

ELECTIVA II - SEXUALIDAD Y PAREJA

Maryi Rincón

EJE 1

Conceptualicemos



Introducción	3
Necesidad de apego	4
Modelos operativos internos	5
Modelos internos y esquemas cognitivos.	7
El estilo de apego en adultos.	10
Apego en la vida adulta	13
Sistema de pareja	15
Posiciones del sistema de la relación de pareja	16
Apego en pareja	17
Apego y sexualidad	19
Apego e intimidad	21
Intimidad desde la perspectiva del apego.	22
Deseo erótico y necesidades de apego	24
Bibliografía	26

Necesidad de apego



Todas las personas tienen diferentes conductas a través de las cuales buscan contacto y relacionarse con otros, en especial con los que tienen una afinidad o complicidad. Visto de esta manera, todas las personas presentan una necesidad de una figura a quien ape- garse, a quien adherirse, viendo así, una base personal segura.

Esta necesidad de buscar una base segura de apego, no sólo la presentan los niños, aunque a causa de la gran exigencia que se tiene de ella durante los primeros años de vida, es en esta etapa cuando resulta más evidente su profundidad.

Hay varios motivos para admitir que esta profundidad se produce en la adolescencia e incluso en la adultez emergente. Desde luego en estos últimos años, esta demanda es, por lo general, menos evidente y puede estar relacionada al sexo y al desarrollo. Por estas razones, así como por los valores de la cultura occidental, esta necesidad de tener una base segura tiende a olvidarse o, incluso, a ser subvalorada por las personas adultas.

No sólo se omite esta necesidad, sino también, se tiende a patologizar algunas acti- tudes en la relación de pareja. Es por esto que a continuación, mencionaré los estilos que se derivan de la teoría de apego según Bowlby (1969), quién es el padre de dicha teoría.

A ello se suma, que los primeros aportes del padre de la teoría de apego estuvieron relacionados a que el vínculo afectivo se establece por la expresión de respuestas que emite una persona hacia otra, como resultado de experiencias de contacto vividas en la infancia, llamados "Working Model". y son estas experiencias donde se aprende a generar expectativas y modelos los cuales guiarán posteriormente las relaciones interpersonales.

Modelos operativos internos

Todas las personas tienen diferentes experiencias en el transcurrir del día, así como de la vida, y es por esto que estas experiencias se interiorizan generando unas represen- taciones mentales del mundo externo, así como del interno. Por esta razón, los modelos operativos internos son un conjunto de representaciones mentales subjetivas que filtran información almacenada de uno mismo y de los otros, posibilitando la adaptación y la estructuración personal.

Bowlby (1969), menciona en la teoría de apego, que el concepto de "modelo operativo interno" es utilizado de manera específica para referirse a un sistema de representaciones mentales que configuran el modelo de uno mismo y el modelo de los demás.



Figura 1 Relaciones interpersonales
Fuente: www.shutterstock.com/623639861

De manera que, el modelo de uno mismo incluye las representaciones mentales propias, siendo un ser diferente, el cual se relaciona, este también incluye la idea individual en relación con el ambiente en donde se desarrolla la identidad personal, por lo que una experiencia de relación positiva configurará el concepto que es fuente de amor y aprecio, a lo que normalmente se le llama autoestima.

Los modelos operativos de la imagen de los otros, se relacionan con un conjunto de representaciones mentales que forman las **relaciones interpersonales** en el mundo exterior. Es importante señalar que desde el inicio la relación con los demás se concreta en las figuras de apego, es decir, en aquellas personas que el niño percibe como significativas, ante una experiencia de relación positiva genera una actitud de confianza hacia los demás.



Relaciones interpersonales

Es la interacción recíproca entre varias personas.

Es de resaltar que cuando la experiencia relacional no es positiva, el niño no ha sido suficientemente atendido, bien por abandono o por negligencia, es por esto que los modelos internos se configuran en consecuencia resistiéndose al grado de confianza en los demás provocando el debilitamiento de la propia autoestima.

Marrone (2001), menciona que los modelos operativos son mapas cognitivos, representaciones, esquemas o guiones que un individuo tiene de sí mismo y de su entorno, los cuales hacen posible la organización de la experiencia subjetiva y la experiencia cognitiva además de la conducta adaptativa.

Indiscutiblemente, el modelo interno de la relación con el referente de apego no sólo es una representación puntual y objetiva de esta experiencia, sino que es la historia de las respuestas del cuidador las cuales conformarán los modelos internos, además de la formación de expectativas y creencias de manera personal y de los demás, expresándose de diferentes maneras y respondiendo a las demandas personales.

Modelos internos y esquemas cognitivos

Como se ha venido mencionando, los modelos operativos internos son estructuras dinámicas, tendientes a ser estables, pero con posibilidad de cambio ante nuevas experiencias. Por lo cual, se activan o desactivan en situaciones particulares, es por esto, que no pueden ser estructuras fijas ya que cuando la percepción de la realidad no se ajusta con los modelos operativos construidos en el pasado, el psiquismo puede resolver esta dificultad dando lugar a una acomodación de la nueva información, modificando el modelo interno, no obstante, también puede ocurrir es que el psiquismo no pueda hacer esta acomodación.

En el caso anterior, el antiguo modelo operativo se mantiene produciendo una **distorsión de la percepción** alterando los comportamientos relacionados con la acción y adaptación al medio. Como podemos observar, los modelos internos **condicionan** la percepción de la realidad y afectan las respuestas cognitivas a través de la atención selectiva, además, estos dirigen aspectos concretos.



Distorsión de la percepción

Es la alteración de las dimensiones y características físicas del cuerpo o de los objetos.

Condicionar

Tendencia a relacionar o asociar factores.

Collins y Read (1994), mencionaron que las personas son sensibles por un lado a los estímulos relacionados con el mantenimiento de la seguridad y, por otro, a la información de la realidad coherente con estructuras de pensamiento ya existentes.

Es por esto, que ante situaciones que atenten la seguridad de sí mismo, es necesario que las personas centren la atención en información real, ya que esta es seleccionada y comprendida dependiendo en gran medida de los modelos preexistentes que cada persona tenga.

Estos modelos pueden alterar el contenido de la memoria, en especial las vías de codificación y recuperación, sin embargo, si existe un esquema bien establecido este puede ayudar a su recuperación, siendo probable que se recupere información de esquemas relevantes y consistentes en la historia personal.

Si se produce esta recuperación de esquemas relevantes de la historia personal, estamos hablando que están emocionalmente cargados los modelos de uno mismo y de los otros, los cuales se forman en el transcurso de acontecimientos relevantes para el apego, conteniendo las emociones inherentes a estos acontecimientos.

Adicionalmente, los estados emocionales inciden en la evaluación del contexto, esta evaluación puede ser primaria o secundaria, en este primer momento veremos la *evaluación primaria* la cual implica, un camino directo entre el modelo operativo y la respuesta emocional, evocando una reacción emocional a una situación particular, dos mecanismos dirigirán el sentido de esta evaluación primaria: *el esquema activador del afecto y las estructuras cognitivas responsables del mantenimiento de la seguridad como objetivo o como meta.*

Ahora, veremos la *evaluación secundaria* del contexto, la cual implica el camino de los procesos cognitivos a la respuesta emocional, estos pueden afectar a la emoción de tres modos: una vez que la evaluación cognitiva activa una emoción, esta puede ser mantenida, amplificada o reducida, todo ello acorde a cómo se interprete la experiencia.

Por lo cual, de acuerdo a la relación vincular de la historia afectiva, así será la configuración de los modelos internos.

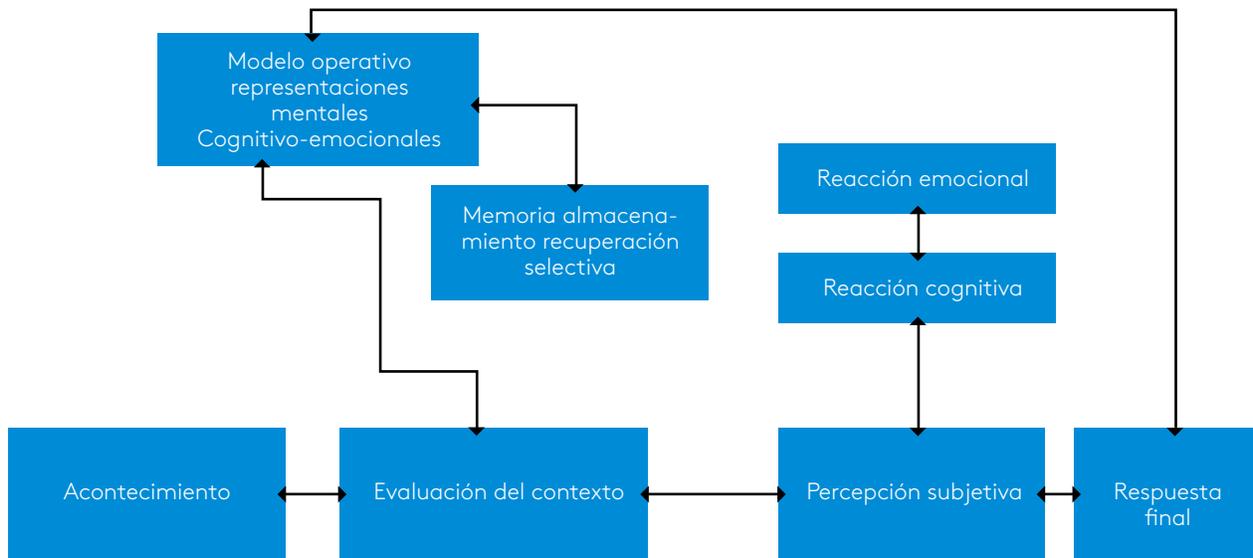


Figura 2. Funcionamiento del sistema
Fuente: propia

En la figura, se observa esquemáticamente el funcionamiento del sistema. Dada una situación interpersonal determinada, llamémosla acontecimiento, la primera acción sería la evaluación del contexto en el que se produce. Tal evaluación está condicionada por modelos operativos internos que componen representaciones mentales cognitivo-emocionales provenientes de experiencias ya vividas y almacenadas en la memoria. El acontecimiento activa estas representaciones mentales que son recuperadas de la memoria. Esta es selectiva y depende de los contenidos específicos de las representaciones, como ya hemos indicado anteriormente. La recuperación de determinadas representaciones generará reacciones cognitivas y emocionales, que condicionan la percepción de la situación provocada por el acontecimiento. La percepción, por tanto, es subjetiva puesto que está mediatizada por modelos internos preexistentes. La



Figura 3 Vínculo afectivo
Fuente:shutterstock/433541998

respuesta final a la situación creada por el acontecimiento dependerá de la percepción subjetiva, resultado de la evaluación del contexto, que está condicionada por los modelos internos que han sido activados por la demanda de la situación, que a su vez depende de las representaciones mentales producidas en situaciones relevantes anteriores y que han sido almacenadas a lo largo de la historia personal afectiva.

Los modelos operativos internos de las relaciones, proporcionan reglas para la dirección de la atención y la memoria. Tal y como indica Marrone (2001), estas facilitan o restringen el acceso del individuo a diversos contenidos relacionados con el yo, la figura de apego y la relación entre ambos. Estos señalamientos regulan las relaciones vinculares que influyen en la organización del pensamiento y el lenguaje relacionados de modo consciente o inconsciente con el sistema de apego. De ello se puede deducir, que el grado de claridad de pensamiento y la fluidez de la narrativa empleada por una persona cuando se refiere a sus relaciones y a su historia de apego, refleja la organización de sus representaciones.

Los estilos de apego son la expresión de los modelos operativos internos. En la literatura científica tanto empírica como teórica confirma que las personas muestran una tendencia a desenvolverse en las relaciones interpersonales en función de su estilo de apego y que estas tendencias pueden ser consideradas como rasgos de personalidad (Bowlby, 1973).

Las personas con diferente estilo de apego se comportan de distinta manera porque piensan y sienten de modo distinto. Hay dos modos en que los modelos operativos afectan el comportamiento.

1. A través de los planes y estrategias almacenados como parte del modelo interno.
2. A través de la influencia de los modelos internos en la elaboración de nuevos planes hechos en la situación actual.

Es importante preguntarnos ¿Cuál es su origen?, como se ha mencionado, los modelos operativos internos comienzan a formarse en los primeros meses de la vida. La importancia de las primeras experiencias, a través de las cuales se integran las representaciones mentales, reside en que determinarán la forma en que el niño experimentará el mundo que le rodea y las relaciones con los demás. Los modelos internos, una vez creados, generan expectativas ante las relaciones con los demás en función de cómo hayan sido las propias. **Los modelos internos proporcionan reglas que organizan la atención, la memoria, el pensamiento y el lenguaje.** No obstante, aunque las experiencias tempranas pueden marcar las tendencias comportamentales, Bowlby mantuvo que todos los modelos operativos construidos desde la infancia y a través de la adolescencia son relevantes desde el punto de vista clínico.

De esta manera, la vinculación afectiva se produce desde el nacimiento, como consecuencia de la relación privilegiada entre el bebé y la figura de apego. En esta relación se establece la interacción entre dos sistemas de conducta, el primero comprende todo tipo de comportamientos que indican necesidad, angustia, miedo, estado de ánimo, etc. El

segundo, comportamientos de respuesta a esas demandas, es decir, comportamientos de cuidados hacia el bebé. A través de esta interacción se establece el llamado modelo interno (Internal Working Model), conjunto de representaciones mentales que se almacenan en la memoria, cuya expresión son los estilos de apego.

El estilo de apego no es un esquema rígido que se adquiere o no y que, una vez adquirido, es válido para todas relaciones interpersonales que establezca una persona dada. En sentido estricto, cuando hablamos de estilos de apego, no nos referimos a personas seguras o inseguras, sino más bien a modos de apego seguros e inseguros.

El estilo de apego en adultos

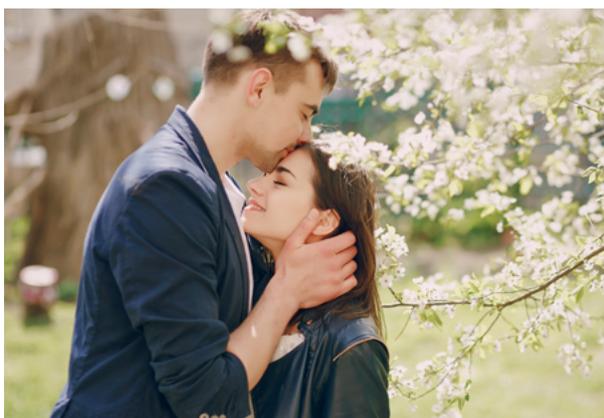
Desde la perspectiva del apego, Hazan y Shaber (1987), hicieron aportaciones relacionadas a las relaciones amorosas o románticas refiriendo que la experiencia de amor entre dos personas, es la expresión de apego entre adultos. Sin embargo, el enamoramiento es un fuerte estado de motivación que impulsa hacia la persona amada con el fin de establecer una relación estable y duradera.

Este tipo de relación amorosa y romántica se caracteriza por la cercanía, la intimidad y necesidad de seguridad en la otra persona. Igualmente, sucede al establecerse la figura de apego y el bebé. Por ello, según los autores citados, los modos de amar estarán condicionados por los estilos de apego. Haciendo una **traslación** de los estilos de apego de los niños a los adultos, ellos proponen tres tipos básicos: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo. En el ámbito de la investigación, ellos proponen tres ítems que definen cada estilo:



Traslación

Acción de relacionar conceptos.



Seguro:

Me es relativamente fácil estar unido íntimamente a algunas personas, me encuentro bien dependiendo de ellas y haciendo que ellas dependan de mí, no suelo estar preocupado por el miedo a que los demás me abandonen, ni preocupado porque alguien esté demasiado unido a mí.



Ansioso - Ambivalente:

Encuentro que los otros son reacios a unirse a mí tanto como yo quisiera, frecuentemente estoy preocupado porque temo que mi pareja no me ame realmente o no desee estar conmigo, deseo unirme completamente a otra persona y este deseo parece ahuyentar a la gente lejos de mí.



Evitativo:

Estoy incómodo en las relaciones íntimas con los demás, encuentro que es difícil confiar en ellos plenamente, me resulta difícil permitirme a mí mismo depender emocionalmente de ellos, estoy nervioso cuando alguien trata de intimar demasiado conmigo, con frecuencia mis parejas desean que yo intime más con ellos de lo que me resulta cómodo a mí.

Figura 4. Estilos de apego en adultos
Fuente: propia

Además, Bartholomew (1991,1997), plantea una interesante versión actualizada de los estilos de apego en adultos en cuatro categorías. Su planteamiento surge de la reflexión siguiente: si el modelo interno, siguiendo a Bowlby, está compuesto por dos variables, el modelo de sí mismo y el modelo de los demás, y estas se relacionan entre sí, de esta relación resultan cuatro categorías y no tres. Tal y como ya hemos indicado, el modelo interno se conforma por la integración del modelo de sí mismo en términos de autoestima y el modelo de los demás en términos de confianza hacia los otros. Conviene detenernos en estas dos dimensiones para comprender mejor la dinámica de las relaciones interpersonales.

El modelo de sí mismo, expresado en términos de autoestima, indica la capacidad del individuo de regular el grado de dependencia hacia los demás. Una persona segura aceptará el grado de dependencia del otro, necesario para satisfacer las necesidades afectivas, y garantizar su autonomía personal.

El modelo de los demás, se expresa en términos de confianza de tal modo, que las personas podrían mostrarse confiadas o desconfiadas hacia los demás. En las relaciones interpersonales, la confianza se expresa en términos de evitación. Una persona segura no tendría motivos para evitar las relaciones de proximidad.

En consecuencia, podemos plantearnos las siguientes cuestiones ¿Cuál es el grado óptimo de dependencia? ¿Cómo se debe articular la autonomía personal respecto al reconocimiento de la necesidad de un determinado grado de dependencia de los demás?, el objetivo final de los seres humanos es llegar a ser una persona adulta independiente y equilibrada. Las personas extremadamente dependientes podrían alinearse a sí mismas en la otra persona, difuminando sus propios límites personales, perdiendo, por tanto, su autonomía.

Las personas extremadamente evitativas, podrán tener serias dificultades para empatizar emocionalmente, enamorarse, etc. El desarrollo de una predisposición a confiar con el realismo en las personas es un elemento necesario en las relaciones interpersonales, ya que permite satisfacer necesidades afectivas. Las personas que tienden a la evitación pueden experimentar momentos de soledad.

Por consiguiente, es interesante tener en cuenta la propuesta de Bartholomew respecto a las dimensiones, de dependencia y evitación, como dos factores que se relacionan, ya que cada individuo podría situarse en la zona alta o baja de la escala de dependencia y de la escala de evitación, dando lugar a los cuatro estilos o **prototipos** de apego propuestos. Según Gómez J. (2009):



Prototipo

Características de perfiles de las dimensiones de apego.

1. *Seguro*: persona que siente bienestar con la autonomía, se caracteriza por un bajo nivel de dependencia, y un bajo nivel de evitación.
2. *Preocupado*: persona que tiende a mantener relaciones ansiosas y ambivalentes en situaciones de proximidad, en general muy dependiente, se caracteriza, por un alto nivel de dependencia y, bajo nivel de evitación.
3. *Ausente*: persona que niega la necesidad de apego, mostrándose muy evitativa. Muestra su autosuficiencia defensiva, no cree en las necesidades afectivas, posee un bajo nivel de dependencia y un alto nivel de evitación.
4. *Miedoso*: persona que evita la relación porque teme a la intimidad. Reconoce que necesita de los demás, pero le aterra la proximidad, posee un alto nivel de dependencia de evitación.

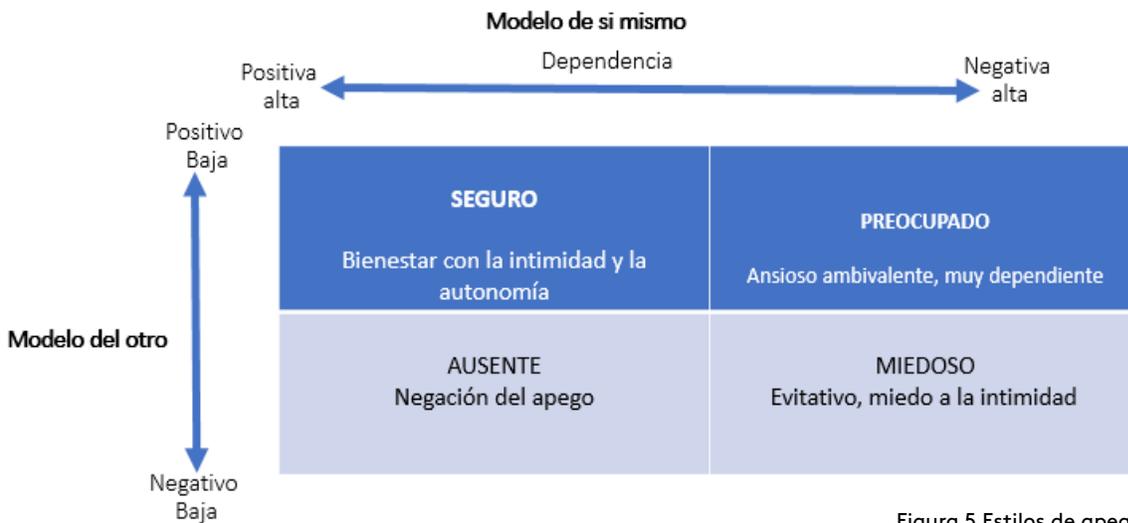


Figura 5 Estilos de apego
Fuente: Bartholomew y Gómez Z.



Instrucción

Veamos una infografía que ilustra las características correspondientes a cada estilo de apego.

Apego en la vida adulta

En la vida adulta la relación entre dos personas vinculadas debe transformarse en simétrica, cada figura ejerce de figura de apego para la otra, y a su vez recibe cuidados.

Desde la perspectiva del apego, amar vendría a ser un arte en el sentido de querer a la otra persona como realmente quiere ser querida y no tanto como uno quiere querer. La estabilidad y la satisfacción en las relaciones de pareja dependen de la capacidad de interpretar adecuadamente las necesidades de la otra persona.

En la actualidad hay coherencia teórica y apoyo empírico para considerar que la calidad y la satisfacción en las relaciones de pareja en la etapa adulta está relacionada con la calidad de la historia afectiva. Se han identificado unas variables actuales, implicación, toma de perspectiva y malestar personal, además que la empatía en el contexto familiar ha sido predictora, para conocer cómo va a ser en la vida adulta, pero de manera probabilística, mas no determinística.



Lectura recomendada

Les invitamos a realizar la lectura sugerida, con la finalidad de ahondar en el apego en adultos específicamente de las páginas 1 a la 10.

Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual

Izquierdo S. y Gómez A.



Instrucción

Veamos un caso modelo que permite ver las diferentes opciones de solución a un problema en la vida adulta ocasionado por el apego.

Sistema de pareja



Al señalar al sistema de pareja, hago referencia al funcionamiento de interacción e influencia con los estilos de cada uno de los miembros de la pareja, dando como resultado una unidad, desde la cual el sistema se alimenta de elementos o cambios que proceden del exterior, por lo cual, cuando algo se introduce dentro de él, todo él tiende a cambiar, sin embargo, todo el sistema se propende al equilibrio y se resiste al cambio.

Dentro de este sistema de pareja, se presentan dos tipos de sistemas, el abierto, que es capaz de integrar elementos y cambios del exterior al sistema cerrado que no tiene esa capacidad y tiende a desaparecer, morir o patologizar.



Patologizar

Etiqueta en salud mental asociada a determinar un trastorno mental.

De esta manera, cuando se produce un cambio significativo en el sistema, se pone en cuestión el equilibrio, el sistema reaccionará tratando de mantenerlo, sin embargo, necesita asimilar este cambio e integrarlo para poder desarrollarse.

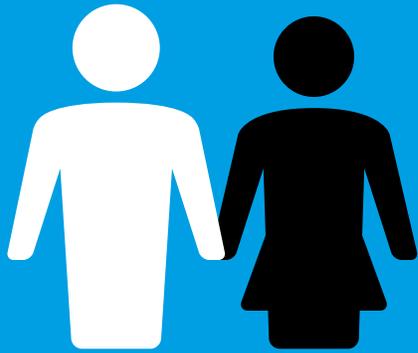
Por lo cual, la dinámica del sistema se establece a través de la *comunicación* entre sus partes, generando reglas explícitas e implícitas que la regulan, por ejemplo, la fidelidad sexual es una regla implícita en una pareja, esta se da como supuesto, sin embargo, algunas parejas podrían pactar otro modelo de regular las relaciones sexuales de manera explícita. Esta capacidad de crecimiento del sistema depende de la calidad de la comunicación entre las partes y de la percepción de los eventos que puedan afectarles tanto una como otra, están mediatizadas, por las representaciones mentales que conforman los modelos internos, es decir, si uno de los miembros de la pareja está marcando una fuerte presión laboral esta podría generar una depresión reactiva.

A su vez, la modificación en el estado de ánimo podría ser percibida y reconocida por la pareja, esta situación ocurrirá si el otro miembro es capaz de percibir este estado emocional, para ello, será necesario la empatía y la capacidad de intervenir para sacar adelante la situación que venga, esta capacidad está relacionada con el estilo de apego propio.

Esta propiedad de la pareja, estructura un sistema organizado para la satisfacción de necesidades básicas, (afectivas en término de estabilidad y apoyo emocional) a nivel individual y grupal, además de satisfacción erótica en términos de vivencias de placer.

Posiciones del sistema de la relación de pareja

Cada miembro de la pareja debe contribuir a la satisfacción de las necesidades propias y del otro, para ello deben leer adecuadamente las necesidades del otro, así como saber expresar las propias. Por consiguiente, cada miembro de la pareja debe tener dos posiciones distintas y poseer la flexibilidad psicológica para poder saltar de una necesidad a otra.



Posición de soporte

Que implica la responsabilidad de saber sostener, apoyar, comprender y cuidar a la otra persona, se trata de asumir el rol de cuidado independientemente del sexo, supone tener suficientemente capacidad de empatía, que permite interpretar adecuadamente las necesidades de la pareja y su situación emocional, lo que le permitirá actuar en consecuencia. Para poder asumir esta función es necesario sentirse cómodo. Es preciso tener un grado de autonomía personal y seguridad, la historia afectiva conformará las representaciones mentales y estas dependerán de la capacidad o incapacidad de situarse adecuadamente en este lugar.



Posición de dependencia

Estaría determinada por el reconocimiento del hecho de necesitar a la otra persona, de la ausencia de necesidad de cierto grado de dependencia, se trata de asumir el rol de ser cuidado, capacidad de dar, la posición de dependencia indica la capacidad de recibir, del mismo modo que en posición de soporte, las representaciones mentales que provienen de la historia afectiva determinarán la capacidad de estar de una manera confortable en esta posición, al situarse una persona en esta posición, debe tener la capacidad de saber expresar sus necesidades tanto cognitiva como emocionalmente de manera clara y transparente.

Figura 6 Posiciones del sistema de la relación de pareja
Fuente: propia

Es importante señalar que la figura de apego del niño y el cuidador es unidimensional, así como asimétrica, mientras que en la pareja es bidireccional y el objetivo es que sea simétrica, que los dos puedan tener las posiciones de versatilidad.

Apego en pareja

- *Apego seguro de pareja*: este tipo de pareja formada fundamentalmente por dos personas seguras se caracteriza porque los dos muestran una gran flexibilidad para cambiar libremente de la posición de dependencia a la posición de soporte, por tanto, la capacidad empática de ambos les permite sintonizar con los pensamientos y sentimientos del otro en cualquiera de las posiciones. Esta pareja posee mayor capacidad para expresar sus necesidades de bienestar y de contacto. Estas capacidades guardan una relación simétrica del sistema de pareja.

- *Apego inseguro de pareja*: se caracteriza por la falta de flexibilidad, mutualidad y reversibilidad, además de un marcado grado de asimetría y rigidez en la relación entre cada uno de los miembros en cada posición (dependencia-soporte).
- *Pareja evitativa-evitativa*: las personas que se caracterizan por ser evitativas muestran gran dificultad para reconocer y aceptar sus necesidades de dependencia y vulnerabilidad, mostrando gran reactividad a las manifestaciones de dependencia. Este tipo de pareja mostraría un grado de conflictividad bajo. Se caracterizaría por un tipo de relación poco cálida y distante.



Autosuficiencia

Es la condición de percibir que no necesita de los otros, sino que basta con las capacidades que tienen.

Cada miembro mostraría una baja demanda emocional hacia el otro. Ambos se caracterizarían por su **autosuficiencia** emocional, aunque esta podría ser claramente defensiva.

- *Pareja preocupada-preocupada*: de la misma manera que el niño inseguro aprende a exagerar o intensificar su postura de necesidad para provocar una respuesta de los padres, mostrarse extremadamente vigilante respecto a la presencia de la figura de apego y sentirse crónicamente necesitado, el adulto inseguro reacciona del mismo modo en la relación de pareja, en este caso los miembros de este tipo de pareja muestran tendencia a percibir una sensación de privación de afecto, junto con la convicción de que el otro nunca sacia sus necesidades afectivas para el bienestar, como el niño ambivalente, el adulto preocupado busca y demanda contacto emocional en la relación de pareja, pero está siempre insatisfecho y enojado. Los miembros de este tipo de pareja se oponen a contactos emocionalmente intensos, siendo estos paradójicamente buscados. En este tipo de pareja se produce un nivel alto de desacuerdo y conflicto, porque cada miembro demanda que el otro satisfaga sus necesidades de vinculación al tiempo que rechaza cualquier respuesta del otro por insuficiencia, aquí podemos observar una asimetría en uno de los miembros de la relación, típica de la posición ambivalente, así como una asimetría en el sistema. Compitiendo por la posición de dependencia.
- *Pareja evitativa-preocupada*: teniendo en cuenta mi experiencia profesional este tipo de perfil es el que más se presenta en consulta por ser altamente conflictivo, el miembro preocupado de la pareja se caracteriza por expresar la mayor parte del descontento. El evitativo, piensa que el problema sólo está en el descontento del otro. Ambos suelen estar de acuerdo en que el evitativo, evita estar en la posición de dependencia. Sin embargo, también rechaza cualquier expresión de necesidad de dependencia por parte del otro.

Por lo cual este sistema relacional se mantiene en conflicto permanente, puesto que la pareja preocupada se siente crónicamente necesitada y emocionalmente abandonado, mientras que el evitativo, muestra desdén hacia las expresiones de necesidad de depen-

endencia por parte del otro. Como el preocupado aumenta e intensifica las demandas y las súplicas para cubrir sus necesidades de apoyo emocional y de atención, el evitativo intensifica sus respuestas defensivas ante las demandas, por tanto, los conflictos de pareja



Figura 7. Pareja en conflicto
Fuente: shutterstock/561618586

se pueden entender desde las distancias emocionales, ya que cada miembro establece una distancia emocional óptima respecto al otro que varía según las contingencias. El sistema de pareja modula estas distancias en función de las necesidades de sus miembros de una manera funcional.

Apego y sexualidad

Bowlby (1969), indicó en la teoría de apego que la evolución humana se desarrolla a través de la interacción de diversos sistemas motivacionales los cuales permiten satisfacer al individuo necesidades básicas, cuyo objetivo es satisfacer un tipo específico de necesidad tanto emocional como sexual.

Es por esto que un sistema se caracteriza por organizarse para:

- El logro de fines específicos.
- La actuación por desencadenantes propios.
- Para ejercer unas funciones también específicas, como de afiliación, alimentación sexual y de exploración.

El origen de estos sistemas se sitúa en el proceso de evolución de las especies. En términos evolutivos estos sistemas están al servicio de la supervivencia y de la adaptación al medio.

Bleichmar (1997,1999), refería que se podían explicar las funciones psíquicas como un conjunto de sistemas motivacionales que responden a diferentes necesidades y deseos, estos principales deseos son:

1. Auto preservación.
2. Hetero preservación.
3. Satisfacción sexual.
4. Regulación psicobiológica.
5. Estructuración del yo.

Cada uno de estos sistemas motivacionales se regulan por sus leyes y tienen una propia configuración compuesta por subsistemas.

Estos pueden ser más relevantes en el conjunto de sistemas organizándose jerárquicamente en cada individuo.

El predominio más o menos estable de la jerarquización de los sistemas motivacionales determina la posibilidad de definir estructuras de personalidad basadas en la importancia de cada uno de ellos. A su vez, cada sistema motivacional varía en diferentes momentos de la vida. Además, de los efectos **interactivos** entre ellos.



Interactivos

Hace referencia a la participación activa de los miembros que presentan una comunicación.

De esta manera cada sistema respondería a la satisfacción de un conjunto de necesidades concretas. El *sistema de auto preservación* responde a las necesidades de apego, que consiste en lograr la base de seguridad a través de la interacción con las figuras de apego que garantice la supervivencia individual en sentido general, en efecto, este garantiza la estricta supervivencia física teniendo en cuenta que la búsqueda de proximidad con el adulto aumenta la probabilidad de protección, motiva al ser humano a la exploración del mundo en base a la seguridad aportada por la figura de apego percibida como accesible, incondicional y duradera, todo ello esencial para el desarrollo personal.



Instrucción

Los invitamos a desarrollar la práctica simulada la cual les permitirá aplicar lo comprendido e identificar en la pareja las diferentes posiciones de cuidado.

Apego e intimidad

La búsqueda de proximidad, también puede ser entendida como intimidad y según Cassidy (2001), se refiere a todo aquello que caracteriza la naturaleza de lo más profundo de uno mismo, el conocimiento de lo más secreto del yo.

“(...) la intimidad es el corazón del ser, la verdad de lo que realmente uno es”.

La intimidad es un proceso interactivo, dinámico y comunicacional. La comunicación es el espacio de la intimidad y está, se realiza a través de un código particular propio. Un código, es la combinación de signos que tienen un determinado valor dentro de un sistema establecido. La interacción íntima supone la comunicación con la otra persona empleando un sistema de signos y señales que es único y diferente del que se usa en otro tipo de interacciones sociales. La intimidad compartida significa coincidir con un espacio psicológico común al que hay que estar conectado.

Visto de esta manera, las relaciones de intimidad se producen cuando estos contenidos son compartidos, por tanto, para que estas se produzcan han de darse dos elementos:

- El descubrimiento de lo profundo, de lo más secreto.
- La respuesta sensible de la persona que lo recibe.

No todas las personas tienen la misma capacidad para la intimidad. Sólo las personas que hayan desarrollado un sentido del yo, diferenciado e integrado dispondrán mayor capacidad para desenvolverse adecuadamente en el espacio de la intimidad.

En este sentido, Erickson (1968), afirma que, a partir de la seguridad del yo, “concepto de sí mismo”, la intimidad es posible. El desarrollo evolutivo de la intimidad debería colocar a las personas, al final de la adolescencia en el estadio de la “identidad realizada” que se caracteriza por haber pasado por momentos de cuestionamiento personal y haberse comprometido con él, es decir, de haber tomado decisiones al respecto. Sólo cuando se alcanza al estadio de la “*identidad realizada*”, se podrá pensar en términos de “*nosotros*”. A partir de este momento es posible la intimidad (Marcia, 1980).

La experiencia de la intimidad, por tanto, requiere de la capacidad de sentirse independiente y autónomo, al tiempo que se reconoce la necesidad de compartir un espacio común con la otra persona, por lo tanto, la intimidad tanto desde el punto de vista individual y grupal, no es un espacio fácil. El ámbito de la intimidad puede ser percibido como un espacio sumamente inseguro y arriesgado, puesto que probablemente es este espacio en donde las personas y los grupos pueden sentirse vulnerables.

Es necesario que una persona sienta que la otra reciba la información, la valore y aprecie el gesto de ser depositario de conocimientos de contenidos íntimos de quien lo comunica, o, dicho de otro modo, toda relación de intimidad es una relación necesariamente interactiva, donde se produce una conexión emocional.

La creencia de que uno participa en una relación íntima surge de procesos de interacción, durante los cuales, o como resultado de los cuales, los dos miembros se sienten mutuamente sensibles a las necesidades, deseos, disposiciones y valores de cada uno (Reis, Clark y Holmes, 2004).



Figura 8. Intimidad
Fuente: <https://goo.gl/CH7EYR>

Intimidad desde la perspectiva del apego

El proceso comienza con la revelación al otro de contenidos íntimos, continúa con la respuesta sensible, este genera sentimientos de comprensión, validación, apreciación, para lograr finalmente esta conexión íntima. Sin embargo, aunque esté explícito el modelo, no tiene demasiado en cuenta la psicología individual de cada uno. Pero a su vez, estos modelos se expresan en estilos de apego, estos son el resultado de dos dimensiones: evitación y ansiedad ante las interacciones personales. La teoría del apego, permite mantener que el estilo de apego en términos de seguridad, evitación o ambivalencia, funcione como un filtro que genera expectativas y que modifica la percepción en relación a las situaciones de proximidad. Este modo de operar se relaciona con las propias experiencias a lo largo de la historia afectiva tal y como se ha descrito anteriormente. Es decir, la situación de la intimidad en la actualidad, genera una resonancia con las experiencias tempranas en esta misma situación.

Reis (2006), afirma que la teoría del apego aporta elementos de gran interés para la comprensión del proceso de la intimidad, sus aportes son los siguientes:

- Las representaciones mentales de sí mismo y de las relaciones de proximidad vividas a lo largo de la vida afectiva, influyen tanto en la percepción de las situaciones potenciales de intimidad como en la capacidad de respuesta ante ésta.
- Estas representaciones son evolutivamente significativas, es decir, han sido formadas en las tempranas interacciones con los cuidadores, por tanto, afectan el desarrollo de la intimidad en situaciones posteriores.
- La emoción juega un papel esencial en la regulación de la intimidad.
- La revelación del contenido del yo, como componente de la intimidad, no consiste sólo en aportar información sobre hechos que conciernen a uno mismo, sino fundamentalmente, en la comunicación de efectos significativos y los fines de uno con relación a otro.

Aunque los modelos internos influyen significativamente en la experiencia de la intimidad, el grado de profundidad en ella ocurre realmente en las interacciones actuales.

La satisfacción de la necesidad de intimidad, contribuye al bienestar y el crecimiento personal.

Estas experiencias se integran a través de representaciones mentales que configuran los modelos internos. Una buena historia

afectiva, se caracteriza por la interacción con la figura de apego sensible, responsiva, percibida como incondicional, disponible y duradera en el tiempo, contribuye a la seguridad básica.

Según Gómez (2009), desde la perspectiva de apego, los seres humanos requieren de la proximidad física y psicológica donde se produce un tipo de comunicación, privilegiada, verbal y no verbal: la intimidad.

Por otro lado, Cassidy (2001), propone que para llegar a estar cómodo en la intimidad es necesario disponer de cuatro capacidades:

- Capacidad de buscar cuidados.
- Capacidad de ofrecerlos.
- Capacidad de sentirse bien en la autonomía.
- Capacidad para negociar.



¡Datos!

Es así que la capacidad de intimidad de las personas se relaciona con la seguridad del apego y este depende de dos factores:

1. La confianza en que los otros significativos estén disponibles, siendo sensibles y que estos tengan la capacidad para responder.
2. Confianza en que uno es digno de ser querido valorado y apreciado.

Es aquí en donde muchas personas presentan miedo a la intimidad, donde la respuesta es muy obvia teniendo en cuenta la teoría de apego. Aquellas personas que hayan tenido, una historia afectiva deficiente o pobre, tendrán más probabilidades de tener dificultades en este sentido, dándose personas evitativas o ambivalentes, carecerán de recursos necesarios y serán más defensivas en situaciones de vulnerabilidad.

Partiendo de la teoría de apego, todos los seres humanos poseen un miedo básico a la muerte, a la aniquilación, por el hecho de nacer en precario. Si no nos atendieran, simplemente no sobreviviríamos. Este miedo se expresa en consecuencia, en miedo a la pérdida o al abandono, cuyo fantasma final es la desintegración misma. Sin embargo, este miedo básico natural es gestionado de modo distinto según la experiencia.

La intimidad corporal y erótica, es un espacio de compartir lo más secreto de la corporalidad, permitiendo a otros entrar en un espacio privado del cuerpo. No sola-

mente en este espacio se comparte la desnudez, sino que también se da acceso al contacto, a determinadas caricias en determinada zona. Consiste también en que la otra persona sea testigo y cómplice de los efectos de la respuesta sexual, la lubricación, erección y todos los cambios fisiológicos típicos como genitales y extra-genitales.

Esta intimidad corporal y erótica se refiere a la sexualidad siendo este espacio donde se adquiere una mayor tendencia de amenaza, de riesgo, cuando se experimentan situaciones de violencia, de trasgresión, de violencia sexual. Siendo el resultado de una carga emocional en los modelos operativos de cada persona.



Instrucción

Los invitamos a desarrollar el crucigrama que encuentra en la página principal del eje, el cual reforzará la comprensión de la intimidad en la relación de pareja.

Deseo erótico y necesidades de apego

El sistema sexual es un conjunto de elementos que motivan a los individuos a la búsqueda de satisfacción erótica, está a través del placer sexual fruto de la activación y resolución de la respuesta sexual, es sin duda el motivo principal que activa el deseo erótico, sin embargo, en este interviene el sistema de apego a nivel individual, cuya motivación esencial consiste en el mantenimiento del vínculo afectivo para satisfacer la necesidad de seguridad emocional, por lo cual, todos los seres humanos necesitan ser queridos y tener a quien querer.

Visto de esta manera la articulación e integración de ambos sistemas, satisfacción sexual y seguridad emocional, deben integrarse de modo armónico, esto no siempre es fácil, las parejas a pesar de las diversas circunstancias que viven, parecen ser el lugar óptimo de satisfacción de necesidades, aunque no es el único posible.

Es importante tener en cuenta las diferencias de género, ya que probablemente existen diferencias genéticas en el modo de desear y de experimentar el placer erótico entre hombres y mujeres. Este sistema sexual en términos biológicos se diferencia en la función que deben cumplir, además, no podemos obviar la cultura ya que juega un papel importante dentro del sistema de apego a nivel individual y en la relación de pareja.



Figura 9 Erotismo
Fuente: www.shutterstock.com/568340005



Instrucción

Para finalizar le invitamos a realizar la actividad evaluativa del eje, que encontrará en la página principal.

Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist* 44, 709-716.

Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological inquiry*, 5, 23-27.

Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Bleichmar, H. (1997): *Avances en psicoterapia psicoanalítica*. Barcelona: Paidós.

Bleichmar, H. (1999). Del apego al deseo de intimidad. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000074>

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.

Cassidy, J. (2001). Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. *Attachment of Human Development*, 3(2), 121-155.

Collins, N. y Read, S. (1994). Cognitive representation of attachment: The structure and function of working models. En K, Bartholomew y D. Perlman, (Ed.) *Advances in personal relationships*, 5, 53-90.

Erickson (1968). *Identity. Youth and crisis*. Nueva York: W.W. Norton & Co.Inc.

Gómez, Z. (2009). *Apego y sexualidad entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza editorial.

Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, pp. 511-524.

Marrone, M. (2009). *La teoría de apego: un enfoque actual*. Madrid: Psimatica.

Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. En J. Adelson, (ed.), *Handbook of adolescent psychology*, Nueva York: Wiley.

Melero, R. y Cantero, J. (2006). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19(1), 83-98.

Reis, H., Clark, M. y Holmes, J. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. En D. J. Mashek y A. Aron. (eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (201-225), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.