

## **AE y HS. Apego y modelos internos. Visión de uno mismo en relación con otros**

Elia Roca <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

El concepto de modelos internos (working models), traducido por algunos autores como "modelos operantes internos", es fundamental para comprender cómo influyen los procesos de apego en las relaciones adultas.

La teoría del apego (attachement) de Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980) ha influido profundamente en las teorías e investigaciones sobre la naturaleza de las relaciones humanas a través de la vida.

Su 1ª suposición es que los humanos formamos vínculos emocionales como mecanismo que favorece la supervivencia. Esos vínculos facilitan el desarrollo y mantenimiento de representaciones mentales de uno mismo y de los demás (modelos internos), que nos ayudan a predecir y comprender los sucesos, emprender conductas que favorecen la supervivencia (como el mantenimiento de vínculos) y sentirnos seguros.

La idea de los modelos internos, como mediadores de la experiencia de apego, es clave en la teoría del apego.

Según Bowlby, las representaciones mentales de uno mismo y de los demás, formadas a través de la relación del niño con sus cuidadores, tienden a mantenerse en el tiempo, influyendo en los pensamientos, emociones y conductas, que dan forma a las relaciones adultas.

Trabajos posteriores (Hazan y Shaver, 1987) elaboraron esa idea, subrayando los paralelismos entre la relación del niño con sus cuidadores y la relación de pareja romántica. A partir de esa publicación un creciente número de estudios han examinado los patrones de apego en las relaciones de adultos.

Muchos de esos artículos han intentado examinar diferentes aspectos de los modelos internos, el hipotético mecanismo a través del cual las conductas de apego son transferidas a diferentes relaciones (incluyendo las de pareja) a través de la vida.

Pietromonaco y Feldman (2000) examinan los "modelos internos" en las relaciones adultas. Identifican 4 aspectos críticos en esos modelos internos:

- El papel central de las emociones y las metas (goals) en los modelos internos
- El grado en el que los modelos internos constituyen diferencias individuales o variables relacionales
- La definición de las relaciones de apego y el sentimiento de seguridad (felt security) en la vida adulta

Los modelos internos son muy similares a los constructos (Kelly) y a los esquemas, pero referidos

- A uno mismo (incluyendo si me consideran aceptable y como me ven ellos)
- A las figuras de apego (incluyendo como me ven y como creo que me responderán)
- A las relaciones con mis figuras de apego

Los modelos internos son, según Bowlby, representaciones mentales que consisten en expectativas acerca de uno mismo, los otros significativos y las relaciones entre ambas partes. Incluyen contenidos específicos sobre uno mismo y el otro, dentro de una estructura representacional bien organizada (muy similar a los esquemas de Beck), que incluye:

- detalles de experiencias interpersonales (ej., que ocurrió, donde, ...), y de emociones asociadas a dichas experiencias.
- procesos (la mayoría de ellos no conscientes) que influyen en la percepción (selectiva), la interpretación y los recuerdos.
- Influyen en la atención y en las conductas por lo que tienden a permanecer estables en el tiempo, aunque también pueden cambiar en ciertas condiciones.

### Los modelos internos del yo

Los modelos internos del yo surgen de la interacción del individuo con otra/s personas próximas; principalmente, de las creencias acerca de cuán aceptable es uno mismo a los ojos de las figuras tempranas de apego.

El niño que tiene figuras de apego disponibles, respondientes (responsive) y fiables, desarrolla una representación de sí mismo como aceptable y valioso. El que tiene figuras de apego inconsistentes o no fiables, desarrolla una visión de sí mismo como inaceptable y carente de valía.

Los modelos internos acerca de los otros incluyen expectativas acerca de cómo responderán las figuras de apego, cuán accesibles serán y principalmente, cómo responderán cuando uno las necesite.

### Estilos de apego (Ainsworth)

- Seguro. Niños que gustosamente se acercan a su madre después de la separación y son fácilmente calmados
- Inseguro-evitativo. Se resisten al contacto con su madre después de la separación
- Ansioso-ambivalente. Enfado y agresividad (pushing) con su madre y difíciles de calmar

En la edad adulta:

- Seguros. Se sienten cómodos en las relaciones íntimas-estrechas (close). No están particularmente preocupados por la posibilidad de que otros los rechacen
- Ansiosos ambivalentes: buscan excesiva intimidad y están preocupados x el posible rechazo
- Evitadores: incómodos con la intimidad y dificultad para depender de otros

Este enfoque inicial no distingue entre diferencias específicas en los modelos internos de uno mismo o de los otros<sup>1</sup>.

Pero, la mayoría de autores que estudian el apego en adultos trabajan con un esquema más refinado que identifica, explícitamente, los estilos de apego según los modelos de uno mismo y del otro, como resultantes de combinar un modelo positivo o negativo de uno mismo, con un modelo positivo o negativo del otro.

- Yo positivo-otro positivo: estilo seguro
- Yo negativo-otro negativo: temeroso-evitativo (con temor y deseo de intimidad)
- Yo negativo-otro positivo : estilo preocupado (deseo de intimidad y temor al abandono)
- Yo positivo-otros negativos : estilo evitativo

1 La investigación sobre cómo son los modelos internos: en los adultos, se basa en sus autoinformes acerca de cómo perciben sus relaciones; en cambio, en los niños, se infiere de sus conductas.

### Resultados de la investigación

En general, los estudios basados en autoinformes son consistentes con la predicciones de Beartholomew y Horowitz (1991) de que diferentes estilos de apego se asocian con autoestima positiva o negativa.

En conjunto, los hallazgos sugieren que la gente que tiene diferentes estilos de apego difiere también en su visión de sí mismos (en la forma prevista por la teoría). Pero no es igual de concluyente en la visión de los otros, que parece depender de lo que se mide o y algunos, ej., algunos de los preocupados, parecen tener una visión inconsistente del otro, que es positiva o negativa según el contexto.

Esas evidencias se están atemperadas porque la mayor parte de la investigación sobre la visión de uno mismo ha medido los modelos internos en términos de sentimientos positivos o negativos hacia uno mismo y, por tanto, da poca información sobre el contenido del modelo de uno mismo. Pero la investigación social-cognitiva del self (p. ej., Marcus y Wurf, 1987) sugiere:

- que el yo es una estructura dinámica, multifacética que varía en cierto grado según las situaciones;
- el self incluye no solo sentimientos positivos o negativos sino también un amplio rango de contenidos como las suposiciones básicas acerca de uno mismo o autoesquemas;
- los posibles selves (Marcus); el self real, ideal y debería; y el self asociado a contextos situacionales y culturales.

Desde esta perspectiva, la visión de uno mismo en el contexto de las relaciones de apego debe ser investigada con mayor especificidad, e incluir diferentes aspectos del self asociados a las relaciones íntimas en diferentes contextos

Relación entre el apego en adultos y la estabilidad de la autoestima (Foster, Kernis y Goldman, 2007).

Es sabido que el apego en adultos se asocia al nivel de autoestima (el apego seguro se relaciona con la alta autoestima) pero se sabe poco acerca de cómo se relaciona el sistema de apego con otros componentes importantes de la autoestima.

Foster, Kernis y Goldman (2007) hacen una investigación sobre cómo se relacionan algunos aspectos del sistema de apego con la estabilidad de la autoestima. Y sus hallazgos revelan un vínculo entre el apego ansioso y la autoestima inestable (mientras que el apego evitativo, en principio, no se relaciona con la autoestima inestable).

Esos resultados son consistentes con las teorías cognitivas sociales del apego ansioso. Y con la investigación reciente que muestra que el apego ansioso modera el efecto del *feedback* social en las autoevaluaciones.

Diferentes teorías, clásicas y actuales enfatizan la relación entre el yo y el ambiente social (ej., el yo como espejo social, Cooley, 1902, la teoría sociométrica...). Ese énfasis también se halla en las conceptualizaciones del apego.

Por eso, los autores estudian cómo se relaciona, específicamente, el sistema de apego con los sentimientos de autoestima.

La investigación anterior muestra que el apego seguro se relaciona con un alto nivel de autoestima. Pero la investigación reciente muestra que la autoestima tiene otros componentes importantes, además de su nivel alto o bajo: la congruencia implícita-explicita, la contingencia o la te, y estable.

La autoestima inestable muestra sentimientos de autoestima frágiles, vulnerables, que cambian en función de estímulos externos o internos.

Se ha asociado a ira-hostilidad, depresión y defensividad, a problemas en la autorregulación, falta de claridad en el autoconcepto y déficits en motivación intrínseca, independientemente del nivel de autoestima que se posea.

El apego inseguro también se relaciona con problemas como la agresión

En la medida en que las representaciones de apego se relacionen con la estabilidad de la autoestima esas relaciones pueden tener implicaciones para el estudio de ambas (autoestima y apego)

Apego adulto y estabilidad de la autoestima

Los teóricos del apego suelen estar de acuerdo en que hay dos dimensiones ortogonales subyacentes a los patrones generales de pensamientos, emociones y conductas que ocurren dentro del contexto de las relaciones. Llamamos a esas dimensiones ansiedad y evitación

El apego ansioso es la tendencia a preocuparse acerca del rechazo social y la disponibilidad de los otros cuando se les necesite, mientras que el apego evitativo describe la tendencia a evitar la intimidad y proximidad en las relaciones

El apego ansioso lleva a relaciones interpersonales caracterizadas por falta de consistencia en la disponibilidad y apoyo de las figuras de apego.

Las personas con elevado apego ansioso han aprendido a esperar inconsistencia en la disponibilidad y el apoyo de sus figuras de apego cuando les necesitan y son muy sensibles a las señales de aceptación o rechazo.

Los de apego evitativo surgen de relaciones tempranas caracterizadas por falta de disponibilidad y apoyo. Han aprendido a no esperar apoyo ni disponibilidad de los otros y de adultos suelen ser insensibles a esas señales.

Las experiencias interpersonales y los modelos internos asociados con el apego ansioso se solapan con factores que los investigadores y teóricos han implicado con la promoción de la

autoestima inestable. Esos factores incluyen una dependencia excesiva de las evaluaciones, el amor o la aprobación de otras personas autoconcepto empobrecido, excesiva dependencia

Además, investigaciones reciente (2005) muestra que la persona con elevadas puntuaciones en apego ansioso tiene una autoimagen muy dependiente de la evaluación interpersonal (no ocurre así con los q tiene un apego evitativo).

Estudian la relación entre apego ansioso y autoestima inestable.

El apego ansioso es mayor en mujeres

En su estudio comprueba que hay relación entre apego ansioso y autoestima inestable en hombres y mujeres y que creen que esa relación ayuda a comprender mejor las dinámicas interpersonales relacionadas con la autoestima inestable y las dinámicas intrapersonales relacionadas con el apego ansioso.

Se asociaba el apego ansioso a los celos y a los altibajos emocionales en la relación de pareja. Ahora se vincula esto a la autoestima inestable, que tiende a percibir más „amenazas“ a la relación (hipersensibilidad al rechazo).

La defensividad y el autoengrandecimiento asociado a la alta autoestima inestable no se da en las personas que puntúan alto en apego seguro (con representaciones internas de apego seguro) es decir, el apego seguro actúa como una fuente que minimiza la necesidad de defensividad en situaciones desencadenantes, como el recibir críticas o *feedback* interpersonal negativo.

Por tanto, Mikulincer y Shaver (2005) sugieren que el apego seguro es un importante (quizá el principal) determinante de la autoestima estable. Al inestabilidad de la autoestima correlaciona negativamente con las autorrepresentaciones seguras y positivamente con representaciones preocupadas y temerosas.

La alta autoestima estable parece relacionada con representaciones de apego seguro.

Estos hallazgos de que la autoestima inestable se relaciona con apegos más inseguros y más preocupados es consistente con la T. socio métrica, que defiende que la autoestima estado depende de la aceptación o el rechazo percibidos.

Por tanto, los que tiene un necesidad extrema de aprobación tendrán una autoestima más inestable que aquellos con modelos mentales de relaciones armoniosas.

Sin embargo no hay relación entre autoestima inestable y apego evitativo (a ellos no les afecta el *feedback* social)

Investigación pasada halo vínculos entre apego inseguro y baja autoestima. Estos o corroboran

Los de autoestima inestable pueden distorsionar la calidad de sus relaciones, tanto en plan positivo como en plan negativo