

## ESTILOS DE APEGO Y RELACIONES INTERPERSONALES FUTURAS

El apego a la madre o cuidador primario es sólo uno, el primero de tres apegos verdaderos que ocurren en la vida. El segundo sería en la adolescencia tardía, la búsqueda del segundo objeto: la pareja. El tercero sería hacia el hijo o hijos.

Se pueden apreciar dos enfoques de estudio hacia los estilos de apego y su influencia en las relaciones interpersonales; por un lado, hay investigadores que se han abocado a explorar si la historia de un individuo podría influir en su estilo de apego hacia parejas románticas durante la edad adulta, tal como el realizado por Ochoa y Vázquez (1991), que mencionan que la adquisición de respeto y de confianza (en uno mismo y en los demás) serán buenos predictores de la satisfacción amorosa adulta .

Mientras que por otro lado, se han interesado en el proceso de cómo la gente con determinado estilo de apego mantiene sus vínculos afectivos en sus relaciones cercanas, moldeando la forma y el contenido de las mismas. Los estudios se han enfocado a analizar los modelos de trabajo internos que se forman a partir del proceso de socialización y del acumulo de experiencias agradables vs. Desagradables que se viven con la figura de apego. Tales modelos de trabajo tienen la función de guiar las expectativas individuales de acercamiento-alejamiento hacia la figura de apego.

### RELACIONES ROMÁNTICAS

Hazan y Shaver han propuesto la "Teoría del apego sobre relaciones amorosas" en la que, establecen un paralelismo entre el tipo de relación amorosa adulta y el tipo de apego a la madre en la infancia. Ese vínculo niño-madre tenderá a reproducirse en la relación amorosa adulta futura. Aunque deja abierta la posibilidad del cambio en la socialización. Muchas formas de intimidad en las relaciones amorosas adultas (lenguaje, cogerse de la mano, abrazarse, etc.) son reminiscencias del contacto con los padres. Los amantes adultos se turnan en la interpretación de los roles de niño-a y padre-madre.

Feeney y Nooler (1991) constataron diferencias en la idealización de la pareja, en función de los estilos de apego. Los más idealizadores fueron los "amantes ansiosos"; los amantes "evitadores" fueron los que menos idealizaban a su pareja, mientras que los amantes "seguros" mostraban un nivel intermedio de idealización. Yela, por su parte encontró que los "amantes posesivos" eran más idealizadores que los "amantes compañeros", siendo los más idealizadores los "amantes lúdicos". Se ha constatado que la fidelidad sexual presenta una elevada correlación con el estilo amoroso "maniaco" o "posesivo". Respecto a la satisfacción, los "pasionales" tienden a resultar los de mayor satisfacción amorosa, mientras que los "posesivos" aparecen como los de menor satisfacción tanto amorosa como sexual.

Varios 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 seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos, afables y capaces, y de los otros como bien intencionados y confiables, ellos 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 muy próximos emocionalmente. Las personas con estilos ansiosos 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. Los con estilo 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

Siegel (1986) ha subrayado el importante papel del amor como estimulador del sistema inmunológico

### **CELOS FRATERNOS Y APEGO INFANTIL**

En cuanto a la influencia de los estilos de apego en los celos fraternos, se ha encontrado que para que los celos aparezcan debe establecerse el apego hacia la figura materna. Se debe poseer el cuidado, atención, protección y cariño de la madre.

El apego que conlleva a los celos fraternos transcurre por los siguientes estadios:

- 1) preferencia por los miembros
- 2) interacción privilegiada con las figuras de apego sin rechazar a los desconocidos
- 3) interacción de forma privilegiada con las figuras de apego y rechazo de los desconocidos
- 4) vinculación, conflicto e independencia
- 5) paso de la tríada a la tétrada familiar; ante esta situación
  - a) la madre disminuye las interacciones positivas y aumenta las prohibiciones y fricciones,
  - b) el niño aumenta sus conductas de apego hacia la madre, incrementa sus reacciones negativas, regresivas y otros síntomas. Los celos aquí experimentados son inevitables en la fase de independencia de la figura de apego

Existe una mayor vulnerabilidad cuando la llegada del hermano se produce antes de los cinco años, debido a que la dependencia respecto de la madre todavía es tan elevada que la ruptura del vínculo establecido afectará con mayor intensidad a un niño pequeño.

Los niños con un temperamento negativo tienden más a incrementar la introversión, problemas de sueño y la dependencia tras el nacimiento de un hermano. Cuando se trata de niños a los que se ha atendido sus necesidades y peticiones con prontitud, pueden tolerar de mala gana las inevitables demoras que se producen al tener que atender al bebé. Se acentúa la baja tolerancia a la frustración.