

#### IV. DISCUSIÓN

El ser humano es un ser social que tiende a reunirse en grupos y que depende física y emocionalmente de estos durante toda su vida. Su comportamiento se explica en términos de vínculos e influencias sociales, por lo que casi todas las teorías psicológicas (Maslow, 1955; Harlow, 1958; Bowlby, 1969; Ainsworth, 1978) aluden a esta necesidad de unión con los demás como un componente básico desde el nacimiento.

Dentro del campo de la psicología aún se cuestiona por qué algunas parejas mantienen constante su relación de pareja, en términos de complementariedad, duración y satisfacción; mientras que otras parejas declinan al realizar estas tareas. La teoría del apego es una de las aproximaciones que toma en cuenta los factores psicológicos, biológicos, cognoscitivos y conductuales que contribuyen a posteriores relaciones interpersonales satisfactorias. Esta aproximación teórica permite examinar el rol que los recursos internos, como el sentido de seguridad, juegan en la dinámica de las relaciones, y que caracterizan las diferentes etapas de la relación y el crecimiento de la misma.

Las perspectivas del apego en el amor romántico sugieren que las relaciones de pareja son, primariamente, relaciones de apego, cuyas funciones son transferidas a la pareja siguiendo procesos similares a los experimentados durante la infancia (Fraley y Davis, 1997; Hazan y Shaver, 1994). Esto no quiere decir que los individuos tendrán el mismo estilo de apego con su pareja en la vida adulta al que tuvieron con sus padres, sin embargo sus relaciones tienen la misma base de seguridad que se buscaba en la infancia; es decir, las interacciones con personas significativas que respondían y apoyaban en momentos de estrés facilitando la formación de un sentido de seguridad. En sus escritos Bowlby (1979) menciona, “existe una fuerte relación causal entre las experiencias del individuo con sus padres y su posterior capacidad de crear y mantener vínculos afectivos”.

Por otra parte, y en relación a las condiciones psicosociales que van moldeando la personalidad del sujeto durante su desarrollo, se identifica el apego como una de las variables que puede derivar posibles explicaciones sobre la tendencia que presentan determinados sujetos para experimentar soledad, ya que la carencia de vinculación afectiva ha sido asociada fuertemente con la experiencia de soledad emocional (Weiss, 1973).

Por consiguiente, se consideró importante ahondar en el estudio del estilo de apego desarrollado hacia las figuras parentales, para así conocer si la presencia o ausencia de una figura de apego está asociada con la experiencia de soledad, y la influencia de los mismos en el posterior desarrollo, funcionamiento y establecimiento de relaciones de pareja.

### **Estilos de apego y soledad**

Al realizar la estadística descriptiva de las variables estilos de apego y soledad, se encontró las fuentes de soledad y las conductas de afrontamiento ante la misma que caracterizan a los sujetos con estilo de apego seguro, evitativo-rechazante, preocupado y evitativo temeroso.

Las primeras cuatro hipótesis en esta investigación, postulan que las fuentes de afecto deficitario son déficit en la autopercepción del bienestar emocional, en la pareja, las amistades y los (as) compañeros (as) de trabajo en cada estilo de apego. Se encontró que el déficit en la autopercepción del bienestar emocional es característico en cada uno de los cuatro estilos de apego, principalmente en el grupo de los sujetos con estilo de apego evitativo-rechazante, lo que puede indicar que la causa de la experiencia de soledad puede estar ligada a factores emocionales internos como la visión del sí mismo, presencia de ansiedad, depresión, o por factores emocionales externos como el aislamiento social o la ausencia de pertenencia. Esto puede aludir a lo mencionado por Melanie Klein (1982) al referirse al sentimiento de soledad no como la situación objetiva de verse privado únicamente de compañía externa, sino también a la sensación interna de soledad, a la sensación de estar solo sean cuales fueran las

circunstancias externas, sentirse solo aún rodeado de personas o afecto (ver Fig. 4).

Los sujetos se encuentran en vínculo de pareja, lo cual puede indicar que a pesar de estar en una relación afectiva, la experiencia de soledad se presenta. Esto es, el hecho de tener una relación de pareja no garantiza que la persona se sienta plena ni satisfechas sus necesidades. Weiss (1973) menciona que la soledad de aislamiento emocional ocurre ante la ausencia de un apego emocional cercano y solamente puede remediarse por la incorporación de otro apego emocional o por la reintegración del que se había perdido.

Las siguientes cuatro hipótesis postulan que las conductas de afrontamiento ante la soledad son: la evitación, la religión, el apoyo socioemocional, la expresión de emociones, la reinterpretación positiva y la aceptación en cada estilo de apego. En esta pesquisa se encontró que los sujetos con estilo de apego seguro, evitativo-rechazante y evitativo-temeroso buscan apoyo en la actividad religiosa que les proporciona paz y tranquilidad, lo que podría explicarse por el contexto cultural en el que se desenvuelve la población estudiada. Los sujetos con estilo de apego seguro también recurren a la aceptación, es decir, la recepción pasiva de la experiencia solitaria, lo que puede indicar que los sujetos seguros y autónomos abordan de manera positiva la experiencia de soledad. Por otro lado, los sujetos con estilo de apego preocupado buscan apoyo socioemocional tanto en la compañía como en la comunicación con una o varias personas afectivamente significativas (ver Fig. 5).

Weiss (1973) fue uno de los primeros autores en argumentar que los diferentes tipos de soledad resultan de deficiencias al relacionarse. Se dice que todas las personas necesitan una relación íntima con una figura de apego, así como pertenecer y mantener fuertes lazos con un grupo social. Cuando estas necesidades no son satisfechas, resulta en soledad emocional y soledad social, respectivamente.

Un hecho interesante del análisis de Weiss (1973) es que se cree que el tener una relación estrecha con una figura de apego se complementa el

pertenecer a un grupo social y sus funciones intercambiables, esto es, incluso una relación altamente satisfactoria con una figura de apego no puede compensar la ausencia de pertenecer a un grupo social, y viceversa. En este mismo rubro, Margulis, Derlega y Winstead (1984) sugieren que involucrarse intensamente en relaciones primarias no garantiza protección ante la soledad y, algunas veces, puede incrementar la misma, porque una excesiva dependencia a una figura de apego puede incrementar la vulnerabilidad a la soledad, incluso si la relación es altamente satisfactoria.

El déficit en la autopercepción del bienestar emocional detectado en la muestra estudiada puede deberse a causas internas como enajenamiento de sí mismo, timidez, baja autoestima, poco autocontrol o por la insatisfacción de las necesidades provenientes del exterior. En cuanto a las conductas de afrontamiento, la población se caracterizó por la búsqueda de apoyo religioso y la recepción pasiva de la experiencia solitaria, es decir, la aceptación de la experiencia de soledad.

### **Estilos de apego y la dependencia interpersonal**

Al correlacionar los grupos de estilos de apego con la variable dependencia interpersonal se encontró que el estilo de apego seguro no lo hizo de manera significativa con ninguna de la subescalas de dependencia interpersonal, pero mostró una correlación negativa con las subescalas de dependencia emocional a otra persona y falta de confianza en sí mismo, y una correlación positiva con la subescala de autonomía. Esto puede indicar que los sujetos con estilo de apego seguro son autónomos y tienen la capacidad de establecer relaciones estrechas, íntimas y satisfactorias, así como saber que pueden depender de los demás y que otros dependan de ellos. También expresan que la autoestima de los sujetos no está sujeta a la aprobación de las demás personas (Hirschfeld *et al*, 1977).

El estilo de apego evitativo-rechazante mostró una correlación positiva significativa con la subescala de dependencia emocional con otra persona. El sujeto con este estilo de apego se caracteriza por una visión positiva de sí mismo

pero negativa de los demás, es decir se autopercibe como alguien que vale la pena y puede suscitar el interés en otros pero que percibió a la figura de apego como alguien no disponible y en quien no podía confiar (Yarnoz, *et al*, 2001). Esta percepción de falta de interés por parte de la figura de apego puede traducirse en la necesidad interior de tener contacto, aprobación y apoyo emocional por parte de las demás personas.

El estilo de apego preocupado mostró una correlación positiva significativa con la subescala de dependencia emocional con otra persona. El sujeto con este estilo de apego se valora a sí mismo de forma negativa y a los demás de manera positiva (Bartholomew y Horowitz, 1991), combinación de características que puede llevar a la persona a realizar un esfuerzo mayor por ganarse la aceptación de los otros, para así intentar autoaceptarse. Al depender emocionalmente de otras personas puede encontrar el apoyo emocional y la aprobación que necesita para valuarle a sí misma positivamente.

El estilo de apego evitativo-temeroso mostró una correlación positiva significativa con la subescala de dependencia emocional con otra persona, y una correlación negativa con la subescala de autonomía. Este tipo de sujetos se autovalora como a las personas cercanas de forma negativa (Bartholomew y Horowitz, 1991), por un lado creen no valer la pena y no poder suscitar interés en las demás personas, y por otro, la figura de apego no fue constantemente accesible a las señales de angustia, lo cual puede indicar esta necesidad de querer tener contacto, apoyo emocional y atención de personas específicas, necesidad de depender emocionalmente de otras personas.

El estudio de las diferencias entre los grupos de estilo de apego con la variable dependencia interpersonal arrojó datos que no revelan diferencias significativas entre los grupos respecto a las subescalas de dependencia interpersonal, lo cual puede indicar que esto envuelve el apego emocional a otros, las dudas acerca de la propia capacidad de funcionar independientemente en determinadas situaciones, y finalmente un elemento de represión o negación de la propia dependencia en otros, es similar en los grupos estudiados.

En la mayoría de las relaciones, aún en las más sanas, está presente cierta cantidad de dependencia emocional. Muchas personas necesitan a las demás y viceversa; el problema se presenta cuando son controlados por esta necesidad. El miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono, contamina el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable, e incluso, patológico (Riso, 1999).

Las conductas dependientes a veces se aprenden durante la infancia, al no percibir amor, aprobación y seguridad emocional necesaria por parte de las figuras parentales. Estas conductas pueden generarse por la necesidad de protegerse y de satisfacer las propias necesidades tanto emocionales, como mentales y físicas. La persona dependiente fija su vida en una persona, tratando de proteger su fuente de seguridad (Beattie, 1991). Si la relación que se tuvo durante la infancia fue esencialmente sana, con expresiones adecuadas de afecto, interés y aprobación, posteriormente, como adultos se tiende a sentir comodidad con quienes generan sentimientos similares de seguridad y calidez., aceptando que, en determinadas situaciones, es necesario depender de otras personas.

La bibliografía sustenta lo encontrado en el presente estudio. Las personas con estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismas como amistosas, 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, no se preocupan por ser abandonados o de que otros se encuentren muy próximos emocionalmente. Por otro lado, las personas con estilos de apego inseguro tienden a desarrollar modelos de sí mismo como poco inteligentes, inseguros, suspicaces, escépticos y retraídos, y de los otros como desconfiables, son reacios a comprometerse en relaciones íntimas, o manifiestan ansiedad ante las mismas (Simpson, 1990).

### **Estilos de apego y valoración de la relación de pareja**

En el estudio de la variable valoración de la relación de pareja, con la finalidad de conocer el grado de satisfacción en la suya, los sujetos caracterizados por los cuatro estilos de apego mostraron que los estilos seguro y preocupado, se ubican en la media, es decir valoran su relación de manera positiva, lo que sugiere

que, a pesar de momentos de tensión y estrés, tienen pensamientos optimistas respecto a ella y tienden a emitir menos evaluaciones negativas de la misma (ver Fig. 3).

Estudios han reportado (Carnelley, Pietromonaco y Jaffe, 1994; Jones y Cunninghaam, 1996; Shaver y Brennan, 1992; Whisman y Allan, 1996) que el apego seguro está significativamente relacionado con la satisfacción en la pareja. Los sujetos caracterizados por este estilo de apego reportan experimentar el mayor nivel de satisfacción, mientras que los sujetos con estilo de apego inseguro encuentran menor satisfacción en ella.

Los sujetos con estilo de apego evitativo-temeroso valoran su relación de pareja de manera negativa, lo que hace suponer que al valorar negativamente tanto a sí mismos como a los demás, aunado al déficit en la comunicación, afiliación e intimidad en la relación de pareja, puedan no sentirse satisfechos en esta convivencia.

Los sujetos con estilo de apego evitativo-rechazante valoran su relación extremadamente positiva, muy por encima de la media, lo cual podría indicar, por un lado, que muchos de los aspectos de este vínculo están satisfechos, o por otro, que ambos miembros de la pareja se caracterizan por el mismo estilo de apego. En un estudio con parejas casadas (Senchak y Leonard, 1992) se encontró que los sujetos con el mismo estilo de apego reportan altos niveles de satisfacción marital e intimidad, mayor que aquellas parejas en donde los miembros se describen con estilos de apego diferentes.

Un aspecto importante en el nivel interpersonal es la relación entre el estilo de apego adulto y la confianza en las relaciones, que muchas veces determina la manera en que los sujetos reaccionan frente a las personas cercanas cuando fortalecen o violan la confianza que sienten hacia ellos, lo cual explicaría la construcción del sentimiento de confianza, condición necesaria para el desarrollo de seguridad, intimidad y relaciones satisfactorias.

Pareciera ser que las personas con estilo de apego seguro desarrollan una gran confianza hacia sí mismas y a los demás, mientras que la falta de confianza

en aquellas con estilo de apego inseguro determina sus relaciones interpersonales (Collins, 1996; Mikulincer y Florian, 1999; Scott y Cordova, 2002), ya que la confianza es una de las condiciones necesarias para el desarrollo del compromiso. El sentido de seguridad en la figura de apego contribuye directamente a la satisfacción de ambos miembros de la pareja.

Se ha encontrado paralelismos entre el desarrollo de las relaciones de pareja y los patrones de apego, entre los cuales se menciona que la calidad de la interacción, tanto en la infancia como en la edad adulta, el apego y el amor se manifiestan espontáneamente si la relación se percibe como segura y estable. Asimismo, la proximidad y el contacto tanto físico como emocional durante la niñez, son buscados de manera constante, lo mismo que sucede en una relación romántica. Tanto para el infante como para el adulto, la separación de la figura de apego (sea la madre o la pareja), genera angustia y estrés; en contraparte, la certeza y disponibilidad de la figura amada o de apego produce una sensación de placer y seguridad (Hazan y Shaver, 1987).

Otros factores como la comunicación afectiva, respeto, involucramiento emocional, compromiso, amistad, protección y cariño, son características necesarias para obtener una vinculación estrecha, y por consiguiente plena de satisfacción en ambos miembros de la pareja.

## **Conclusión**

El estudio de las diferencias individuales en estilos de apego, es una contribución significativa al entendimiento del por qué las relaciones íntimas varían en la calidad y naturaleza interpersonal (Simpson, 1990). El conocimiento de los estilos de apego es importante para comprender la carencia de vinculación afectiva en la personalidad del sujeto, que puede determinar el bienestar físico, emocional y psicológico en el transcurso de su vida.

La investigación realizada proporcionó conocimiento acerca de la significación de la influencia de los vínculos establecidos con los padres en el

desarrollo de los hijos y en su posterior desenvolvimiento y funcionamiento tanto en sí mismos como en sus relaciones interpersonales.

El hecho de estar con alguien es ya una fuente de protección y seguridad, sin embargo no garantiza la fuerza vincular que proporcione satisfacción plena. Cada vez se advierte con mayor detalle que una relación será estable en la medida en que se satisfagan necesidades emocionales, psicológicas y físicas de cada uno de sus miembros.

En los últimos años, un gran número de investigaciones han llegado a interesarse en los procesos por los cuales las personas desarrollan y mantienen los lazos afectivos en las relaciones íntimas, ya que sugieren que entre el amor romántico adulto y el apego a las figuras parentales en los primeros años existen grandes similitudes.

Lo anterior puede explicar por qué durante el desarrollo social las personas construyen modelos afectivo-cognitivos de sí mismos y patrones típicos de interacción con los otros a quienes considera significativos. Estos modelos mentales organizan el desarrollo de la personalidad y guían el subsecuente comportamiento social.

La presente investigación arroja información acerca del peso que tienen los vínculos establecidos con las figuras de apego en el bienestar psicológico y establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias. Es durante la infancia cuando se generan los vínculos afectivos en términos de seguridad o rechazo percibidos por parte de las personas significativas para el infante. Si estas figuras proporcionan el cuidado, atención y responden a las señales de angustia, el niño aprende e internaliza una sensación de seguridad al explorar su mundo. Por el contrario, si la figura de apego fue constantemente inaccesible a las señales de angustia, el niño aprende que nada es suficiente para obtener atención, cuidado y protección. Con base en estas conductas se gesta el tipo de vinculación entre infante y la figura de apego; que posteriormente, en la vida adulta, se manifestará en las relaciones interpersonales.

El hablar de estilos de apego involucra aspectos como autonomía, seguridad, confianza/desconfianza, rechazo, percepción positiva/negativa de los demás, valoración positiva/negativa del sí mismo, que determinan el funcionamiento general del individuo. De acuerdo con Bowlby (1973), la disponibilidad permanente de una figura de apego contribuye al desarrollo de un patrón de apego seguro, lo que a su vez es la base de la autoconfianza, o por el contrario, un apego inseguro, donde la desconfianza es un aspecto importante. Las expectativas de accesibilidad y de respuesta asociadas con los patrones de apego generados en las primeras etapas de desarrollo, influyen en las experiencias de interacción vividas en el momento presente del sujeto. Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado se ha encontrado que el tipo de vínculo que se generó con la figura de apego, la cual no necesariamente es la madre biológica sino aquella persona que le brinde los cuidados básicos, puede determinar e influir en la experiencia de soledad.

La naturaleza de la muestra utilizada constituida únicamente por mujeres circunscribe las particularidades del apego al elemento femenino, por lo que se recomienda, para futuras investigaciones, ampliar la muestra al género masculino. Aunado a ello, el número de ítems que conforman cada uno de los instrumentos utilizados para la investigación, llegó a ser confuso y cansado para algunas personas, por lo que se sugiere hacer una revisión de los mismos. El instrumento para medir la dependencia interpersonal no proporciona información respecto a si esta se considera positiva o negativa, en el sentido de si la dependencia a otra persona es funcional tanto psicológica como socialmente para la misma o por el contrario, conflictiva al sujeto en su funcionamiento general.

Se sugiere, para siguientes investigaciones, ahondar en el tema para lograr un mayor conocimiento acerca de la influencia de los vínculos afectivos generados durante la infancia y en la vida adulta. También, contemplar aspectos como el nivel de felicidad, propósito de vida, sentido de vida, cultura, creencias, religión, contexto sociocultural de las personas, y vincularlas a variables clínicas y a la satisfacción en las diversas áreas de la vida de los sujetos.

