

JUDITH FEENEY
PATRICIA NOLLER

APEGO ADULTO

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre las autoras	9
Introducción	11
Prefacio	13
1. Apegos en la infancia y más adelante	17
Naturaleza y funcionamiento de la conducta de apego	18
Diferencias individuales en el apego	20
Estabilidad de los patrones de apego	29
Validez predictiva de las clasificaciones del apego	31
Aplicación de la teoría del apego a las relaciones cercanas adultas ..	33
Resumen	34
2. Primeros estudios empíricos del apego adulto	37
Análisis teórico del amor como apego	38
Los primeros estudios empíricos del amor como apego	43
Primeros estudios sobre el apego adulto: réplicas y ampliaciones del trabajo de Hazan y Shaver	46
Resumen	57
3. Conceptualización y medida del apego adulto	59
Derivaciones de la medida original de Hazan y Shaver	60
Un modelo de cuatro grupos del apego adulto	63
Comparación de las medidas categoriales y continuas	66
Estabilidad del apego adulto	67
Resumen	80

4. Refinando la teoría: funciones y elicitadores del apego adulto ..	81
El desarrollo de los apegos adultos	82
Amor, trabajo y base segura.....	84
Conducta religiosa: Dios como base segura y refugio seguro	86
Estilo de apego y respuestas al estrés.....	89
Resumen	100
5. Estilo de apego, modelos internos y comunicación	101
Modelos internos del apego	101
Funciones de los modelos internos	109
Estabilidad y cambio en los modelos internos	113
Apego y comunicación padre-hijo	116
Apego, comunicación y relaciones de intimidad	119
Resumen	123
6. Apego adulto: ampliación de la imagen	125
El apego como integración de sistemas conductuales	125
Diferencias y semejanzas de género	129
Apego y personalidad	133
Apego y bienestar	135
Resumen	140
7. Aplicaciones y direcciones futuras	141
Aspectos teóricos	144
Aspectos metodológicos	147
Direcciones futuras	149
Bibliografía	153
Índice de conceptos	165

Sobre las autoras

Judith Feeny es profesora de psicología en la Universidad de Queensland, en Brisbane. Se doctoró allí en 1991, habiendo trabajado antes en la enseñanza y como consejera de una variedad de grupos de clientes. Sus intereses como investigadora incluyen las relaciones matrimoniales y familiares (especialmente las relaciones de apego), la comunicación interpersonal y el vínculo existente entre las relaciones personales y la salud. Ha publicado una serie de artículos y capítulos de libros sobre estos campos que han sido citados por otros autores en numerosas ocasiones.

Patricia Noller obtuvo su doctorado en la Universidad de Queensland en 1981 y es profesora de psicología en esta misma universidad. Es autora de numerosas publicaciones sobre el campo de las relaciones matrimoniales y familiares, incluyendo las relaciones de apego. Recibió el Premio a la Carrera Novel de la Sociedad Psicológica Australiana y es miembro de la Academia de Ciencias Sociales australiana. Es una de las editoras fundacionales de *Personal Relationships: Journal of the International Society for the Study of Personal Relationships*.

Introducción

Cuando empezamos a trabajar en las actitudes relacionadas con el afecto hace más de diez años, no sabíamos cómo llamar al campo en el que realizábamos nuestros estudios. Hasta cierto punto era una extensión de trabajos anteriores sobre la atracción interpersonal. La mayor parte de nuestros modelos académicos eran psicológicos (aunque los sociólogos llevan mucho tiempo participando activamente en el estudio de los temas del noviazgo y el matrimonio), y, sin embargo, a veces teníamos la sensación de que nuestro trabajo no tenía un “hogar” profesional. Esto ha cambiado por completo. Ahora nuestros estudios no sólo tienen un hogar, sino también una familia extensa, compuesta por los investigadores dedicados a las relaciones. A lo largo de la pasada década la disciplina de las relaciones cercanas (también llamadas relaciones personales y relaciones de intimidad) fue emergiendo, desarrollándose y floreciendo.

Habría que destacar dos aspectos de la investigación sobre las relaciones cercanas. El primero es su rápido crecimiento, que ha dado lugar a la aparición de numerosos libros, publicaciones periódicas, manuales, colecciones y organizaciones profesionales. A la misma velocidad que crece el campo de estudio parece estar creciendo la demanda de más investigaciones y conocimientos. El número de preguntas sobre las relaciones cercanas o personales no ha dejado nunca de ser mayor que el de respuestas disponibles. El segundo aspecto destacable de la nueva disciplina de las relaciones cercanas es su naturaleza interdisciplinaria. Este campo de estudio debe su vitalidad a los especialistas de la

comunicación, de los estudios sobre la familia y el desarrollo humano, de la psicología (tanto la de los consejeros como la clínica, la del desarrollo y la social) y de la sociología, así como a profesionales de otras disciplinas como la enfermería y el trabajo social. Es su extensión interdisciplinaria lo que da a la investigación sobre las relaciones cercanas su diversidad y riqueza, cualidades que esperamos poner de manifiesto en la presente obra.

La Teoría del Apego es una de las perspectivas teóricas más populares de entre las que ejercen actualmente su influencia sobre la investigación sobre las relaciones cercanas. Basándose en el trabajo fundacional de John Bowlby y otros, la investigación sobre el apego ha ido floreciendo a lo largo de la última década. En el presente volumen, Judith Feeney y Patricia Noller integran algunas investigaciones sobre el apego adulto, señalando los puntos que tienen en común y lo que las distancia. Este libro presenta trabajos teóricos y empíricos sobre el apego, aspectos de conceptualización y medida, la relación entre el apego y los modelos internos y los vínculos entre el apego y otros aspectos fundamentales de la vida como el trabajo y la fe.

En este volumen sumamente interesante y bien escrito, Feeney y Noller unen las diversas corrientes de la investigación sobre el apego en una descripción coherente sobre el tema del apego tal y como existe hoy en día.

CLYDE HENDRICK
SUSAN S. HENDRICK

Prefacio

Este libro proporciona una visión general de las teorías e investigaciones sobre el apego adulto, poniendo especial énfasis en las relaciones de noviazgo y matrimoniales. Un tema presente en todos los trabajos que se exponen en este libro es que las experiencias sociales tempranas del individuo suelen influir en la calidad de las posteriores relaciones de intimidad, y que esta influencia puede explicarse, en parte, en términos de los recuerdos y expectativas que esas experiencias tempranas generan. Dado que la calidad de las relaciones de intimidad es un determinante fundamental del bienestar subjetivo, estos conceptos tienen sin duda una gran importancia teórica y práctica.

El capítulo 1 establece las bases del volumen examinando la naturaleza de los apegos infantiles; es decir, de los lazos que se establecen entre los niños y sus cuidadores primarios. Destacamos las contribuciones del influyente trabajo de Bowlby (1969, 1973, 1980) sobre el apego y la pérdida, y de los estudios observacionales de Ainsworth (1979) sobre las díadas madre-hijo. También comentamos temas fundamentales para la investigación en este campo, como la estabilidad de los estilos de apego infantiles, y los argumentos que apoyan la idea de que los “lazos de pareja” entre adultos cumplen los criterios de las relaciones de apego.

En el capítulo 2, hablamos de los estudios pioneros de Hazan y Shaver (1987; Shaver & Hazan, 1988; Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988) sobre el amor de pareja y el proceso de apego, que relacionaban autoinformes de los diversos estilos de apego con recuerdos de las relaciones mantenidas con los

padres en la primera infancia y con la calidad de las relaciones amorosas presentes. Después presentamos algunos de los primeros estudios empíricos sobre el apego adulto estimulados por el trabajo de Hazan y Shaver; estudios escogidos para ilustrar las principales orientaciones surgidas en la investigación en este campo.

El capítulo 3 habla de la conceptualización y medida del apego adulto. Estos aspectos han sido muy importantes en este campo, ya que los investigadores se han esforzado por definir exactamente qué quieren decir cuando hablan de estilo de apego adulto. Exponemos los diversos intentos de desarrollar medidas fiables y válidas y resolver cuestiones fundamentales que tienen que ver con hasta qué punto la conducta de apego adulta refleja características estables del individuo, en lugar de características del funcionamiento de la relación en cuestión.

En el capítulo 4, describimos dos importantes desarrollos que creemos que fortalecen las bases teóricas de la investigación sobre el apego adulto. El primero implica el establecimiento de las funciones del apego en la edad adulta; este trabajo enfatiza los paralelismos entre las funciones de la conducta de apego infantil y adulta. El segundo desarrollo se centra en las condiciones que es probable que eliciten la conducta de apego; el énfasis en el papel del estrés como elicitador de esta conducta vuelve a proporcionar una clara analogía con el trabajo en el campo de la primera infancia.

El capítulo 5 presenta los trabajos teóricos que vinculan el estilo de apego con los modelos del sí mismo y de los otros. El concepto de modelos es fundamental en la teoría del apego porque se cree que las representaciones mentales incorporadas en estos modelos son las que proporcionan la continuidad entre las experiencias tempranas de apego y las relaciones posteriores. En este capítulo, también exploramos la relación entre el estilo de apego y los patrones de comunicación con cuidadores primarios y con posteriores compañeros relacionales.

En el capítulo 6, exponemos algunas cuestiones de la investigación que demuestran el amplio alcance de la teoría del apego. Estas cuestiones incluyen cómo el apego, el cuidado y la sexualidad se integran en el amor de pareja prototípico y cómo el estilo de apego está ligado a conceptos como la personalidad y el bienestar. También desarrollamos algunos aspectos que tienen que ver con las diferencias de género, sin los cuales no sería posible una explicación completa de la conducta relacional adulta.

Por último, el capítulo 7 se centra en algunas de las aplicaciones y direcciones futuras de la investigación. Del mismo modo que el trabajo de Bowlby sobre el apego infantil ha ejercido una destacada influencia sobre la teoría y la práctica, creemos que la teoría del apego adulto hará una contribución

duradera al estudio de fenómenos como la atracción entre individuos, el desarrollo de las relaciones y el conflicto en el seno de las parejas. Sin embargo, esta área de investigación sigue estando en su primera infancia, y también presentamos una serie de aspectos metodológicos que los investigadores deberían considerar con más seriedad.

La tarea de integrar el creciente número de investigaciones sobre el apego adulto nos ha resultado interesante y gratificante. Al preparar este texto, hemos recibido muchos consejos valiosos y el apoyo de los editores de esta serie: Clyde Hendrick y Susan Hendrick. Les damos aquí las gracias. También estamos agradecidos a quienes se han implicado en la investigación sobre el apego adulto desde sus inicios, sirviendo de estímulo y apoyo a sus colegas. También nos gustaría darles las gracias a quienes nos dieron su permiso para reimprimir en este libro materiales ya registrados.

JUDITH FEENEY
PATRICIA NOLLER

1

Apegos en la infancia y más adelante

Los recientes intentos de entender las relaciones cercanas adultas desde el punto de vista del apego están fuertemente influenciados por el trabajo fundacional de Bowlby sobre el apego y la pérdida (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Bowlby explora los procesos a través de los cuales se establecen y se rompen los vínculos afectivos; describe especialmente cómo los niños establecen un apego emocional con sus cuidadores primarios y la ansiedad que sienten cuando son separados de ellos. Bowlby está convencido de que los niños necesitan una relación cercana y continuada con un cuidador primario para poder desarrollarse emocionalmente. Cree que las teorías psicológicas existentes son inadecuadas para explicar el intenso apego de los bebés y los niños con sus cuidadores y sus drásticas respuestas ante la separación (Bretherton, 1992).

Bowlby (1969, 1973, 1980) extrae conceptos de muchas fuentes, que incluyen la etología, el psicoanálisis y la teoría de sistemas. Su teoría también está basada en un amplio rango de observaciones: de niños con trastornos y dificultades de adaptación en entornos clínicos e institucionales, de bebés y niños que son separados de sus cuidadores primarios durante períodos de tiempo de duración variable, y de madres primates no humanas y su descendencia. Su formulación teórica proporciona una explicación detallada del desarrollo, función y mantenimiento de la conducta de apego.

Los principios del apego que Bowlby (1969, 1973, 1980) describe han aportado una vasta contribución teórica a la comprensión del desarrollo infantil,

pero también han ejercido una profunda influencia en la práctica psicológica. Sobre la base del trabajo de Bowlby y sus colegas y estudiantes, se han hecho cambios revolucionarios en el cuidado de niños institucionalizados. Se han transformado radicalmente las prácticas de los hospitales para minimizar las separaciones entre padres e hijos. Por ejemplo, a las madres se las anima a pasar mucho tiempo con sus hijos hospitalizados y a proporcionarles cuidados básicos (como la alimentación). También han cambiado de forma significativa los acontecimientos que rodean al nacimiento de los niños, estando ahora los padres presentes en los nacimientos y pudiendo tanto el padre como los hermanos del recién nacido interactuar con la madre y el neonato cuando están en el hospital. Además, el trabajo de Bowlby tiene claras implicaciones para quienes estudian la pérdida, el dolor y el duelo, y, en general, para la conducta parental y las prácticas de cuidado infantil. Ya que las investigaciones sobre el apego adulto tienen sus bases en el trabajo de Bowlby, este capítulo está dedicado a exponer los principios más importantes de su formulación y a construir un juicio sobre las evidencias empíricas que la apoyan.

Naturaleza y funcionamiento de la conducta de apego

Bowlby (1973) define la conducta de apego como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o más sabio” (p. 292). Las conductas infantiles como succionar, aferrarse, seguir, sonreír y llorar tienden a elicitar respuestas protectoras de los cuidadores adultos y a establecer un vínculo entre el niño y el cuidador.

Dados los fuertes paralelismos existentes entre la conducta de apego humana y conductas de apego similares que muestran las especies primates no humanas, Bowlby (1973) hipotetiza que la conducta de apego es adaptativa, y que ha evolucionado pasando por un proceso de selección natural. De este modo, la conducta de apego ofrece a los niños una ventaja para la supervivencia, protegiéndoles del peligro al mantenerse cerca de su cuidador primario (que suele ser la madre).

Bowlby (1973) también hipotetiza que la conducta de apego constituye un sistema conductual organizado, es decir, un conjunto de conductas variadas (por ejemplo: la sonrisa, el llanto, o el seguimiento visual) que tienen una única función (mantener la proximidad de un cuidador). Bowlby cree que el sistema de apego forma parte de una serie de sistemas conductuales de vinculación, que incluyen la exploración, el cuidado y el apareamiento sexual, dise-

ñados para asegurar la supervivencia y la procreación. Desde un punto de vista externo, el objetivo del sistema de apego sería regular las conductas diseñadas para establecer o mantener el contacto con una figura de apego; desde el punto de vista de la persona que se encuentra dentro de una relación de apego, el objetivo del sistema sería “sentirse segura”.

Bowlby (1973) describe los sistemas conductuales como sistemas homeostáticos de control que mantienen una relación relativamente estable entre el individuo y su entorno. El sistema de apego mantiene un equilibrio entre las conductas exploratorias y las conductas de proximidad, en función de la accesibilidad de la figura de apego y de los peligros presentes en el entorno físico y social. Los bebés perciben la separación (real o en forma de amenaza) de su figura de apego como una amenaza a su bienestar e intentan no salirse del campo protector de esta figura. El campo protector se ve reducido en situaciones extrañas o amenazantes; de ahí que sea más probable que la conducta de apego se evidencie cuando el bebé se encuentre en una situación de aparente amenaza.

Aunque Bowlby (1973) define la conducta de apego en términos del objetivo del mantenimiento de la proximidad, se han identificado otras funciones del apego que están relacionadas entre sí. En general, la figura de apego sirve como una base segura a partir de la cual el bebé o el niño siente la seguridad necesaria para explorar y dominar su entorno. Es decir, en situaciones en las que no hay una amenaza aparente, es más posible que el bebé lleve a cabo actividades exploratorias que conductas de apego. Por otro lado, es más probable que busque la proximidad del cuidador cuando perciba una amenaza en su entorno más cercano. De este modo, el cuidador también tiene la función de refugio seguro al que el bebé puede volver en busca de seguridad y consuelo en estas ocasiones. Según Bowlby, la búsqueda de la proximidad (incluyendo la protesta ante la separación), la base segura, y el refugio seguro son los tres rasgos definitorios, y las tres funciones, de una relación de apego.

Los rasgos básicos del sistema de apego se ilustran en la figura 1.1. El modelo representado en la figura muestra cómo las conductas de apego y exploratorias están influenciadas por la percepción que tiene el niño de la disponibilidad y receptividad del cuidador. Cuando el niño se siente seguro y confiado con el cuidador, es probable que se muestre más sociable y menos inhibido y que participe más en juegos y exploraciones. Por otro lado, cuando el niño se siente inseguro y no confía en el cuidador, es más probable que responda con miedo o ansiedad, o de manera defensiva. Estas respuestas de miedo o ansiedad pueden manifestarse en forma de llanto o conductas como la de aferrarse al cuidador, mientras que las respuestas defensivas hacen evitar el contacto cercano con la figura de apego.