible; dando respuestas inoportunas y poco provechosas, prestando poca atención a lo que el niño hace o siente e incluso, desalentando los intentos de pedir ayuda y consuelo.

Ainsworth (1969) resume sus observaciones en tres perspectivas: el apego se forma en la base a la gratificación de necesidades de tipo biológico (psicoanálisis), inicialmente en busca de protección y sobrevivencia, cuya función es proporcionar reforzadores positivos y eliminar los estímulos negativos (teoría del aprendizaje social). Según algunos teóricos, como Brehm (1992), Pam (1975), Rubin (1970) y Weiss (1982); estos aspectos se dan como manifestaciones de amor entre los miembros de la pareja. Es decir, una persona se une a otra por satisfacer necesidades, a través de ciertos estilos de apego y de interdependencia, buscando exclusividad y absorción que se manifiestan en lo que llamamos amor.

Como se mencionó con anterioridad, a través de contactos sucesivos con el mundo exterior y de la consecuente capacidad de respuesta o disponibilidad de las figuras de apego, el niño construye e internaliza modelos afecto/cognoscitivos de sí mismo y de patrones de interacción significativos con los otros, conocidos como *internal working models* o modelos internos activos del mundo y de las personas significativas dentro de él, incluido él mismo, cada vez más complejos (Bowlby, 1969; Bretherton, 1985; Main, Kaplan y Cassidy, 1985; Bretherton y Munholland, 1999). Los modelos internos tienden a operar de forma automática; es decir, fuera de conciencia. Además, toda nueva información recibida es

asimilada a estos modelos preexistentes. Por estas razones, los modelos internos tienen tendencia a la estabilidad, aunque pueden ser modificados en determinadas circunstancias (Yarnóz y Páez, 1993, 1994).

En una reciente aportación Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991) identificaron dos componentes dentro de los modelos internos activos: la imagen de los otros, relacionada con la evaluación de la figura de apego como alguien disponible y en quien se puede confiar, y la imagen del self, o evaluación de uno mismo como alguien que vale o no la pena y suscita, o no, el interés de los demás. Desde esta perspectiva, se distinguen cuatro tipos de apego: 1) seguro, que aúna una idea positiva de sí mismo y una idea positiva de los demás; 2) evitativo-rechazante, con una idea positiva de sí mismo y una idea negativa de los demás; 3) preocupado, con una idea de sí mismo negativo y positiva de los demás, y 4) evitativo-temeroso, con una idea tanto del self como de los otros negativa (Figura 1).

*MODELO DEL SELF*

		Negativo (Alto)	
		Positivo (Bajo)	Negativo (Alto)
<i>(Evitación)</i>	Positivo (Bajo)	<b>SEGURO</b>	
	Negativo (Alto)	<b>EVITATIVO- RECHAZANTE</b>	<b>EVITATIVO- TEMEROSO</b>

Fig. 1 Estilos de Apego. Adaptado por Bartholomew (1990)

### 1.3 Apego, Cognición y Conducta

Bowlby (1969) consideró que la conducta de apego, la conducta de búsqueda de proximidad y de mantenimiento de la misma alrededor de una figura específica, se había desarrollado porque servía a la función adaptativa de proteger al infante de los predadores. El apego se manifiesta a través de patrones de

conducta específicos, pero los patrones en sí mismos no constituyen el apego ya que este es interno. Tiene aspectos de sentimientos, de memorias, de deseos, de expectativas, y de intenciones, que sirven como una especie de filtro para la recepción e interpretación de la experiencia interpersonal como un tipo de molde que configura la naturaleza de una respuesta externamente observable (Ainsworth, 1967).

Algunos estudios han examinado la hipótesis de que las personas con distintos estilos de apego difieren en la forma de buscar y procesar la información. Esta hipótesis esta basada en los mismos postulados de Bowlby (1969) quien sostiene que los modelos de apego afectan la codificación y organización de la información acerca de eventos emocionales, figuras de apego y el sí mismo (Mikulincer, 1997).

Basado en estos postulados se han realizado estudios acerca de las diferencias entre los estilos de apego en adultos y la búsqueda de nueva información, entendida como la exploración del ambiente y la adquisición de conocimientos sobre cosas desconocidas como lugares, personas, objetos; y la integración de dicha información en las estructuras cognitivas que consiste en decodificar la misma, comparándola con la información existente y acomodando el esquema a la nueva información (Mikulincer, 1997).

Se ha encontrado que las personas con estilo de apego seguro realizan una búsqueda activa de información, siendo abiertos a la nueva información y poseen estructuras cognitivas flexibles, ya que como pueden lidiar bien con la angustia, son capaces de incorporar información reciente, aunque las lleve a periodos momentáneos de confusión, ya que pueden reorganizar sus esquemas. Esto las llevaría a ajustarse de manera adecuada a los cambios del ambiente, a proponerse metas realistas y a evitar creencias irracionales. Las personas con estilo de apego evasivo, rechazan la información que pudiese crear confusión, cerrando sus esquemas a ésta, teniendo estructuras cognitivas rígidas. Las personas ansiosas-ambivalentes también muestran este comportamiento, pero a diferencias de los evasivos, desean tener nueva información, pero sus intensos conflictos las lleva a alejarse de ella (Mikulincer, 1997).



Otros estudios evidencian relaciones entre los distintos estilos de apego y la aproximación a ciertos esquemas cognitivos. Las personas con estilo de apego seguro muestran tener una alta aproximación a esquemas y recuerdos positivos, lo que las lleva a expectativas positivas acerca de las relaciones con los otros, a confiar e intimar más con ellos. Las personas con estilo de apego evitativo y ansioso, muestran una menor disposición para los recuerdos positivos y mayor disposición a esquemas negativos, que, en el caso de las personas evasivas, las conduce a mantenerse recelosas a la cercanía con los otros y a las personas con estilo de apego ansioso a tener conflictos con la intimidad, pues desean tenerla pero el temor de que ésta se pierda es intenso (Baldwin et al, 1996).

#### **1.4 Investigación de Estilos de Apego**

A pesar de que el apego ha sido mayormente relacionado con fenómenos infantiles, investigaciones recientes lo han enfocado a la descripción de la conducta de apego en los adultos y al desarrollo de sus relaciones interpersonales. Un principio básico de la teoría del apego es que este tipo de relaciones sigue siendo importante a lo largo de toda la vida (Ainsworth, 1982; Bowlby, 1977, 1980, 1982).

La investigación longitudinal sobre el apego ha establecido una elevada confiabilidad en el factor tiempo. Se encontró que los infantes identificados con apego seguro a los 12 meses mantuvieron este estilo a los 21 años de edad (Waters, Merrick, Albersheim y Treboux, 1995, citado por Liebert y Spiegel, 2000). También se ha visto que el estilo de apego se correlaciona con otras circunstancias en la vida del sujeto como son el desarrollo cognoscitivo, relaciones con compañeros de la misma edad, trastornos alimenticios y problemas conductuales (Liebert y Spiegel, 2000).

Recientemente, ciertos investigadores han examinado la relación entre los modelos de apego y la adaptación social y emocional en los adultos. Main desarrolló un instrumento llamado Adult Attachment Interview (George, Kaplan y Main, 1987), para explorar las representaciones de los adultos en función de sus relaciones de apego en la infancia. En la base de estas entrevistas, las madres

fueron clasificadas en grupos de apego paralelos a los tres estilos de apego descritos en la infancia, tomando en cuenta la calidad de interacción de las madres con sus hijos y el estilo de apego de los niños (Main et al, 1985). Kobak y Sceery (1988) usaron este procedimiento para examinar a jóvenes adultos, obteniendo evidencia de que sujetos seguros se ven a sí mismos, relativamente, serenos y sustentadores; mientras que los sujetos evasivos se perciben serenos y sin sustento; y los ansioso-ambivalentes se perciben angustiados, afligidos y sin sustento.

Gracias a las características conductuales y emocionales de los diferentes estilos de apego descritos por Ainsworth et al. (1978), Hazan y Shaver (1987) conceptualizaron el amor romántico como un proceso de apego y desarrollaron un autorreporte que contenía los tres estilos de apego de la infancia. Inicialmente se evaluó adultos por un "ítem singular" de autorreporte que consiste en tres prototipos paragráficos, de acuerdo con los tres estilos de apego de Bowlby (1973), que mide el estilo de apego adaptado a relaciones románticas adultas.

En cuanto a sus resultados, reportan que los individuos que manifiestan un estilo de apego seguro pueden acercarse con facilidad a otros, muestran confort al depender de otros y que, a su vez, otros dependan de ellos; además no sienten miedo o preocupación cuando son abandonados o al alejarse de otros. En el apego de evitación se encuentra que los sujetos reportan desconfort y ansiedad al estar cerca de otros, les es difícil creer y depender de otros, y se ponen nerviosos cuando alguien esta muy cerca. Finalmente, en el apego de ansiedad-ambivalencia, los individuos sienten con mayor frecuencia que sus parejas no los quieren, no se sienten amados y desean estar extremadamente cerca de su pareja (Feeney y Noller, 1990; Simpson, 1990).

Las investigaciones de apego en adultos han arrojado explicaciones en cuanto a que la estabilidad de las relaciones adultas podrían ser paralelas a las clasificaciones infantiles (Collins y Read, 1990; Fenney y Noller, 1994; Hammond y Fletcher, 1991; Hazan et al.1987; Shaver y Brennan, 1992). Esto puede deberse a las llamadas diferencias individuales, ya que los estilos de apego en los adultos funcionan como características propias que tienen consecuencias en sus

relaciones cercanas y en el nivel en que se encuentran. Las interacciones pasadas tienen influencia en el comportamiento en relaciones íntimas. Bowlby (1969, 1973) argumenta que la gente desarrolla creencias y expectativas acerca de otros o “internaliza modelos” en base a sus experiencias tempranas con sus cuidadores primarios. Estos modelos se desarrollan gradualmente durante la infancia, la niñez y la adolescencia y si no son alterados por cuestiones familiares se mantienen hasta la adultez.

Muchas investigaciones (Bartholomew y Horowitz; 1991; Shaver y Brennan, 1992; Collins et al., 1990; Feeney et al., 1990; Hazan y Shaver; 1987; Kirkpatrick et al., 1994; Simpson, 1990) sugieren que los diferentes modelos de trabajo de apego regulan las percepciones adultas y sus conductas en relaciones románticas. Igualmente, encontraron que la diferencia sexual puede predecir la estabilidad de la relación desde las diferencias individuales de apego, que atribuyen a la interacción de estilos de apego y a los roles tradicionales de género, en que la mujer tiende a hacer más esfuerzos que los hombres por mantener una relación (Hutson, Surra, Fitzgerald y Cate, 1981) y a iniciar más rupturas (Hill, Rubin y Peplau, 1976). Sin embargo, Hazan et al. (1987) no consideran la diferencia sexual en cuanto al funcionamiento de apego en las relaciones adultas.

Collins et al. (1990), Feeney y Noller, (1990) y Levy y Davis (1988) concuerdan en que las diferencias entre hombres y mujeres no son consecuencias del proceso de socialización sino de los modelos de trabajo que se forman, cognoscitivamente, en cada sexo como parte de su precedente de roles genéricos. Collins (1990) y Kirkpatrick (1994), en sus trabajos sobre los modelos cognoscitivos en adultos, sugieren que los modelos de trabajo formados en estilos de apego inseguros y evitantes están relacionados con su estereotipo social y además, expresan menos satisfacción en su relación. Los hombres con estilo de apego evitante y las mujeres con estilo de apego inseguro reportan baja satisfacción en sus relaciones románticas. A pesar de que la sociedad favorece este tipo de parejas, los miembros de las mismas tienen dificultad para satisfacer las necesidades de intimidad o de autonomía, por sus diferentes orientaciones y

habilidades predeterminadas por sus modelos de trabajo cognoscitivos desarrollados en la infancia.

La autovaloración y la valoración de las personas del entorno es característica de los cuatro tipos de apego (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991). Respecto a los padres Levy, Blatt y Shaver (1998) examinaron la relación entre los estilos de apego mencionados y las representaciones de sus padres caracterizadas por la diferencia, elaboración, benevolencia y no punitividad. Las representaciones de las rechazantes estaban caracterizadas por un menor grado de diferenciación y mayor punitividad y malevolencia, de forma similar a la de que los temerosos, mientras que los preocupados caracterizaban a sus padres como punitivos y benevolentes a la vez.

En un estudio (Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola y Sainz de Murieta, 2001) cuyo propósito fue comparar la identificación con los padres y la valoración de sí mismo y de los demás en función de los diversos estilos de apego, se encontró que los sujetos con un tipo de apego evitativo-rechazante se identifican con la madre y tienden a inflar su percepción positiva y a percibir a los demás como diferentes a ellos mismos, mientras que los sujetos con estilo de apego preocupado se identifican menos con la figura materna y tienden a percibir a los demás como más similares a sí mismos que en lo que en realidad son, para sentirse más unidos y conectados con ellos. Los temerosos, a pesar de la imagen negativa del self y de los demás, tienen en común con los seguros unos mecanismos de regulación afectiva flexibles e integrados, menos defensivos y rígidos que los rechazantes y preocupados. Los seguros, mostraron una visión realista tanto de sí mismos como de los demás y una identificación con la figura materna.

Por todo lo dicho hasta este momento, el estilo de apego es manifestado dentro de las relaciones románticas adultas como un estilo de amor expresado por cada uno de los miembros, producto de las experiencias de la infancia, que han persistido en la niñez y adolescencia.

## 2. Funcionamiento Psicológico

### 2.1 La familia y el funcionamiento psicológico

El concepto tradicional de la familia es el de un lugar donde pueden encontrarse el amor, la comprensión y el apoyo, aún cuando todo lo demás haya fracasado (Satir, 1985). Dentro del desarrollo de una persona, la familia juega un papel importante; y son los padres quienes tienen a su cargo la creación, el desarrollo y la formación de seres humanos.

Virginia Satir (1985) ha descrito cuatro aspectos en la vida de una familia: (1) los sentimientos e ideas que uno tiene sobre sí mismo, a lo que llamó *autoestima*; (2) *comunicación*, formas para expresar lo que quieren decirse el uno al otro; (3) las *normas* que utiliza la gente para actuar y sentir, que llegan a constituir eventualmente lo que llamó sistema familiar; (4) las relaciones de la gente con los demás y con las instituciones fuera de la familia; es decir, *enlace con la sociedad*. La autoestima de los individuos que la integran, el tipo de comunicación que se establece, el tipo de disciplina que impera y su implicación en situaciones sociales, repercuten en el funcionamiento tanto psicológico como social de los hijos.

El funcionamiento psicológico o bienestar psicológico, como también se le conoce, se presentará cuando la psiqué esté en equilibrio, manifestándose a través de una percepción adecuada del medio ambiente (Ortega, 1992). La adaptación también juega un papel importante en el bienestar psicológico. La adaptación se da, según Freud (1981), cuando el Yo es suficientemente fuerte para enfrentar de manera adecuada los problemas y las situaciones que pasan en la interacción con su medio ambiente. Cuando este enfrentamiento e interacción no son adecuados, se puede hablar de un Ego debilitado.

El funcionamiento psicológico y la personalidad son dos aspectos que van de la mano. La personalidad es definida como una organización dinámica de los sistemas psicofísicos que se encuentran en el interior del individuo y que determinan su conducta y pensamiento característicos, conjunto de disposiciones, impulsos, tendencias, apetencias e instintos biológicos innatos en el individuo que,

unidos determinan en el individuo disposiciones y tendencias adquiridas por medio de la experiencia vivida en su medio ambiente (Allport, 1975).

Bradburn (1969) y sus colegas se basaron en la felicidad como una causa influyente en el bienestar psicológico, tomando como referencia la obra de Aristóteles (siglo IV a.C, citado por Riff, 1989), *Ética de Nicómaco*, donde se plantea que la felicidad es uno de los mayores bienes de la acción humana. Sin embargo, la felicidad no fue el único indicador del funcionamiento psicológico positivo, también fue definido en función de la satisfacción en la vida que es vista como complemento de la felicidad, la dimensión afectiva del funcionamiento positivo (Andrews y McKennell, 1980; Bryant y Veroff, 1982; Campbell, Converse y Rodgers, 1976).

La extensa literatura pretende definir el bienestar psicológico, incluyendo aportaciones como la concepción de autorealización de Maslow (1968), el funcionamiento personal de Rogers (1961); Jung (1933) con la formulación de la individualización, así como Allport (1961) con la concepción de madurez. Otras teorías han definido el bienestar psicológico siguiendo el desarrollo de la vida, enfatizando en las diferentes fases o etapas. Aquí se incluye el modelo psicosocial de Erikson (1959), la descripción de los cambios en la personalidad en la adultez y vejez (Neugarten, 1968, 1973), así como el criterio de salud mental mencionado por Jahoda (1958).

Investigaciones (Ryff, 1989) se han dedicado a la búsqueda e integración de factores que puedan estar involucrados, e influir de manera directa, en el funcionamiento psicológico de los individuos. Dichos factores incluyen términos como la autoaceptación, definida como la característica central de la salud mental de una persona; así como, autorrealización, óptimo funcionamiento y madurez. Incluye la aceptación de la vida pasada y actitudes positivas hacia sí mismo como una característica principal del funcionamiento psicológico.

También se enfatiza la importancia de la cordialidad y la confianza en las relaciones interpersonales, mantener relaciones positivas con otras personas. Características de autodeterminación e independencia se consideran necesarias para el buen funcionamiento psicológico de los individuos (Cohen de Govia, 1975).

La habilidad individual de escoger o crear ambientes adecuados a la condición psíquica es definida como una característica de funcionamiento psicológico; es decir, la participación activa en el dominio del medio.

Los propósitos y metas, así como el ser productivo y creativo incluyendo el aspecto emocional, constituyen la función psicológica y el sentimiento de que la vida tiene significado. El óptimo funcionamiento requiere que la persona continúe desarrollando el propio potencial: crecer y expandirse como persona (Ryff, 1989).

En resumen, la integración de la salud mental y los factores mencionados anteriormente conllevan al ser humano a la estructuración de la personalidad en forma adecuada y a conocer las perspectivas que acompañan el funcionamiento psicológico.

Como anteriormente se mencionó, la familia tiene a su cargo una actividad muy compleja que incluye conductas específicas que trabajan, tanto individual como en conjunto, influyendo en el desarrollo de los hijos. A medida que el niño crece, deja atrás la infancia y empieza a caminar, una de las tareas de los padres es facilitar el contacto del hijo con otros niños de la edad. Los padres se interesan por las interacciones del niño con sus compañeros; sin embargo, con el paso del tiempo, se preocupan más por la habilidad de sus hijos a llevarse bien con dichos compañeros. El llevarse bien tiene distintas interpretaciones, pero en general, los padres quieren que sus hijos disfruten la compañía de otros niños, que éstos quieran a sus hijos, que se porten bien cuando están juntos y que resistan la influencia de los compañeros quienes son más agresivos o desafiantes, en relación con la autoridad de los adultos. Los estudios que analizan el estilo en que los padres educan a sus hijos indican algunas claves que ayudan a entender el desarrollo y funcionamiento psicológico y social de los hijos (Baumrind, 1971; Hoffman, 1975; Putallaz, 1987).

Se ha visto que los padres autoritarios tienden a modelar los modos más agresivos de resolución de conflictos y son menos atentos en el modelaje de comportamientos cariñosos y afectivos en la interacción con sus hijos. Mientras que los comportamientos paternos basados en el cariño que promueven la competencia social en los niños incluyen la interacción afectuosa y amistosa con

el niño; la consideración de sus sentimientos, deseos y necesidades; un interés en sus actividades cotidianas; un respeto por sus puntos de vista, la expresión del orgullo paterno en términos de sus logros y, finalmente, el apoyo y aliento al niño cuando se enfrenta con épocas de gran presión (Ramsey, 1991).

Los efectos que la situación familiar tiene sobre el funcionamiento psicológico de los hijos es un tema de investigación reciente. Se ha estudiado la autoestima y la autosuficiencia de los niños y adolescentes en función del estilo educativo, del clima familiar y su relación con la depresión (Oliver y Paul, 1995). Algunas pesquisas han mostrado que la comunicación entre los padres e hijos aporta efectos positivos en la socialización y realización de las actividades escolares de los niños (Maier y Seligman, 1976). Otros autores han encontrado que el autoritarismo en el ambiente familiar se puede asociar con el incremento de conductas agresivas (Lamborn, Mounts, Steinberg y Dornbusch, 1991).

En México se han realizado estudios donde se encontró que en el desarrollo emocional de los hijos influye más en forma negativa el rechazo del padre que el rechazo de la madre. También se involucra con autoestima disminuida, falta de motivación, menor desarrollo intelectual y rendimiento académico bajo en los adolescentes y comunicación deficiente o inexistente entre padres e hijos (Sánchez y Hernández, 1992).

Bowlby (1989) revisa varias investigaciones en las cuales la influencia de los padres es determinante. Asegura que la infancia feliz de ellos dará como resultado actitudes paternas más adecuadas, debido a que los padres son más sensibles a las demandas de los hijos y proporcionan contacto físico protector y afectivo. Esta educación contribuye a que los hijos repitan esos comportamientos con otros niños, y en adultez, en la práctica de la crianza con sus propios hijos. Las historias de separación de los padres, de perturbación en la infancia como los maltratos físicos y psicológicos, los cuidados irregulares o inexistentes de los padres hacia los hijos; la convivencia con padres en la que la crítica y la censura fueron frecuentes y amargas, dan como resultado dificultades en el desarrollo y en el funcionamiento general.



Esto podría sustentar lo que otros autores han postulado (Drill, 1986; Charlebois et al, 1988; Michaels et al, 1983; Hazan y Shaver, 1987; Bowlby, 1973) que las relaciones con los padres y las representaciones que el niño construye de ella están en la base de esquemas relacionales afectivo-cognoscitivos sobre sí mismo, los otros y el mundo, que determinan la calidad y el tipo de sus relaciones afectivo-sociales posteriores.

Se ha visto que una vinculación afectiva deficiente está correlacionada con la soledad (Weiss, 1973, 1982, 1989). Melanie Klein (1982), menciona que para comprender la aparición del sentimiento de soledad, se debe retroceder hasta la temprana infancia e indagar el vínculo establecido y la influencia del mismo en el funcionamiento psicológico posterior.

## **2.2 La salud mental y la soledad**

La soledad concebida como un estado subjetivo, consecuencia de déficits relacionales (Weiss, 1973), o como una disposición de carácter, asociada con características de personalidad como introversión o timidez, tiene impacto potencial sobre el funcionamiento y salud humana (Hartog, Audy y Cohen, 1981; Peplau y Perlman, 1982; Hojat y Crandall, 1989, citados por Montero y López Lena, 1998).

En el curso natural del crecimiento las relaciones sociales comienzan, cambian y terminan. En la infancia se experimenta la dolorosa angustia por la separación de las figuras parentales. Como niños, el adentrar en un medio donde se desea obtener aceptación y la amistad de los compañeros, ingresar en la escuela, o incluso cambiar de residencia, pueden ir acompañados con sentimientos de soledad y pérdida. La experiencia del primer amor, ingresar en el ámbito laboral y el matrimonio van igualmente de la mano con el sentimiento de soledad. Sin embargo, para muchos los sentimientos de soledad son efímeros; para otros, es un sentimiento que persiste (Peplau y Perlman, 1982; Hsu, Hailey y Range, 1987).

El interés por estudiar la experiencia de soledad se remonta a los años del siglo XX, sin embargo, en antiguos escritos ya se mencionaba términos como

aislamiento y soledad. Por ejemplo, en el Libro del Génesis se vislumbra el dolor de la soledad. Después que Dios creó a Adán dijo: “No es bueno que el hombre esté solo: crearé una compañera que lo ayude y acompañe”. Aunque la historia sobre la soledad es extensa, el estudio psicológico de la misma es reciente (Peplau y Perlman, 1982).

De 1932 a 1977 se llevaron a cabo 208 estudios acerca de la soledad, pero solo un 6% de los mismos fueron publicados antes de 1960. Entre ellas sobresalen los trabajos de Sullivan (1953) y Fromm-Reichmann (1959). En 1960, fueron publicados estudios acerca de la experiencia de soledad. Muchos proyectos la investigaron junto con el aislamiento social en ancianos (Blau, 1961; Jonson y Georges, 1967; Lobata, 1969; Lowenthal, 1964; Tunstall, 1967). Se publicó *Lonely Crowd* (Riesman, Glazer y Denney, 1961) y otros análisis sociales acerca del impacto que tiene la sociedad sobre las interacciones sociales y su relación con la soledad. Moustakas (1961) utiliza el término soledad existencial, siguiendo lo planteado por Fromm (1955).

Pero es en los años setenta cuando las investigaciones sobre la soledad tienen un impacto y crecimiento sorprendentes. Weiss (1973) estimula a realizar investigaciones empíricas y a crear un instrumento para la medición de la soledad, la Escala de Soledad UCLA (Russell, Peplau y Ferguson, 1978). Actualmente, las investigaciones en soledad continúan siendo de gran interés.

En términos psicológicos, existen diversas definiciones para la soledad. Sullivan (1953) la concibe como una experiencia displacentera, asociada con la carencia de intimidad interpersonal. En este mismo rubro, Young (1982) la define como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de “distress” psicológico. La soledad puede ser vista, en parte, como una respuesta a la ausencia de importantes refuerzos sociales.

También se ha mencionado que la soledad aparece como una respuesta a la ausencia de una provisión de relación particular (Weiss, 1973). Para Peplau y Perlman (1981) la soledad es una experiencia displacentera que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido

importante, ya sea cualitativa o cuantitativamente. Sermat (1978) la define como una discrepancia entre los tipos de relaciones interpersonales que desea, ya sea en términos relacionados con su pasado o un ideal que no ha experimentado.

También se ha conceptualizado a la soledad como un mecanismo de retroalimentación adaptativo, que informa al sujeto sobre el nivel de estimulación de interacción social que está recibiendo, en términos de cantidad y forma. Tal estimulación varía desde la falta de estimulación (soledad) hasta sobre estimulación (hacinamiento) (Flanders, 1982). Un estudio realizado en México tuvo como finalidad desarrollar un inventario multifacético para la medición de soledad, la cual se concibió como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante, que tiene un impacto diferencial sobre el funcionamiento y salud física y psicológica del sujeto (Montero y López Lena, 1998).

Las definiciones de soledad mencionadas con anterioridad reflejan diversas orientaciones teóricas. El primer planteamiento enfatiza una necesidad de intimidad que es inherente al ser humano desde la infancia y a lo largo de la vida (Sullivan, 1953; Weiss, 1973; Fromm-Reichmann, 1959; Bowlby, 1973). Un segundo planteamiento conceptualiza a la soledad enfatizando procesos cognoscitivos relacionados con la percepción y evaluación de las relaciones interpersonales. Desde esta perspectiva, la soledad resulta de la insatisfacción percibida y sentida de las relaciones sociales (Flanders, 1976; Sadler y Jonson, 1980). Aproximaciones cognoscitivas (Peplau y Perlman, 1979; Sermat, 1978) proponen que la soledad ocurre cuando el individuo percibe discrepancias entre dos factores, el deseo y el alcanzar niveles óptimos en dichas relaciones sociales. Tal como Lobata (1969) la define, o sea como un deseo de forma y nivel de interacción diferente al que se experimenta en la realidad. Esto es, la soledad se situaría en un extremo del continuo de interacción social, en el lado opuesto, a la invasión de la privacidad (Jones y Carver, 1991). El tercer y último planteamiento ha relacionado a la soledad con un reforzamiento social deficiente. Las relaciones sociales son un tipo de reforzamiento que, dependiendo de la historia del

individuo, puede ser considerado satisfactorio en relación a la cantidad y tipo de contacto establecido (Peplau y Perlman, 1982).

Como se observa, la soledad ha sido estudiada tomando en cuenta determinados aspectos, desde aquellos relacionados con la infancia hasta los que tienen que ver con los procesos cognoscitivos del individuo, así como las redes sociales en que se desenvuelve. Por esta y otras razones, diversos autores se han dado a la tarea de mostrar la perspectiva que se tiene de la soledad desde diferentes ángulos.

La psicodinámica de la soledad tiene sus raíces en la infancia. La persona en soledad experimenta sentimientos infantiles de omnipotencia, es egocéntrica y prefiere hacerse notar ante los demás en vez de ayudar a otros. El niño aprende lo que es ser amado y admirado, pero del sentirse pequeño y débil esperando que otros satisfagan sus necesidades. Es aquí donde puede desarrollarse una orientación narcisista como el núcleo de la hostilidad, el odio y una impotente agresión de la persona que experimenta la soledad (Zilboorg, 1938, citado por Peplau y Perlman, 1982), por lo que se la concibe como una experiencia excesivamente displacentera, e incluso patológica (Sullivan, 1953; Fromm-Reichmann, 1959).

Melanie Klein (1982) se refiere al sentimiento de soledad, no como la situación objetiva de verse privado de compañía externa, sino la sensación interna de estar solo sean cuales fueran las circunstancias externas, de sentirse solo incluso cuando se está rodeado de amigos o se recibe afecto. Menciona que este tipo de soledad proviene de ansiedades paranoides y depresivas, derivadas de las ansiedades psicóticas del bebé.

Una relación temprana satisfactoria con la madre conlleva un estrecho contacto entre el inconsciente de la madre y del niño, principio fundamental de la experiencia de ser comprendido, vinculado con la etapa preverbal. Cuando se desea comunicar pensamientos y sentimientos a alguien con quien se congenia y no se es escuchado, subsiste el anhelo insatisfecho de una comprensión sin palabras, situación similar a la primitiva relación que se tenía con la madre. Dicho anhelo contribuye al sentimiento de soledad y deriva de la vivencia depresiva de

haber sufrido una pérdida irreparable. Otros aspectos como el no aceptar y comprender las propias emociones, fantasías y ansiedades, miedo a la muerte, el dolor que acompaña a los procesos de integración que conlleva enfrentarse a los propios impulsos destructivos y a las partes odiadas del self y la pérdida de la idealización, están relacionados con la presencia del sentimiento de soledad (Klein, 1982).

Carl Rogers (1961, 1970, 1973), dentro de la corriente humanista, asume que la sociedad presiona al individuo a actuar en términos restrictivos y formas socialmente aceptadas. Esto conduce a una discrepancia entre lo que la persona realmente quiere y lo que, socialmente, se debe manifestar a los demás. Por ello, la soledad ocurre cuando los individuos aún dejando sus defensas para hacer contacto consigo mismos esperan rechazo por parte de los otros. Rogers (1970) percibe la soledad como manifestación de inadaptación social, y no como producto de experiencias infantiles. Para él la causa de soledad recae en el interior del individuo al presentarse una discrepancia con el concepto de sí mismo.

Los existencialistas, por otro lado, parten del punto en que los humanos están finalmente solos. Nadie puede experimentar pensamientos y sentimientos de otros; la separación es una condición esencial de la existencia humana. Esta perspectiva se centra en cómo las personas puedan vivir con su soledad. Moustakas (1961, 1972) menciona que una experiencia real de soledad involucra una confrontación o un encuentro con uno mismo. Ambos, la confrontación y el encuentro, son formas de sentirse vivo. Como se puede observar, la corriente existencialista expresa un punto de vista positivo; es decir, percibe a la soledad como una condición productiva y creativa.

Weiss (1973) el mayor representante de la corriente interaccionista, postulaba dos tipos de soledad, diferenciadas por sus antecedentes y sus respuestas afectivas. Primero, la soledad emotiva producto de la ausencia de un apego íntimo y cercano, siendo sus respuestas parecidas a las experimentadas por un niño ante la separación: ansiedad, agitación y vacío. Segundo, la soledad social es una respuesta a la ausencia de amistades significativas o de un sentido de comunidad, donde experimentan aburrimiento y sentimientos de ser

socialmente marginados. Desde este punto de vista se percibe a la soledad como una reacción normal, tomando como sus causas tanto a factores internos como externos.

Por otro lado, la corriente cognitiva ha traído consigo importantes aportaciones a la investigación sobre soledad. Un aspecto sobresaliente de esta aproximación es el énfasis que hace en la cognición como un factor mediador entre las deficiencias en la sociabilidad y la experiencia de soledad. Como anteriormente se mencionó, las teorías cognitivas proponen que la soledad ocurre cuando se percibe una discrepancia entre los deseos de la persona y el hecho de alcanzar determinados niveles de contacto social (Peplau y Perlman, 1978).

Al comparar las diversas aproximaciones teóricas, se puede concluir que por una parte se percibe a la soledad como aversiva y displacentera, caracterizada por redes sociales deficientes (Peplau y Perlman, 1978; Weiss, 1973; Rogers, 1970), mientras que los existencialistas la coconsideran una manifestación de creatividad y productividad y Melanie Klein (1982) concluye que si bien las influencias externas pueden llegar a reducirla o a intensificarla, nunca logra eliminarse por completo en razón de que la tendencia a la integración y el dolor que se experimenta, nacen de principios internos que continúan influyendo durante toda la vida.

Una vez estudiada la soledad desde la perspectiva de las diferentes corrientes, se puede ahondar en la relación de la salud mental y la soledad. La experiencia de soledad ha mostrado asociaciones con patologías psicológicas como la depresión (Horowitz, French y Anderson, 1982; McWhirter, 1990), ideación suicida (McWhirter, 1990) y esquizofrenia (Gerstein, Bates y Reindl, 1989). También se ha asociado con hostilidad, alcoholismo, autoconcepto deteriorado y enfermedades psicosomáticas (McWhirter, 1990).

La soledad ha servido como indicador de disfunción durante el desarrollo emocional (Berlin, Cassidy y Belsky, 1995), resultado de deficiencia en el establecimiento de relaciones interpersonales, tanto en la pareja (Hazan y Shaver, 1989) como en la red de apoyo social (Solano, 1986) y en la amistad (Rook, 1987).

De igual manera, se ha asociado a la soledad con características de personalidad como timidez e introversión (Fromm-Reichmann, 1981), autoestima (Joubert, 1989) y autoconcepto (Loucks, 1980); así también, con mecanismos cognoscitivos como atribución interna-externa (Shultz y Moore, 1984) y patrones conductuales interpersonales como autodivulgación (Solano, Battern y Parish, 1982; Francio y Davis, 1985) y apego (Hazan y Shaver, 1987; Taylor-Hecht y Baum, 1984). Aspectos como bajo ingreso económico, mayor educación, desempleo, estado civil han sido asociados con la experiencia de soledad (Fischer y Philips, 1982).

En México, existen datos epidemiológicos que evidencian asociaciones significativas entre la experiencia de soledad e indicadores de salud tales como alcoholismo, específicamente en mujeres (Natera, Casco Herrerón y Mora, 1993), angustia y depresión en adultos (García-Silberman y Andrado-Palos, 1994) y, en menor proporción, debut sexual en adolescentes (Picks y cols., 1984).

En general, las personas que manifiestan experimentar soledad reportan depresión, ansiedad, hostilidad (Russel, Peplau y Cutrona, 1980) y conductas concernientes a un deterioro en las relaciones interpersonales: timidez, niveles deficientes de asertividad e introversión (Bell, 1985; Hojat, 1982; Jones, Freeman y Goswick, 1981). Una característica importante en la experiencia de la soledad es la baja autoestima (Boys y Perlman, 1985; Peplau y Perlman, 1981).

### **2.3 Tipos de soledad**

La literatura sobre soledad ofrece diversas sugerencias acerca de posibles clasificaciones (Gaev, 1976; Peplau y Perlman, 1982; Jong-Gierveld y Raadschelders, 1982). Estos autores identifican tres dimensiones vinculadas al estudio de la soledad: 1) evaluación del sujeto de la situación social donde se encuentra, 2) tipo de déficit social que experimenta y 3) la perspectiva temporal asociada con la soledad.

En lo que se refiere a la evaluación de la situación, De Jong-Gierveld y Raadschelders (1982, citado por Montero y López Lena, 1998) mencionan que desde una perspectiva filosófica a la soledad se le puede identificar por una parte,

un aspecto positivo, cuando es percibida como oportunidad para reflexionar, para comunicarse con Dios o con uno mismo, esto es como un medio para fortalecer el carácter individual mediante la inversión de un tiempo en aislamiento. Por otra parte, el lado negativo de la soledad ha recibido mayor atención, percibiéndole como aversiva, estresante y displacentera.

Kölbel (1960, citado por De Jong-Gierveld y Raadschelders, 1982) distinguió cuatro tipos de soledad:

1. Soledad interna positiva o “aislamiento espléndido”, experimentada como un medio necesario para descubrir formas de libertad o contacto con otras personas.
2. Soledad interna negativa, experimentada como un enajenamiento de sí mismo y de otros, un sentimiento de alienación aún rodeado de otras personas.
3. Soledad externa positiva, presente bajo circunstancias de aislamiento físico voluntario, cuando se busca propositivamente experiencias reflexivas positivas.
4. Soledad externa negativa, presente cuando las circunstancias externas (muerte de la pareja, pérdida de relaciones) conducen a sentimientos muy profundos y negativos de pérdidas.

Cabe mencionar que en determinadas discusiones filosóficas, la experiencia positiva de soledad es la forma básica o “verdadera”, y la experiencia negativa de soledad es una variante patológica (Lotz, 1967). Respecto al tipo de déficit social, Weiss (1973) propuso dos tipos de soledad: a) Soledad de aislamiento emocional, presente ante la ausencia de un vínculo emocional que sólo puede remediarse con la integración o reintegración del vínculo; y b) Soledad de aislamiento social, presente ante la ausencia de redes sociales.

En relación con la perspectiva temporal, que hace referencia a la duración de la soledad, Young, (1982) identificó:

1. Soledad crónica, dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias.



2. Soledad situacional, asociada con eventos estresantes tales como muerte de un ser querido o divorcio. Tras un periodo de tiempo, la persona acepta la pérdida y se recupera de la soledad.
3. Soledad transitoria, es la más común y se asocia con brotes breves del sentimiento de soledad.

De Jong-Gierveld y Raadschelders (1982), tomando en cuenta que la soledad concierne a la manera en que la persona percibe, experimenta y evalúa su aislamiento y pobre comunicación con otras personas, identificaron tres dimensiones de la soledad:

1. Características emocionales de la soledad referidas a la ausencia de emociones positivas tales como felicidad o afecto, y la presencia de emociones negativas como miedo e incertidumbre.
2. Tipo de privación referido a la naturaleza de las relaciones ausentes. Esta dimensión se divide en tres subcategorías: a) sentimientos de privación vinculados con la ausencia de un apego íntimo, b) sentimientos de vacío, y c) sentimientos de abandono.
3. La perspectiva del tiempo, también se divide en tres subcomponentes referidos a la proporción en la cual la soledad es experimentada como: a) incambiable, b) temporal, y c) resignación de la persona a la soledad, atribuyéndola a otros.

## **2.4 Soledad y Apego**

La soledad resulta de dos tipos de déficit, uno asociado con la carencia de una red de apoyo social y otro vinculado con la falta de una figura de apego particular. Ambos tipos de soledad son provocados por alteraciones en el sistema del apego (Paloutzian y Janigian, 1987).

El apego es tal vez una de las variables que puede derivar posibles explicaciones sobre la tendencia que presentan algunos sujetos para experimentar soledad (Montero y López Lena, 1998). Hazan y Shaver (1987) menciona que, si al amor se le considera una manifestación de apego, y a la soledad como una

carencia de vinculación con una figura de apego (Weiss, 1973), entonces podría referirse a una interacción de sistemas conductuales entre los procesos de apego, amor y soledad, donde el apego funcionaría como regulador, tanto de amor como de la soledad.

La carencia de un vínculo afectivo podría estar correlacionada con la soledad emocional en los términos propuestos por Weiss (1973, 1982, 1989). En relación a ellos, se han encontrado correlaciones entre las puntuaciones obtenidas en la escala UCLA-Loneliness por estudiantes universitarios y patrones deficientes de apego durante la infancia. En este mismo campo, Paloutzian y Ellison (1982) mostraron correlaciones inversas entre el nivel de satisfacción en las relaciones interpersonales (familiares o amistosas) y las puntuaciones obtenidas en la escala UCLA-Loneliness. Otras investigaciones (Hojat, 1982, 1983, 1989) encontraron que los patrones de apego deficientes en la infancia, no sólo incrementan la probabilidad de intensidad y frecuencia de la soledad en la edad adulta sino que además, incrementan la probabilidad de conductas hostiles y ansiosas asociadas con rasgos de personalidad neuróticos y psicóticos, con tendencia a la introversión y con baja autoestima.

En 1996 Scharfe, Bartholomew y cols., propusieron un modelo de apego en el adulto (seguro, evitativo-temeroso, preocupado y evitativo-rechazante). Considerando esta tipología, una persona sería proclive a experimentar sentimientos de soledad si se describe con un estilo de apego evitativo-temeroso, teniendo estos sujetos una idea negativa tanto de sí mismos como de los demás.

Por otro lado, se ha encontrado que sujetos con patrones de apego deficientes durante la infancia posteriormente, en la edad adulta, establecieron relaciones afectivas saludables (Main, Kaplan y Cassidy, 1985; Ricks, 1985), por lo que sería necesario desarrollar investigaciones que contribuyan al esclarecimiento de la influencia de los estilos de apego en la experiencia de soledad.

### **3. Vínculos afectivos en las relaciones de pareja**

#### **3.1 Elección de objeto: la pareja**

La elección de objeto es el concepto clave desde el que la teoría psicoanalítica explicaría las relaciones de pareja, su condicionamiento previo en la historia del individuo y sus márgenes de actuación dentro de la relación. Elección de objeto es elección de objeto de amor, la posibilidad de establecer esta elección y su desarrollo en la relación es la condición de posibilidad psíquica de que la pareja exista o no. El concepto de elección de objeto dentro de la teoría psicoanalítica no es suficientemente inteligible sin el concepto de Complejo de Edipo, en el que se desarrolla el primero, sin el de identificación, que es el mecanismo que le precede y posibilita, y sin el concepto de Ideal del Yo, que es el proyecto sobre el que se desarrolla (Bueno, 1985).

Desde el marco de la psicología social, se señala la importancia que para el hombre tiene el establecer y mantener una relación lógico-racional entre los elementos cognoscitivos que conforman su modo de percibir el mundo (Heider, 1958). Respecto a la elección de pareja, la atracción interpersonal es un concepto importante. Se refiere al afecto positivo o negativo dirigido a una o más personas; al estudio de las actitudes que se observan respecto a las personas (Insko y Schopler, 1980). Walster y Walster (1978, citado por Bueno, 1985) la han definido como la tendencia o predisposición del individuo a evaluar a otra persona, o al símbolo de esta persona, de una manera positiva.

Se produce atracción interpersonal debido a varias causas de orden diverso. La proximidad o cercanía geográfica, que predice poderosamente el agrado (Myers, 2000). Según Rodríguez (1980, citado por Bueno, 1985) la atracción se explicaría por mayor familiaridad en encuentros frecuentes, relación más compensatoria, más oportunidades de interacción y, por tanto, mejor conocimientos mutuo que conlleva mayor capacidad de predicción de conductas. Se dice que cuando alguien se casa, las probabilidades de que lo haga con alguien con quien ha convivido son mayores.

El contacto social frecuente facilita el descubrimiento de puntos comunes lo que favorece el desarrollo de la interacción y ésta el de la atracción. Zajonc y col. (Kunst-Wilson y Zajonc, 1980; Moreland y Zajonc, 1988) reportaron que el contacto se convierte en agrado, incluso cuando no se sea consciente de que ha habido algún contacto previo. De hecho, el simple contacto tiene un efecto más fuerte cuando las personas perciben los estímulos sin darse cuenta (Bornstein y D'Agostino, 1992). Según Swap (1977), el efecto del simple contacto influye en las evaluaciones que hacemos de los demás, se presenta un gusto mayor por las personas semejantes.

Otra causa es el atractivo físico que parece influir decisivamente en los primeros momentos, existiendo evidencia de que las personas son atraídas por aquéllas con apariencia física agradable, así como que eligen parejas de atractivo físico comparable al de ellas mismas (Jiménez, 1981). Igualmente, la complementariedad de las necesidades se considera una causa en la elección de pareja, según la cual en una relación entre dos personas cada una tiende a completar lo que falta en la otra (Myers, 2000). Finalmente, la semejanza actitudinal, que afirma que los individuos se sienten atraídos por personas a las que perciben como semejantes en sus actitudes, valores y creencias (Bueno, 1985).

Como se observa, son diversas causas las que llevan a la elección de pareja; desde las que conllevan un proceso desde la infancia que, posteriormente, determinará las relaciones de pareja, hasta aquellas que tienen su origen en el ambiente social, de percepción y de interacción.

### **3.2 Dependencia Interpersonal**

La dependencia interpersonal es un concepto de la personalidad considerado de relevancia clínica. Se refiere a un conjunto de pensamientos, creencias, sentimientos y conductas que giran alrededor de la necesidad que se asocia e interactúa íntimamente con otras personas valuadas (Hirschfeld, Klerman, Chodoff, Korchin y Barret, 1976). Los pensamientos conciernen a la percepción de sí mismo y de las relaciones con otras personas. Las creencias, corresponden a la

valoración del sí mismo en relación con la amistad, la intimidad, la interdependencia, entre otros. Los sentimientos, se refieren tanto a emociones positivas como son cercanía, afiliación y calidez; así como a emociones negativas, entre las que se menciona el vacío, la separación y la soledad. Las conductas buscan mantener proximidad con otros, como por ejemplo, siendo agradable al pedir o dar consejos, o ayudando a otras personas (Hirschfeld, Klerman, Gough, Barret, Korchin y Chodoff, 1977).

Existen otros autores, como Subby (1981), quien define la dependencia como un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente, y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos y de problemas interpersonales. Dowling (1991) expresa que la dependencia es la necesidad de apoyarse en alguien, la necesidad de ser orientado, cuidado y de ser apartado de todo daño.

Bornstein (1992) refiere que la mayor motivación de la persona dependiente es obtener y mantener el cuidado y la protección en las relaciones interpersonales. Para Day (1992), la dependencia interpersonal es la necesidad imperiosa de afecto, o el temor y la sobrevaloración de la relación. Castelló (2002) define la dependencia interpersonal como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas.

Existen tres teorías que abordan el concepto de dependencia interpersonal: a) la teoría psicoanalítica de las relaciones de objeto, b) la teoría social de la dependencia, y c) la teoría etológica del apego. La teoría psicoanalítica enfatiza logros instintivos a través de la interacción con objetos sociales tal como la madre (Freud, 1938). La teoría social (Dollard y Millar, 1950; Gewirtz, 1969, Whiting, 1944) considera la dependencia como aprendida; es decir, se adquiere en la experiencia en lugar de ser instintiva. Más específicamente, la dependencia se refiere a una clase de conducta que surge en la seguridad sentida durante la infancia en la relación con la madre; posteriormente, esta conducta aprendida generaliza las relaciones interpersonales en general. En la teoría etológica el concepto de apego

(Bowlby, 1969) se refiere al vínculo afectivo que una persona forma hacia otro individuo específico (Ainsworth, 1972). Este vínculo se manifiesta por conductas que buscan proximidad y contacto con el objeto de amor, y por conductas de angustia si la separación ocurre (Cairns, 1972).

En base a las teorías mencionadas anteriormente, surgen dos conceptos diferentes pero importantes, apego y dependencia. El vínculo de apego es constante y dirigido hacia una persona en particular, y está asociado con fuertes emociones. Por el contrario, la dependencia se refiere a una clase de conducta que estimula la ayuda, la aprobación y la atención. Dichas conductas son sensibles a las diferentes respuestas, puede ser fácilmente transferida de una persona a otra, y son más evidentes durante la infancia (Ainsworth, 1972; Sears, 1972). Esto sustenta lo mencionado por Ainsworth (1985, citado por Casas, 2000) quien dice que las conductas de dependencia no están dirigidas a un individuo en específico, sino a cualquier número de personas que representan, según a los ojos de la persona dependiente, protección, cuidado y aprobación. Para Gewirtz (1969), el apego es visto como una forma de dependencia del sistema conductual de una persona sobre el estímulo, tanto físico como conductual, que provee una persona en particular.

Según Beattie (1991), las conductas dependientes se aprenden desde la infancia, cuando el niño no recibió el amor, la aprobación y la seguridad emocional que necesitaba por parte de las figuras parentales. Se caracterizan por ser niños asustados, necesitados de afecto y vulnerables que, posteriormente, buscan que se les ame y cuide. Stocker y Dunn, (1990) sugieren que la exposición continua de los niños a emociones negativas en el ambiente familiar puede intensificar el empobrecimiento de las habilidades de interacción social en sus relaciones interpersonales. Posteriormente, estos niños, son menos competentes en las relaciones de pareja al ser afectivamente negativos.

En la mayoría de las relaciones, aún en las más sanas, cierta dependencia emocional está presente; es decir, algunas personas necesitan a la gente y, asimismo, la gente los necesita a ellos. El problema se presenta cuando son controlados por dicha necesidad. El miedo a la pérdida, a la soledad y/o al

abandono, influye negativamente en el vínculo amoroso, volviéndolo vulnerable y patológico (Riso, 1999). Un exceso de dependencia interpersonal está fuertemente implicado en la psicogénesis de la depresión, alcoholismo y otros desórdenes emocionales (Chodoff, 1972; Fenichel, 1945).

Castelló (2002) se ha dado a la tarea de detallar las características de la dependencia interpersonal en diversos ámbitos: relaciones interpersonales, autoestima, elección de objeto y estado de ánimo. Para fines de esta investigación se describirá las características que conciernen a las relaciones interpersonales y la elección de objeto.

En cuanto a las relaciones interpersonales, los dependientes interpersonales se caracterizan por: a) necesitar excesivamente la aprobación de los demás; b) gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”, esto es, el dependiente interpersonal quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona; c) generalmente adoptan posiciones subordinadas en sus relaciones, tienden a soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto y en ocasiones pueden llegar a ser maltratados emocional y físicamente; d) sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen; e) la ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener otra relación son tan grandes que una vez que se han recuperado buscan otra pareja con el mismo ímpetu; f) presentan cierto déficit de habilidades sociales, su baja autoestima y constante necesidad de agradar impide que desarrollen una adecuada asertividad.

Respecto a la elección de objeto, Castelló (2002) menciona que, este término psicoanalítico, ha sido utilizado en el contexto de las relaciones interpersonales. Los dependientes interpersonales entienden el amor como apego, sumisión y admiración del objeto idealizado, y no como un intercambio de amor recíproco. Los objetos elegidos por los dependientes interpersonales se caracterizan por ser ególatras, narcisistas y manipuladores, lo cual es perpetuado por el carácter sumiso y torturado del dependiente interpersonal.

Con base en lo mencionado, se puede decir que la persona dependiente busca una posición no dominante en su relación, involucrándose en relaciones

asimétricas, asumiendo ellos la posición subordinada, y el objeto la posición dominante.

Respecto a la dependencia interpersonal y los estilos de apego, la teoría del apego propone que la calidad de la relación madre-hijo durante la infancia determina las características dependientes en la adultez, así como servir de modelo para las posteriores relaciones interpersonales (Ainsworth, 1969). Algunos autores (Dutton, 1995; Holtzworth-Monroe et al., 1997) mencionan que una excesiva dependencia interpersonal entre hombres violentos se asocia con un estilo de apego inseguro durante la infancia. Dutton (1995), argumenta que las madres golpeadoras no pueden atender adecuadamente las demandas del proceso de apego mientras que, al mismo tiempo, promueven un ambiente familiar hostil y peligroso. Consecuentemente, los niños en esta situación presentan un estilo de apego inseguro y, en la adultez, exhiben excesiva dependencia en sus parejas.

Bowlby (1989) describe un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada, protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva. El vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. Según el citado autor, la explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de la frecuente historia de separaciones o, bien, de amenazas recurrentes de abandono.

El apego ansioso, se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial. Las similitudes de este concepto con la dependencia interpersonal son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación (Castelló, 2002).

Así, las relaciones interpersonales maduras pueden incluir elementos de la relación temprana entre padres e hijos, pero en un contexto de interdependencia



recíproca en lugar de centrarse en sí mismos con exigencias de dependencia (Liebert y Spiegel, 2000).

### **3.3 Apego y las relaciones de pareja**

Desde el punto de vista de la salud mental, las personas bien adaptadas establecen vínculos con otras personas. Este proceso comienza cuando somos niños y nos vinculamos con nuestros padres. Si este vínculo tiene éxito, entonces se tendrá la capacidad de establecer relaciones estrechas e íntimas con otros cuando se llegue a la edad adulta (Janda, 1998).

La teoría de apego se refiere a los vínculos afectivos que permanecen a lo largo de la vida. Es vista como una teoría donde la ausencia de o la falta de seguridad en otros produce ansiedad y estrés (Atkinson, 1997, citado por Susan Jonson y Ann Sims, 2000). Bowlby (1969) ha escrito que la motivación primaria del ser humano es la necesidad de buscar y mantener contacto con otros. Desde esta perspectiva, la ausencia de relación segura con otras personas significativas crea angustia, volviendo a las personas vulnerables a problemas tanto físicos como emocionales.

Estudios recientes sobre relaciones de amor adulto, sugieren grandes similitudes entre el apego romántico adulto y el apego de niños con sus primeros cuidadores (Feeney y Kirkpatrick, 1996). Los estudios han determinado que algunas características que se presentan en las relaciones íntimas que establecen las personas tienen mucho que ver con sus estilos de apego individuales. Las personas con estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos, afables y capaces, y de los otros como bien intencionados y confiables, encuentran relativamente fácil intimar con otros, se sienten cómodos dependiendo de otros y que otros dependan de ellos, y no se preocupan acerca de ser abandonados o de que otros se encuentren próximos emocionalmente. Se ha encontrado que, el estilo de apego seguro, predice aspectos positivos del funcionamiento de la relación como son interdependencia, compromiso, confianza y satisfacción entre sus miembros (Kirkpatrick y Davis, 1994; Simpson, 1990), altos niveles de apoyo (Simpson, Rholes y Nellingan,

1992), intimidad y menos agresión verbal (Senchak y Leonard, 1992), cuidados y atención (Kunce y Shaver, 1994) y menos manifestación de celos (Hazan y Shaver, 1987).

Las personas con estilo de apego ansioso tienden a desarrollar modelos de sí mismos como poco inteligentes, inseguros, y de los otros como desconfiables y reacios a comprometerse en relaciones íntimas, frecuentemente se preocupan de que sus parejas no los quieran y sienten temor al abandono. Aquellos que se caracterizan por un estilo de apego evasivo, desarrollan modelos de sí mismos como suspicaces, escépticos y retraídos, y de los otros como desconfiables o demasiado ansiosos para comprometerse en relaciones íntimas, se sienten incómodos intimando con otros y encuentran difícil confiar y depender de ellos (Simpson, 1990).

Otro aspecto importante en las relaciones interpersonales es la relación entre el estilo de apego adulto y la confianza en las relaciones, ya que esta muchas veces determina la manera en que las personas reaccionan frente a las personas cercanas cuando fortalecen o violan la confianza que sienten hacia ellos y que explicaría la construcción del sentimiento de confianza en las relaciones, que podría ser la condición necesaria para el desarrollo de seguridad, intimidad y relaciones satisfactorias (Mikulincer, 1998).

En resumen, los estilos de apego se desarrollan tempranamente y se mantienen generalmente durante toda la vida (Bartholomew, 1997), permitiendo la formación de un modelo interno que integra por un lado creencias acerca de sí mismo y de los demás, y por el otro lado una serie de juicios que influyen en la formación y mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida de la persona (Bradley y Cafferty, 2001).

### **3.4 Satisfacción con la relación de pareja**

Baumeister y Leary (1995, citado en Liebert y Spiegel, 2000), creadores de la teoría de pertenencia como una necesidad fundamental, afirman que las personas tienen necesidad de “interacciones frecuentes, no aversivas, dentro de un vínculo progresivo de relaciones”. Incluso, sostienen que esta necesidad no encontrará

una satisfacción adecuada ni mediante el contacto frecuente con otros individuos con los que no haya relación ni a través de lazos íntimos sociales que incluyan sólo un contacto limitado.

En las investigaciones sobre las relaciones de pareja, la satisfacción de la relación es un tema importante. Simpson (1987) demostró que cinco variables eran predictores significativos de la estabilidad de la relación: la naturaleza sexual de la relación, la exclusividad de la relación, la longitud de la relación, la orientación a las relaciones sexuales, y la satisfacción.

En un estudio realizado por Rochlen y Mahalik (2004) se encontró que las mujeres que experimentaban altos niveles de éxito, poder y competencia de sus parejas reportaban sentirse más deprimidas y ansiosas y menos satisfechas en su relación. Asimismo, las mujeres que experimentaban altos niveles de restricción emocional por parte de sus parejas, igualmente, reportaron sentirse poco satisfechas en la relación con su compañero.

La comunicación es un factor importante en las relaciones interpersonales, una modalidad crucial de comunicación en las relaciones es la revelación del sí mismo (Morton, Alexander y Altman, 1976). La revelación del sí mismo, o la revelación verbal de los propios sentimientos y pensamientos hacia otra personas ha sido tema de estudio por diversos investigadores (Jourard, 1971). La expresión de pensamientos y sentimientos se considera uno de los factores importantes en las relaciones de pareja (Miller, Corrales y Wackman, 1975), y desde que se considera una conducta positiva, se ha estudiado la relación de la misma con la satisfacción marital (Komarovsky, 1962; Levinger y Senn, 1967); es decir, se genera agrado cuando una persona revela información confidencial, lo que propicia reciprocidad en la revelación (Berg, 1987; Millar et al, 1990; Reis y Shaver, 1988). Jourard (1964) sostiene que el quitarse la máscara y dejarse conocer tal como se es, alimenta el amor.

Los investigadores han encontrado que las mujeres con frecuencia están más dispuestas a revelar sus temores y debilidades que los hombres (Cunningham, 1981). Sin embargo, también se ha encontrado que los hombres, en particular aquellos con actitudes igualitarias sobre los roles de género, parecen

cada vez más dispuestos a revelar sentimientos íntimos y a disfrutar de las satisfacciones que acompañan una relación de confianza y revelación mutuas (Myers, 2000). Esa es la esencia del amor, según dicen Aron y Aron (1994); la de los egos que se conectan, se descubren y se identifican el uno con el otro; dos egos que retiene cada uno su individualidad y aún así comparten experiencias, se deleitan en semejanzas y se apoyan mutuamente.

Altman y Taylor (1973) proponen que una profunda expresión de sentimientos y pensamientos favorece que una relación se vuelva más íntima. Byrne y Blaylock (1963) sugieren que en los matrimonios felices, las esposas proporcionan más reconocimientos positivos que negativos a sus parejas. En un estudio realizado por Susan Hendrick (1981), se encontró que el hecho de que los hombres expresen sus pensamientos y sentimientos está significativamente relacionado con la satisfacción marital de las esposas, y viceversa.

Buck (1989) describió dos tipos diferentes de comunicación que giran entorno a una relación cercana y amorosa: comunicación espontánea y comunicación simbólica. La comunicación espontánea es aquella que se basa en tendencias naturales para mostrar determinada información tanto emocional como motivacional. Mientras que, la comunicación simbólica es aprendida, tiene bases sociales y está compuesta de símbolos. Su contenido consiste en proposiciones o declaraciones que pueden ser falsas. Davis y Todd (1985) describieron otras características importantes en las relaciones de pareja, como son el respeto, la comprensión, la confianza y la intimidad.

Otras investigaciones (Janda, 1998), mencionan la existencia de un vínculo entre satisfacción de la relación y satisfacción sexual, comprobando que tanto los hombres como las mujeres que son felices en su relación y se sienten emocionalmente cerca de su pareja son más propensos a experimentar satisfacción sexual. Los hombres que se consideran plenos en su relación son más propensos que aquellos que no se sienten satisfechos a valorar sus encuentros sexuales como sumamente agradables. Asimismo, las mujeres que mencionan sentirse felices en su matrimonio son mucho más propensas que aquellas que mencionan no serlo a tener orgasmos con regularidad.

En un estudio, los investigadores examinaron el vínculo entre el número de discusiones y la frecuencia de actos sexuales con la satisfacción matrimonial. Los resultados arrojaron que ni el número de discusiones ni la frecuencia de relaciones sexuales tenían relación con la satisfacción de la relación, pero la frecuencia de sexo menos el número de discusiones sí predecía la satisfacción marital. Se han encontrado pruebas que sugieren que las mujeres que comentan sus sentimientos con su pareja son más propensas a experimentar satisfacción sexual. Y en la medida en que los hombres se hacen mayores, son propensos a informar de que su deseo de tener sexo está más estrechamente unido a su deseo de expresar amor y afecto (Janda, 1998).

De acuerdo con Cramer (1998), las parejas terminan su relación debido a un deterioro en los niveles de satisfacción de la relación de pareja, no porque hayan dejado de quererse. El mismo autor, descubrió que la satisfacción y el compromiso son, incluso, más importantes que el amor a la pareja en su deseo de permanecer juntos.

Existen autores que sugieren una asociación entre los estilos de apego inseguro y la insatisfacción de pareja (DeVito y Hopkins, 2001). West y Sheldon, (citado por Lapsley, Varshney y Aalsma, 2000) identificaron cuatro patrones disfuncionales de apego en la edad adulta: independencia compulsiva, sobreprotección, dependencia y rabia. Las personas con estilo de apego seguro desarrollan una gran confianza hacia sí mismos y los demás, mientras que aquellas con un estilo de apego inseguro poseen una falta de confianza hacia los otros, lo que determina sus relaciones interpersonales (Collins, 1996; Mikulincer y Florian, 1999; Scott y Cordova, 2002), ya que la confianza es una condición necesaria para el desarrollo del compromiso.

#### **4. Planteamiento del problema**

De lo anteriormente revisado, se desprenden las siguientes interrogantes ¿Cuáles son las conductas de afrontamiento ante la soledad que utilizan los sujetos caracterizados por estilos de apego seguro, evitativo-rechazante, preocupado y evitativo-temeroso? ¿Cuáles son las fuentes de afecto deficitario de estos sujetos? ¿Cómo se relacionan los estilos de apego con la dependencia interpersonal en estas personas? ¿Cómo valoran su relación de pareja?

Para responder a estas preguntas se consideró importante explorar mujeres poblanas, casadas, en vida conjunta, madres de al menos un hijo, con un promedio de edad de 30 años (rango 25 a 35), trabajadoras, nivel socioeconómico medio y escolaridad superior a la secundaria, seleccionadas por disponibilidad, para estudiar:

- a) Las conductas de afrontamiento ante la soledad de mujeres con estilo de apego seguro, evitativo-rechazante, preocupado y evitativo-temeroso.
- b) Las fuentes de soledad de ellas.
- c) La relación entre los estilos de apego y la dependencia interpersonal de las mismas.
- d) La valoración de la relación de pareja que ellas realizan.

Por tanto, la hipótesis general del presente estudio es que la fuente de soledad de los sujetos con estilo de apego seguro, evitativo-rechazante, preocupado y evitativo-temeroso es el déficit en el bienestar emocional, en la relación de pareja, en las amistades y en el trabajo. Por otro lado, la conducta de afrontamiento ante la soledad de los sujetos con estos estilos de apego es la evitación, la religión, la expresión de emociones, el apoyo Socioemocional, la reinterpretación positiva y la aceptación. Asimismo existe relación positiva y diferencias entre los sujetos con estos estilos de apego y la dependencia interpersonal.