



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Magíster en Psicología Clínica de Adultos

**LA RELACIÓN DE PAREJA COMO INSTANCIA
PROPICIA PARA LA PROGRESIÓN DEL SÍ MISMO
BAJO LA REGULACIÓN DE LAS NECESIDADES DE
INDIVIDUACIÓN E IDENTIFICACIÓN**

Tesis para optar al Grado de Magíster en Psicología Clínica de Adultos

ALUMNO: PS. FELIPE GÓMEZ ROJE

PROFESORA PATROCINANTE: PS. MG. PAULA VERGARA HENRÍQUEZ

SANTIAGO, ENERO DE 2014

RESUMEN

El presente trabajo entrega una propuesta teórica de la relación de pareja desde el enfoque constructivista, tomando como fuente principal los aportes de Vittorio Guidano y Giampiero Arciero, con miras a comprender la función del sí mismo estando vinculado a un otro significativo. De esta manera, se centra la mirada en cómo el ser humano debe construir y mantener su propia identidad en un contexto de alto impacto emocional como lo son las relaciones sentimentales. Para ello, se desarrollan las necesidades de los sujetos de individuarse e identificarse con respecto a la pareja, las que permiten una construcción de la identidad *inward* o *outward*, respectivamente. Un desequilibrio importante entre estas necesidades tornaría al individuo a presentar rigidez frente a éstas, relegándolo a una preocupante individuación o identificación con la pareja, lo que se traduce en eventuales crisis o quiebres en la relación.

Tal como se desarrolla en este documento, el ser humano buscaría constantemente un equilibrio entre sus necesidades de individuación e identificación al estar en pareja, con el fin de mantener una identidad diferenciada respecto a ésta, pero sin sentir incomodidad con la cercanía del otro. El aporte de la teoría de apego en la adultez vendría a dar comprensión a la conformación de estas necesidades, permitiéndole al sujeto una mayor autoconsciencia de sí mismo, guiándolo a modificar su patrón de apego característico mediante el aprendizaje de conductas ajenas a sí, con el objetivo final de satisfacer a la pareja y de paso, lograr su propia evolución.

Se hace finalmente una propuesta de terapia de pareja desde el modelo Constructivista Cognitivo, tomando en consideración la necesidad del sujeto de construir su identidad y lograr la progresión de su sí mismo junto a otro.

Palabras claves: Individuación, Identificación, Pareja, Apego, Constructivismo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
OBJETIVOS	18
OBJETIVO GENERAL.....	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
METODOLOGÍA.....	19
CAPÍTULO I. EL SUJETO CONSTRUCTIVO.....	20
ANTECEDENTES EPISTEMOLÓGICOS DEL SUJETO CONSTRUCTIVO	20
EL SÍ MISMO Y LOS OTROS.....	23
ESTILOS VINCULARES Y LA CONSTRUCCIÓN DEL SÍ MISMO.....	26
CAPÍTULO II. VÍNCULOS DE APEGO Y SU RELACIÓN CON LA PAREJA	29
EL APEGO COMO PROCESO DESDE LA INFANCIA A LA ADULTEZ.....	29
LA PAREJA COMO VÍNCULO DE APEGO.....	33
PÉRDIDA DEL SÍ MISMO Y DEL OTRO: EL CONTINUO DRAMA DE ESTAR EN PAREJA.....	35
CONSTRUCCIÓN <i>INWARD</i> Y <i>OUTWARD</i> DE LA IDENTIDAD ESTANDO EN PAREJA	37
CAPÍTULO III. INDIVIDUACIÓN E IDENTIFICACIÓN COMO PILARES DE LA RELACIÓN DE PAREJA	41
LA PAREJA: MÁS QUE UN CONTINUO DE ACERCAMIENTO-ALEJAMIENTO	41
IDENTIFICACIÓN E INDIVIDUACIÓN ESTANDO EN PAREJA	43
IDENTIDAD PERSONAL E IDENTIDAD DE PAREJA.....	46
HACIA LA BÚSQUEDA DE UN BALANCE IDEAL	49
HERIDAS DE APEGO	52
LA RELACIÓN DE PAREJA COMO INSTANCIA PRECISA PARA UNA EVOLUCIÓN PERSONAL.....	56

CAPÍTULO IV. CONSIDERACIONES PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA DE LA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO CONSTRUCTIVISTA	58
CONCLUSIONES.....	58
PROPUESTA DE UNA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO CONSTRUCTIVISTA COGNITIVO	61
BIBLIOGRAFÍA	65

INTRODUCCIÓN

En la sociedad se suele pensar en las relaciones de pareja como aquella instancia en donde las personas viven el amor, el compañerismo, la intimidad, la pasión, la sexualidad, la reproducción de la especie humana, entre otros. Todos estos términos reflejan muchos aspectos constitutivos de una relación de pareja y que, claramente, cada uno de ellos puede ser un estudio en sí.

Estos conceptos descritos convergen, a su vez, en un hecho común, el cual habla de una visión sistémica de la pareja, en donde cada uno de estos términos suele ser el producto entre dos personas. Sin embargo, ¿dónde queda la individualidad de una persona estando en una relación con otro? Este aspecto al parecer se ha ido olvidando con respecto al estudio de las relaciones de pareja.

Por lo mismo, a lo largo de este trabajo se intentará abordar la relación de pareja desde una visión dual que implique un estudio desde aquellas necesidades del ser humano que lo llevan a constituir un vínculo con un otro, pero, por sobretodo, dar cuenta de los aspectos propios del individuo que se ponen en juego estando con una pareja.

En base esto último, hace ya algunas décadas, la teoría del apego de Bowlby ha ayudado a la comprensión del ser humano a partir de los vínculos que establece con otras personas con el objetivo de buscar seguridad y confort con éstas. Ello no sólo ha sido primordial para el estudio de la relación entre un niño y sus cuidadores, sino también, para la comprensión de las relaciones que establecen los adultos con otros, lo que ha derivado en la génesis de una teoría del apego adulto al respecto (Johnson, 2009).

Esta teoría de un apego en la adultez ha sido útil para la comprensión de las relaciones de pareja, dando luces de cómo los individuos buscarían una

proximidad –apegándose o desapegándose– con una persona significativa, con el objetivo de lograr seguridad y confort con ésta. Sin embargo, para el Constructivismo, los vínculos de apego tendrían también su relevancia en permitirle al ser humano construir su propia identidad en un mundo interpersonal, lo que lleva, por ende, a centrar la mirada en cómo esta construcción podría verse o no afectada al momento de una persona establecer una relación sentimental con otro.

En relación a lo anterior, surge como punto fundamental hablar de las configuraciones *inward* y *outward* propuestas por Giampiero Arciero, las que evidenciarían distintas maneras en cómo este sujeto constructivo percibe y configura la realidad, llevándolo a una construcción de su identidad centrada en el propio cuerpo (*inward*) o desde un enfoque centrado en el mundo en los otros (*outward*).

A raíz de lo último, se entrará a dilucidar cómo los estilos de apego de una persona y su derivación en estas configuraciones *inward* y *outward* vendrían a expresarse al momento de estar en una relación de pareja, lo que lleva a analizar, a su vez, las necesidades de los sujetos de establecer un proyecto individual que les permita individuarse o demarcarse de la pareja, con el fin de proteger la propia identidad y; por otro lado, la generación de un proyecto común con el otro, lo que puede entenderse como una necesidad de identificarse con la pareja con la finalidad de confirmar con ésta la propia identidad.

Resulta importante, por tanto, establecer cómo estos proyectos –en el curso de una relación de pareja– influirán en el mantenimiento de la propia identidad estando en pareja y cómo una regulación constante entre ambos proyectos vendría siendo esencial para la estabilidad de la relación y para la progresión del sí mismo.

Así, la presente tesis pretende generar una propuesta teórica desde el modelo Constructivista con respecto a la relación de pareja y, en específico, en cómo esta relación lleva al ser humano a construir, mantener y/o modificar su propia

identidad estando con otro. A este respecto, Vittorio Guidano señalaba que la relación de pareja se constituye en la primera razón que lleva a las personas a desarrollar trastornos afectivos, por lo que su impacto a nivel emocional en el sujeto, mueve a esta tesis a profundizar en las dificultades para éste a la hora de definir su sí mismo estando con otro y cómo ello incide en las crisis de una pareja.

Para efectos de esta tesis, el presente trabajo se constituirá en cuatro capítulos.

El primer capítulo hará referencia a las bases teóricas del modelo Constructivista, principalmente, a partir de los aportes de Vittorio Guidano y Giampiero Arciero, dando cuenta del sujeto constructivo y cómo éste percibe la realidad con miras a generar su propia identidad en un mundo en donde los otros influyen y/o dificultan el positivo logro de ésta.

El segundo capítulo tomará en consideración la teoría del apego y en específico, los vínculos de apego generados en la adultez, en donde la relación de pareja se constituirá como aquella instancia primordial de apego para el adulto. Ello llevará a analizar los estilos de apego y cómo éstos, finalmente, incidirán en el establecimiento de la identidad estando con otro. De esta manera, se hará mención a la teoría del apego adulto y a aquellos autores que basen su estudio de la pareja desde esta teoría.

El capítulo tres entra ya a dar cuenta de cómo el sujeto logra construir su identidad dentro de una relación de pareja. Para ello, se desarrollarán las necesidades del ser humano de demarcarse del otro (individuación) y/o conectarse o entraparse en el otro (identificación). De esta forma, será relevante en este capítulo dilucidar cómo el sujeto lidia o regula estas necesidades con el fin de lograr su propia estabilidad y la de la relación, lo que influirá en la progresión del sí mismo. Para ello, se tomarán, principalmente, los aportes de Giampiero Arciero y aquellos aportes de otros modelos teóricos, principalmente a dos autores psicoanalistas: David Schnarch y Harville Hendrix.

Por último, el capítulo cuatro busca aportar a la práctica clínica de la terapia de pareja desde un modelo Constructivista Cognitivo, con el fin de generar un modo de intervención que considere no sólo intervenciones a nivel de un “sistema pareja”, sino también, intervenciones que tomen en cuenta la individualidad de cada miembro de la relación y cómo ello incide finalmente en una visión positiva o negativa de ésta última.

***“La experiencia de la intimidad con otra persona es la experiencia más placentera para el ser humano, pero también, aquella que puede matarlo”
(Guidano, 1997)***

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La relación de pareja, con el paso del tiempo, se va convirtiendo cada vez más en un campo de estudio complejo y que viene exigiendo a las ciencias sociales actualizar su estudio en el tema.

En el mundo actual, gran parte de las clásicas concepciones sociales sobre la relación de pareja están tendiendo a ser obsoletas. Así, por ejemplo, los conceptos de machismo versus feminismo; la visión clásica o normal de concebir relaciones heterosexuales en desmedro de las homosexuales; o el rol dominante, proveedor y racional del hombre versus el papel sumiso, hogareño y emocional de la mujer; e incluso el significado actual de la sexualidad versus la clásica visión de esta última como un fin netamente sentimental entre dos personas, son algunas de las visiones que en el mundo de hoy han dejado de ser características para las personas y/o para cada género, lo que obliga también a las ciencias sociales adaptar su investigación en el tema (García, 2002).

Por otra parte, las clásicas teorías de la atracción entre dos personas también están empezando a ser cada vez más insuficientes. En este sentido, la elección de los hombres por mujeres bonitas, jóvenes y de caderas anchas como signo de fertilidad y, por otro lado, la elección de las mujeres por hombres dominantes, protectores y de buen estatus socioeconómico, son teorías que si bien han tenido confirmación en la sociedad, no explican del todo la atracción entre una pareja y, por tanto, la conformación de ésta (Hendrix, 1988).

Si bien la relación de pareja es un campo ampliamente estudiado desde la psicología, sociología, antropología, etc., su estudio es igualmente limitado, ya que olvida la consideración de la afectividad como una necesidad primaria del ser humano y, a su vez, los complejos procesos a la base de la afectividad que van

más allá de consideraciones socioculturales que expliquen el fenómeno de las relaciones de pareja (Melero, 2008).

Ahora, en el plano de la psicología, la relación de pareja, entendida como el vínculo amoroso entre dos personas, ha sido un ámbito poco investigado, pese a que la práctica de la terapia de pareja va cada día en aumento. Esto posiblemente se debe en que históricamente se ha dado mayor preponderancia al conocer al ser humano en su individualidad por sobre sus relaciones con otros. Si bien es absolutamente entendible partir desde la persona como fenómeno de investigación para luego comenzar a analizar sus interacciones con otros humanos, la relación de pareja no deja de ser relevante si entendemos que a partir de ésta se genera vida y, por tanto, el estudio de las personas.

Esta aparente incongruencia entre un bajo estudio de la pareja y su alto practicismo a nivel de terapia, reflejaría una laguna teórica para este tipo de intervención, la cual podría suplirse con un mayor estudio por parte de la psicología en el ámbito de la relación de pareja y que permita comprender de mejor manera este fenómeno, con el fin de darle mayor solidez y amplitud teórica.

Sin embargo, lo preocupante de este vacío teórico para la psicoterapia de pareja, es que no sólo caracteriza a la psicoterapia misma, sino al estudio de la relación de pareja en sí. El hecho es que coexisten variados intentos por dar cuenta de cómo funciona la pareja, pero aun así no queda clara la validez o utilidad de éstos a la hora de entender este fenómeno humano (Guidano, 1993).

Las clásicas teorías o modelos de intervención respecto a la relación de pareja han apuntado mayormente a aspectos “superficiales”; es decir, se abogan en establecer tipos de parejas de acuerdo al grado de compromiso, intimidad o pasión, como lo expresa la teoría triangular de Sternberg (1986), o en entender los procesos de comunicación en la pareja y; es un aspecto más amplio, en investigaciones relacionadas a las diversas áreas conflictivas de una relación: tales como los factores socio-económicos, culturales, de género o la sexualidad, entre otros (García, 2002; Melero, 2008).

Si bien todas estas temáticas son importantes a la hora de estudiar y/o trabajar con parejas, no parecen ser suficientes al momento de proporcionar una comprensión profunda del fenómeno de las relaciones, ya que por lo general, el estudio de quiénes son estas dos personas que constituyen la relación se relegaría a un papel secundario, implicando que los psicólogos se centren en aspectos más superficiales de la relación, es decir, en el producto entre dos sujetos.

Los psicólogos, al parecer, se han olvidado de quién es cada individuo en el contexto de una relación sentimental, llevando su mirada a estudiar y realizar intervenciones en la práctica desde la pareja como sistema, no considerando el hecho de que cada miembro de la pareja es un mundo distinto y, por ende, un estudio que implica una comprensión más profunda de quiénes son esos dos sujetos que conforman una relación.

La terapia de pareja carecería en general de una teoría clara de la intimidad adulta y de objetivos claros para la promover cambios en el proceso de terapia (Johnson, Hunsley, Greenberg, & Schindler, 1999). Por lo mismo, actualmente se da más énfasis en desarrollar tipos de terapias de parejas eficientes –desde diversos enfoques teóricos– en vez de comprender cómo funcionan las parejas a nivel epistemológico (Crawley & Grant, 2005).

Guidano (1999) señala que las teorías que se han hecho de la pareja son limitadas por dos razones: por un lado no son explicativas y, por otro lado, tienen escaso valor comprobable. De acuerdo al autor, la falta de explicación o, en otras palabras, la escasa teorización acerca de la relación de pareja, resultaría ser la piedra angular de todo este pragmatismo de las terapias de pareja, en donde pareciera ser que predominara un interés por parte de los terapeutas en mejorar una relación de pareja apuntando a resolver aspectos “superficiales”, siendo la comunicación uno de los principales nichos que comúnmente tienden a ser objeto de análisis, particularmente desde los terapeutas cognitivos.

De acuerdo a lo anterior, el estudio de la pareja desde la clásica teoría cognitivo conductual, se ha expresado, mayormente, en teorías similares a las utilizadas para la comprensión del sujeto en su individualidad. Por lo mismo, las aplicaciones prácticas de la teoría cognitivo conductual (TCC) en psicoterapia de parejas obedecen también a técnicas que van en dirección a reestablecer la comunicación en la pareja a partir de reestructuraciones cognitivas que la posibiliten, lo que lleva necesariamente a corregir los errores de comunicación o las distorsiones cognitivas que se generan entre los miembros de una relación sentimental (García, 2002).

Beck (1989) señala que las parejas, al pasar la fase de enamoramiento, empiezan gradualmente a sufrir un incremento de distorsiones cognitivas con respecto al otro miembro, las que serían causales de las crisis de pareja. A raíz de ello, el autor explica que en la terapia cognitivo conductual de parejas se deben producir modificaciones en la comunicación y expresión afectiva de los involucrados, apuntando así a que los miembros de la pareja sean capaces de llegar a resoluciones eficaces de los problemas. No obstante, a pesar de que existe evidencia de eficacia en la terapia de pareja desde la TCC, aun así el porcentaje de recaídas es altísimo, con escasas mejoras en las relaciones (Christensen & Heavey, 1999).

¿Podría entonces señalarse que un cambio a nivel comunicativo en la pareja fuese suficiente para remover el problema que la aqueja? La respuesta a esta interrogante pareciera ser negativa, sin embargo, el decir que los problemas de una relación de pareja pudiesen tener una explicación más allá de lo percibido en una discusión normal de sus miembros, no es un tema al que los psicólogos presten mayor atención.

Así, desde otras líneas teóricas, cada vez más parece ser evidente que el basar una terapia de parejas argumentando sólo problemas de comunicación entre sus miembros limita enormemente el entendimiento real del problema que aqueja a una pareja. En este sentido, David Schnarch (1998), de influencias psiconalíticas, minimiza la importancia de la comunicación, ya que el problema no sería que las

personas no comprendan el mensaje del otro, sino que son incapaces de aceptarlo. En esta línea, Harville Hendrix (1988) señala que cuando las parejas cursan por discusiones, éstas tienden a reclamarse mutuamente con frases como: ¡por qué no me llamas!, ¡déjame tranquila un rato!, ¡ya no eres cariñosa!, etc., sin embargo, no dicen qué es lo que necesitan del otro.

Se confunde así “una buena comunicación” con la necesidad del ser humano de ser entendido en la manera en que éste quiere o necesita. Por lo mismo, hoy en día se hace más imperioso investigar sobre conceptos como los vínculos de apego, intimidad o la emocionalidad en la pareja, más que la comunicación entre sus miembros, lo que ha llevado a las nuevas generaciones de psicólogos a ir cada vez incorporando otros aspectos de líneas teóricas distintas que ayuden a realizar mejores y más eficientes terapias de pareja (Greenberg & Johnson, 1988; Weissman & Markowitz, 2000).

En cuanto a esta necesidad de comprender al ser humano desde otras perspectivas teóricas, aparece la epistemología Constructivista, la cual nace producto de las insuficiencias de la teoría cognitiva y que plantea a un sujeto conocedor del mundo, el cual percibe la realidad desde su propia percepción, alejándose así de una realidad objetiva. Sin embargo, este enfoque, pese a que otorga una comprensión distinta del ser humano, no presentaría una manera clara de comprender las relaciones de pareja, ni tampoco de un modelo de terapia de pareja definido, debido principalmente, a una inexistencia de una fuerte base teórica que permita entender la relación de pareja en sí.

Con respecto al desarrollo de teorías dentro del modelo Constructivista y, en sus diversas adaptaciones, cabe mencionar algunos intentos teóricos por establecer ciertos patrones de funcionamiento en la pareja, pese a que no resultan ser totalmente explicativos. En el caso del Constructivismo Cognitivo, existen ciertas profundizaciones en la relación de pareja, pero ligadas mayormente a una teoría sexual cognitiva (Yáñez, 2005), en donde se aboga en estudiar la sexualidad, principalmente, comprendida ésta como el deseo expresado en intención erótica. No obstante, como bien postula esta teoría, la sexualidad es solo un factor de

varios otros que inciden en la mantención y cambio en la historia de la relación de pareja.

Guidano (1993), a su vez, alcanzó a dilucidar algunas propuestas teóricas sobre la relación de pareja. Una de sus principales teorizaciones sobre el tema se centra en ver a las relaciones sentimentales como re-elaboraciones de los vínculos de apego en infancia, en donde los sujetos se expresarían bajo organizaciones de significado personal que incidirán en cómo éstos vivenciarían la relación (Guidano, 1987).

Sin embargo, la teoría de este autor dejaría un vacío, ya que, por ejemplo, no abarca la fase de elección de la pareja ni tampoco cómo un sujeto se atrae por un otro. Guidano (1993) cree que esta etapa se generaría de manera tácita a través de una selección recíproca, sin embargo, el autor no realiza una explicación teórica de ésta. Asimismo, el autor tampoco da cuenta de por qué el ser humano tendería a re-elaborar con otro aquellos vínculos con sus cuidadores, lo que podría ayudar a la comprensión del origen de los problemas entre dos miembros de una relación

Arciero, por su parte, otorga ciertas propuestas teóricas en base a la relación de pareja, ligadas mayormente a la necesidad de los sujetos de establecer un proyecto común con la pareja con miras a mantener la estabilidad de ésta y evitar así la ruptura. El autor habla así de la necesidad de las personas de identificarse con el otro con miras a desarrollar este proyecto común, pero no olvidando también, la necesidad del individuo de individuarse del otro con el fin de mantener una identidad diferenciada. Este último aspecto, si bien es mencionado por el autor, no parece ser suficientemente claro, ya que éste se centra mayormente en ver a la pareja como una instancia en donde se crean narraciones comunes, pero olvida a su vez, la importancia de las narraciones individuales de cada miembro y su incidencia en la relación.

Desde el Constructivismo y, particularmente de los aportes de Guidano y Arciero, no pareciera haber un énfasis en la individualidad de los sujetos que componen la

relación de pareja, algo que resulta paradójico si se piensa que desde este modelo cada individuo es creador de su propia realidad. Por lo tanto, basar una terapia enfocándose sólo en el estudio del sistema pareja puede llegar a obviar importante información, que sólo es posible de obtener desde un análisis más profundo de cada miembro de la pareja.

Se hace necesario, por ende, un mayor estudio de los vínculos de apego de los miembros de una pareja, aspecto que está actualmente siendo incorporado en otros modelos teóricos en el trabajo en parejas, con prometedores resultados, dando cuenta de cómo los patrones de apego a la base de cada miembro inciden o tienden a manifestarse en la relación con el otro (Johnson & Makinen, 2001).

Asimismo, pese a que desde el Constructivismo existe un gran énfasis en la relevancia de los estilos de apego como puntales que llevan al ser humano a construir su identidad, no pareciera ser que sean significativos o de utilidad al momento de entender cómo un sujeto debe construir y/o mantener su identidad estando emocionalmente conectado a otro.

Es así como esta insuficiencia de cómo se comprende la relación de pareja en los marcos de la historia de la psicología clínica, específicamente dentro del modelo Constructivista, lleva a la necesidad de realizar un análisis respectivo de qué es lo que se ha estudiado o qué es lo que ha sido de importancia para el entendimiento de la relación de pareja dentro de este modelo.

Por otro lado, se hace igualmente necesario analizar aportes de otras líneas teóricas que entreguen nuevas visiones sobre la relación de pareja y, en específico, de la incidencia de los vínculos de apego en la adultez, con la finalidad de que puedan aportar mayor profundidad a un mirada Constructivista de las relaciones de pareja.

Las preguntas que surgen a raíz del problema expuesto son las siguientes:

¿Pueden plantearse los estilos de apego primarios como vínculos que tienden a re-elaborarse en una relación de pareja?

¿Son capaces las personas de modificar sus patrones de apego estando en pareja?

¿Las crisis de pareja podrían tener explicación a partir de un desbalance entre las necesidades de individuación e identificación? En relación a ello: ¿Cómo las personas serían capaces de manejar la propia identidad debiendo al mismo tiempo construir una narración común con la pareja?

¿Es posible pensar en una terapia de pareja desde el modelo Constructivista que tome en cuenta tanto, una intervención a partir del “sistema pareja”, como también, desde la individualidad de sus miembros?

OBJETIVOS

A raíz de esta insuficiencia teórica existente sobre la relación de pareja, es que se hace necesario plantear los siguientes objetivos para el desarrollo de esta tesis.

OBJETIVO GENERAL

Proponer un marco teórico de la relación de pareja en base a las necesidades de individuación e identificación del ser humano que lo llevan a definir su identidad estando con un otro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer una relación entre la constitución de vínculos de apego primarios y vínculos de apego en un contexto de pareja adulto.
- Delimitar el rol de la construcción de la identidad desde las necesidades de individuación e identificación como variables influyentes en el desarrollo de las crisis en la pareja.
- Proponer líneas de intervención en terapia de parejas desde el modelo Constructivista, tomando en consideración los aportes de la teoría del apego y su relación con la construcción y/o evolución del sí mismo en cada miembro de la relación.

METODOLOGÍA

El presente documento se constituye en una investigación teórica, de carácter documental, ya que se sustenta en fuentes de información, tales como libros, artículos, tesis, etc., tomados, principalmente, desde el modelo Constructivista y de aquellos aportes de otros modelos teóricos relacionados al apego adulto. A su vez, tiene un carácter exploratorio, debido a la escasa documentación sobre la relación de pareja desde el Constructivismo, lo que lleva a esta indagación desde otras perspectivas.

CAPÍTULO I. EL SUJETO CONSTRUCTIVO

Entrar a entender el mundo de las relaciones de pareja implica estudiar una relación entre dos personas, las cuales se unen para fines comunes, lo que abre un complejo panorama de diversos aspectos que inciden en ello. Por lo mismo, se hace necesario empezar este documento entendiendo quién es la persona o el sujeto desde la epistemología Constructivista, para luego empezar a dilucidar cómo éste llega a desenvolverse de manera sentimental con otra persona.

ANTECEDENTES EPISTEMOLÓGICOS DEL SUJETO CONSTRUCTIVO

El sujeto, la persona o el ser humano, cualquiera sea el nombre con el que nos entendemos a nosotros mismos, se conforma como el objeto de estudio más interesante para las ciencias de la salud. Sin embargo, fuera del plano biológico, es decir, en un plano mayormente psíquico, la persona aún no ha sido comprendida en su totalidad.

Esta complejidad del ser humano, en donde aún no se llega a un consenso o a una verdad absoluta de cómo funciona la persona, es tomada por la epistemología Constructivista, la cual ofrece una visión del sujeto como conocedor de un mundo compuesto por múltiples verdades o representaciones, en donde se genera una imposibilidad para éste de acceder a una realidad única (Bruner, 1986; Guidano, 1987). De esta manera, las personas construyen su propia realidad, es decir, sólo pueden tener acceso a su propia vivencia y no otra, dado que cada sujeto configura ésta de acuerdo a su propio orden perceptivo (Guidano, 1991; Arciero, 2005). George Kelly (1955) planteaba ya hace varios años que los seres humanos

constantemente construyen ideas de sí mismos y del mundo, construcciones que van orientando la conducta y se van modificando con la experiencia misma.

Como metáfora explicativa, se podría entender que existe un mundo compartido por todos nosotros, sin embargo, cada persona porta sus propias gafas con las cuales observa su entorno o la realidad y éstas le dan un sello propio de cómo aprecia lo observado. En otras palabras, las personas comparten muchos aspectos en común, sin embargo, cada una vive desde realidades personales exclusivas (Mahoney, 2005). Este postulado es la principal idea que diferencia al Constructivismo de una epistemología positivista en cuanto a cómo el ser humano configura el mundo en el que vive. A partir de ello, se desecha la idea de objetividad o la existencia de una realidad independiente del observador (Maturana, 1998).

Sin embargo, este sujeto constructivo, el cual vive en una realidad personal independiente del mundo externo, a su vez, debe mantener su unicidad y continuidad en la medida en que autoorganiza¹ la propia experiencia o su conocimiento del mundo con el fin de ir produciendo y construyendo su propia identidad (Guidano, 1987), patrón que le permite a un ser humano sentirse “yo” en el devenir cambiante de la experiencia en el flujo del vivir (Feixas, 2003).

Esta autoorganización de la propia experiencia, implica, para el sujeto, un gran esfuerzo por mantener una narración de sí mismo² que le dé sentido a su vida, a través de la construcción de significados personales que le permitan reconocer cada experiencia como propia, otorgándole un sentido unitario y coherente (Guidano, 1991). De esta manera, el significado personal emergería en la

¹ Del concepto autoorganización; definido por Guidano como la capacidad del sistema humano de producir su propia identidad personal en la interacción de éste con el medio y, al mismo tiempo, mantener esta identidad frente a las presiones emergentes para el cambio (1991).

² El sí mismo refiere a la organización cognitivo emocional del humano que busca su estabilidad en un mundo externo de continuos cambios y/o perturbaciones (Arciero, 2011).

capacidad del individuo de secuencializar en una narración –gracias al lenguaje– la experiencia informacional obtenida del mundo (Bruner, 1986).

Esta apropiación de la experiencia lleva al sí mismo a enfrentarse a una inmediatez experiencial en donde debe darle un significado a la vivencia en curso. Este proceso es lo que finalmente dará pie al establecimiento de la identidad, en donde el individuo generará así su propia unicidad en el mundo (Arciero, 2009)

La conformación de una identidad implicaría la superposición de dos aspectos; por una parte, la propia percepción de continuidad independiente de los eventos que surgen en el acontecer mismo de la experiencia y, por otra, la inmediatez experiencial de las situaciones contingentes en todo momento. En otras palabras, se produce una dialéctica entre aquellas emociones recurrentes o pre establecidas producto de la sucesión de hechos históricos que permiten la permanencia del sí mismo en el tiempo y, por otra parte, la variabilidad de eventos que llevan al sí mismo a enfrentarse a situaciones emocionalmente significativas que perturben su sentido de continuidad o permanencia (Arciero, 2009).

Es, en el curso de esta dialéctica, en donde la identidad adquiere su función narrativa (Ricoeur, 1996; Arciero, 2009), expresándose en un sí mismo que debe esforzarse por mantener una historia coherente de sí a medida que pueda asimilar aquellos eventos inesperados de la vida, adquiriendo así un sentido de unicidad y, por otro lado, excluir aquellos contenidos contradictorios o experiencias discrepantes mediante mecanismos de autoengaño, los cuales llevan al sí mismo a no percibir aquellos sucesos que se apartan de su narrativa (Guidano, 1991).

Arciero, Gaetano, Maselli y Gentili (2004) señalan que esta dialéctica –la cual se encuentra a la base de la identidad narrativa– permite al sujeto identificarse a sí mismo como una misma persona a lo largo del tiempo (mismidad) y en la variabilidad, inestabilidad y discontinuidad de la experiencia vivida (ipseidad), permitiendo así su continuidad. De esta manera, la mismidad reconfigura las emociones recurrentes en la historia del sujeto y la ipseidad alude a las emociones impredecibles del acontecer, lo que daría cuenta de dos modalidades o patrones

de construcción de la identidad, las que para Arciero (2011) se constituirían en una modalidad *inward*, tendiente a la continuidad; y una modalidad *outward*, tendiente a la variabilidad.

Las modalidades descritas se constituyen en patrones pre determinados por el estilo de apego desarrollado desde los primeros vínculos de infancia con los cuidadores, estilo que puede ir modelándose o actualizándose mediante la experiencia, fundamentalmente con otros vínculos interpersonales a lo largo de la vida, lo que implicaría una susceptibilidad propia del humano de presentar cambios en su patrón de apego en algún momento, varianzas que igualmente llevarían a una construcción de un sentido de sí mismo coherente y continuo (Guidano & Liotti, 1983; Guidano, 1991).

Sin embargo, antes de entrar a comprender cómo los estilos de apego inciden en la construcción de la identidad, es necesario hablar de la influencia del mundo de los otros en la configuración del sí mismo.

EL SÍ MISMO Y LOS OTROS

Hablar del mundo de los otros es hablar de un mundo que resulta vital para la conformación de la identidad de un sujeto. En este sentido, la existencia de una identidad sólo es posible en un mundo intersubjetivo, en la relación con los otros, por lo que el sí mismo siempre incluye al otro (Guidano, 1999; Arciero, 2011), lo que queda de manifiesto ya en los primeros días de vida con la interacción bebé-cuidador (Guidano, 1991), dando cuenta de la necesidad del humano de ser reconocido por el otro (Quiñones, 2000).

Es por esta razón que la constitución y sobre todo la estabilidad de la identidad no resulta un proceso sencillo, ya que la experiencia misma del vivir enfrenta al sujeto a un mundo de los otros amenazante (Arciero, 2011). Yáñez define a este sujeto

constructivo como un *“sistema complejo adaptativo en equilibrio precario y cuya identidad es el resultado de las fluctuaciones entre el equilibrio y el desequilibrio, y el hecho de habitar un mundo intersubjetivo que se constituye en el referente que confirma o desconfirma sus intenciones adaptativas”* (Yáñez, 2005, pág. 47). Esta definición no hace más que entrever la relevancia del contexto o del medio, en especial de las personas que van influyendo o interfiriendo en la adaptación del sujeto al mundo.

El hecho de que el mundo social influya directamente en la estabilidad de la identidad, sugiere a la vez que la construcción de la identidad surge a través de una progresiva distinción entre el sujeto y el otro. Esto significa que, al enfrentarse el individuo al mundo social e interactuar en éste, el mundo de los otros se convierte en información de sí mismo a través de la semejanza percibida con éstos y, al mismo tiempo, el sujeto transforma esa semejanza en un atributo personal, que le permitirá reconocerse como distinto de los otros (Guidano, 1987). En este sentido, la adquisición de una identidad propia inevitablemente surge en la interacción con las personas, por lo que el mundo social aparece como aspecto constitutivo de ésta.

De esta manera, el individuo tiene la difícil tarea de mantener su propia estabilidad frente al medio en el que está inserto, algo paradójico si pensamos que su misma especie se convierte en la principal traba que obliga al sujeto a mantener su unicidad y continuidad, llevándolo a transformarse y actualizarse constantemente producto de los desequilibrios generados por la interrelación entre él y su medio (Vergara, 2011). Así, y de acuerdo con Arciero (2011), el establecimiento del sí mismo emerge en su relación con el mundo, en su relación con el otro, por lo que no deja de ser importante la influencia de los otros para este sí mismo o, mejor dicho, la relevancia de la alteridad.

La alteridad, entendida como el mundo de los otros, se configura como un aspecto vital para la existencia del sí mismo. Ricoeur señala que *“el Sí Mismo implica la alteridad en un grado tan íntimo que no se puede pensar en una sin la otra”* (1996, pág. 14). Esta necesidad de existencia mutua entre el primero y el segundo,

respectivamente, llevaría implícita también la constitución de ambos. En palabras de Guidano (1993), para la conformación de un sentido de sí mismo, el sujeto debe estar siempre conectado al conocimiento que los otros tienen de él, es decir, sólo puede reconocerse a sí mismo por medio de las relaciones que establece con los demás.

Este panorama daría cuenta de un sí mismo excesivamente dependiente del medio para el logro de su propio reconocimiento, siendo este último aspecto, a su vez, lo que diferencia a un sí mismo de otros. Así, este hombre constructivo e intersubjetivo presenta el gran problema de tener que conjugar de manera simultánea dos necesidades básicas; por un lado, la necesidad de identificarse a través del otro, aspecto que promueve la sociabilidad y, por otro, la de individuarse o ser distinto respecto al otro, aspecto que permite establecer una identidad propia y diferenciada (Arciero, 2009).

Estas necesidades descritas por Arciero son bien definidas por Minuchin (1974, En Guidano, 1987), quien ya hace varios años hacía alusión a que la experiencia de la identidad presentaba dos elementos: una identificación con el otro, lo que implica un sentido de pertenencia al contexto social; y una individuación, la cual se expresa en un sentido de estar separado. Así, ambos elementos tendrían su funcionalidad máxima al momento de empezar a generarse una familia con otro.

De acuerdo a Minuchin, esta doble funcionalidad del sí mismo permite dar inicio al entendimiento de por qué el ser humano necesita de un otro o, en estricto rigor, a una pareja. En este sentido, el estar con una pareja siempre mantendrá al sujeto en el filo de estas dos necesidades, pudiendo recaer en uno u otro polo, es decir; acercándose a una identificación preocupante con la pareja, tendiendo a la pérdida de la propia individuación o, por otra parte, requiriendo de una preocupante individuación en donde el otro ya no sea visto en su mundo (Arciero, 2009).

La emergencia de esta doble funcionalidad del sí mismo, que por lo demás permite entender cómo un determinado sujeto se orienta hacia otro o hacia una

potencial pareja –identificándose o individuándose con respecto a ésta–, lleva a la necesidad de comprender estas dos necesidades a partir de las diversas maneras de vincularse de las personas, lo que lleva a dar cuenta de estilos de apego característicos y en consecuencia, distintas formas de cómo las personas construyen su identidad en este mundo social.

ESTILOS VINCULARES Y LA CONSTRUCCIÓN DEL SÍ MISMO

El actuar del sí mismo frente a la alteridad conduce a las personas a la búsqueda de un equilibrio entre identificación e individuación con respecto a otro. Esta importante función del sí mismo, que se traduce en dos tipos de respuestas o conductas, lleva a la necesidad de que éstas sean revisadas y analizadas en su expresión, lo que se evidencia a partir de los primeros vínculos de las personas con sus cuidadores hasta el establecimiento de diversas construcciones que realizan los humanos para definir su identidad.

Estas construcciones de la identidad, que Arciero clasifica en modalidades *inward* y *outward*, tienen su raíz en el concepto de organizaciones de significado personal que desarrolla Vittorio Guidano (1987) con el fin de describir la gradual construcción de la coherencia del sí mismo a través de la interacción con los otros, lo que otorgaría diversos significados a la experiencia inmediata, reordenando e integrando a su vez experiencias pasadas y presentes dentro de un sentido de continuidad en el tiempo (Arciero, Gaetano, Maselli, & Gentili, 2004).

Los diversos significados de la experiencia a los que hacen atribución las personas para la construcción de sus sí mismos, tienen, a su vez, una función adaptativa que le permite al sujeto enfrentarse y buscar soluciones a las presiones del contexto social, gracias a las habilidades y recursos que le son propios a su estilo de apego, sin embargo, estos significados personales pueden también puedan presentar cierta fragilidad e incluso descompensaciones frente a estímulos

ambientales altamente perturbadores que afecten la mantención del equilibrio interno del sujeto, es decir, que estos eventos no puedan ser integrados dentro de la narración del sí mismo (Nardi & Moltedo, 2009).

Por lo mismo, estos significados personales sólo se construyen y articulan dentro de un espacio social, y más aún, en las relaciones de parejas, siendo estas últimas, aquellas instancias que llevan al sujeto a su grado máximo de vinculación con otro y, por ende, a las mayores perturbaciones que debe enfrentar el sí mismo en el curso de la vida, lo que da cuenta y enriquece el entendimiento de cómo los sujetos logran o no adaptar sus narraciones dentro de una coherencia de sí mismos (Guidano, 1993).

Las narraciones que hacen los individuos de la realidad, expresadas en estos significados personales, vendrían a situarse dentro de un continuo emocional que va desde un extremo *inward* a un extremo *outward* (Arciero, 2011), siendo común que los sujetos se ubiquen dentro de uno u otro extremo, variando desde modalidades *inward* o *outward* más rigidizadas, hacia aquellas más flexibles, lo que abre la posibilidad de que un individuo posea la capacidad de, en algún momento, expresarse desde la modalidad opuesta (Nardi & Moltedo, 2009).

Entrando en esta polaridad, los sujetos con tendencia a una construcción *inward* de la identidad, serían aquellos que mantienen una clara demarcación de la propia experiencia frente a la de los otros, por lo que las emociones viscerales serían constitutivas de su identidad, es decir, la articulación del sí mismo estaría enfocada en el propio cuerpo (Arciero, 2011). Por otro lado, las personas con tendencia *outward*, situadas hacia el mundo externo, construyen su identidad mediante una continua referencia hacia patrones externos, que generalmente refieren a personas significativas, buscando una sincronización afectiva con éstos (Arciero, Gaetano, Maselli, & Gentili, 2004).

Cada una de estas modalidades puede presentar distintas estrategias para hacer frente a este mundo amenazante de los otros, estrategias que se sustentan desde diversos estilos de apego. Por lo tanto, las modalidades *inward* y *outward* se configuran como dos entidades que definen –a través de los estilos de apego– el modo en que las personas mantienen su identidad (Arciero, 2011).

Se hace necesario, por ende, hacer una revisión de los estilos de apego y cómo éstos, a la postre, guiarán a una persona a regular sus necesidades de individuación e identificación con respecto al otro, y en específico con una pareja, con miras a construir su propia identidad.

CAPÍTULO II. VÍNCULOS DE APEGO Y SU RELACIÓN CON LA PAREJA

“Los procesos de apego, estudiados y descritos por Bowlby, representan a lo largo del ciclo vital, el espacio en el cual emerge y se articula el significado personal en la medida en que progresivamente se estructuran los límites del Sí Mismo que permiten una mayor diferenciación entre el Yo y los Otros. Posteriormente, las relaciones sentimentales íntimas adquieren la función auto-referencial de confirmar, estabilizar, y eventualmente, articular el patrón de coherencia de significado personal estructurado hasta aquél momento” (Guidano, 1993, pág. 2).

EL APEGO COMO PROCESO DESDE LA INFANCIA A LA ADULTEZ

El apego, para John Bowlby (1989), refiere a la conducta humana que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo con el fin de obtener seguridad y confort. Esta conducta se expresaría en relaciones estrechas, como lo es el caso de los niños y sus cuidadores y, posteriormente, en las relaciones afectivas o de pareja, vínculos que se viven con la misma importancia y que son esenciales para la regulación emocional del individuo (Guidano & Liotti, 1983; Johnson, 2009).

Hazan y Shaver (1987) hacen referencia a que el vínculo de apego que se desarrolla entre un niño y sus cuidadores compartiría propiedades semejantes frente a esta necesidad de proximidad que caracterizaría también al vínculo existente en una relación de pareja adulta. Así, tanto un niño como un adulto sienten seguridad física y emocional cuando el otro está cerca y disponible; se

relacionan de manera íntima con el otro, involucrando contacto físico; sienten inseguridad o protestan cuando el otro no está disponible; comparten descubrimientos con el otro; juegan con gestos faciales, exhibiendo fascinación y preocupación mutua con el otro; se hablan de manera infantil con el otro.

El que una pareja sea fuente de seguridad y, por tanto, figura de apego, al igual que las figuras cuidadoras en etapa de infancia, es explicado de buena manera por Lecannelier (2009), quien hace una diferencia relevante entre vínculo de apego y vínculo afectivo. El autor señala que las personas en la vida tienen numerosos lazos afectivos, en donde se ven implicadas variadas intensidades de emociones. Sin embargo, dentro de estos vínculos afectivos sólo unos pocos alcanzan el grado de vínculo de apego, el cual tendría el agregado de ser un vínculo que se mueve bajo la búsqueda de seguridad y confort, siendo característico en las relaciones entre padres e hijos y, posteriormente, en las relaciones de pareja.

El ser humano, de esta manera, desarrollaría vínculos de apego constantes en el curso de la vida con el fin de conservar establecer una proximidad con otro individuo, aspecto que le permite obtener seguridad y confort. Para ello, el sujeto emplearía conductas de acercamiento y alejamiento con el objetivo de lograr una regulación emocional frente a estas figuras, lo que se traduce en un continuo emocional de apego-separación entre un individuo y el otro (Guidano, 1987; Bowlby, 1989).

Así, las personas vivirían en un constante flujo emocional, el cual da origen a emociones, cogniciones y conductas que fluctúan entre lo positivo y negativo y que las llevan a estar continuamente acercándose o alejándose con respecto a la otra persona (Díaz Loving, 1999).

Estas variables de acercamiento y alejamiento darían cuenta de estilos de apego que se ubicarían dentro de este continuo emocional. Con respecto a ello, Bowlby (1989) definió la existencia de tres estilos o conductas de apego entre un niño y sus figuras significativas: apego seguro, apego ansioso/ambivalente y el apego

evitante, a las que se le suma el apego desorganizado propuesto por Mary Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978), los cuales entregan información de cómo un niño reacciona a las conductas de sus padres u otra figura importante de apego.

La existencia de estos estilos de apego ha sido criticada por algunos autores. En este sentido, Guidano (Guidano & Quiñones, 2001) cree que las categorías de apego seguras y desorganizadas son quizás el mayor error de la psicología contemporánea, ya que en la realidad no tienen confirmación alguna, ni permiten explicar la complejidad de los procesos que ocurren en el apego, dado los cambios propios que viven las personas en el curso de sus vidas.

Hablar de la existencia de un “apego seguro” dejaría expuesta la gran duda de si existen realmente niños con un apego tan exitoso con sus padres, siendo estos últimos, a la vez, figuras de apego que responden de manera perfecta a las necesidades de sus hijos. A raíz de ello, son varias las investigaciones que despejarían la tradicional dicotomía que existe desde los trabajos de Bowlby, es decir, apego seguro e inseguro, debido a la escasa veracidad del primero en la población (Brennan, Clark, & Shaver, 1988; Bartholomew, Kwong, & Hart, 2001), dando paso a una nueva dualidad ansioso-evitante, que se traduce en dos estrategias para enfrentar las relaciones interpersonales y que variarían en el grado de seguridad e inseguridad en que se expresan (Stein, Koontz, Fonagy, Fultz, Brethour, Allen & Evans, 2002).

Estas estrategias ansioso y evitante serían extremos de un continuo en donde las personas se ubicarían dentro de éste, es decir, como varianzas más organizadas o desorganizadas de estos estilos (Guidano & Quiñones, 2001). Por ende, un apego seguro implicaría que la condición evitante y ansiosa cursen a niveles controlados, favoreciendo la felicidad, amistad y confianza en la pareja (Hazan & Shaver, 1987).

Producto de estas críticas –principalmente hacia el apego seguro como categoría exclusiva– se hace necesario, para efectos de este trabajo, delimitar la cuestión

del apego a sus dos organizaciones centrales; apego evitante y apego ansioso, las que orientarán, a la postre, la construcción de la identidad (Guidano, 1993; Arciero, 2009). En relación a estos estilos, la conformación de uno y de otro tendría diferencias significativas desde la niñez. Así, un estilo evitante derivaría de una estrategia basada en el uso de la información cognitiva obtenida del ambiente; en tanto, un estilo ansioso, derivaría de una estrategia que utiliza al afecto como eje central, respectivamente (Crittenden, 2005).

En relación a lo último, los niños con tendencia evitante tendrían una menor capacidad de usar señales afectivas, ya que han aprendido a usar mayormente la cognición con el fin de anticiparse al rechazo o indiferencia de los padres. Por otro lado, los niños con tendencia ansiosa han aprendido a usar los afectos producto de tener que exagerar sus emociones para lograr la atención de sus cuidadores, pero no han aprendido mayormente a usar la cognición, la cual les permitiría reducir la inconsistencia de sus figuras de apego (Crittenden, 2005; Lecannelier, 2009).

Hendrix (1988) explica esta diferencia entre emoción y cognición argumentando que los niños con tendencia evitante aprendieron que la mejor estrategia es evitar llamar la atención, debido a que recibieron una constante mala atención o insuficiente atención de sus figuras de apego en infancia frente a las necesidades demandadas hacia ellos. Por esta razón, esconden sus necesidades afectivas de sí mismos y de los otros. Los niños ansiosos, en tanto, aprendieron a hacer todo lo posible para obtener la atención de sus figuras de apego, de lo contrario no obtendrían la atención esperada. De esta manera, exageran sus necesidades afectivas frente a los otros (Zielinski, 1999).

En resumen, los estilos de apego propuestos por Bowlby, Crittenden, entre otros, tienen la importancia de ser patrones que se desarrollan a lo largo de la vida, especialmente en relaciones significativas, como lo es el caso de las relaciones de pareja, implicando para los sujetos, actualizaciones y modificaciones constantes en sus estilos de apego. Por lo tanto, estos patrones no serían rasgos estáticos para el ser humano, sino que serían un modo organizado de relacionarse con el

otro y que se expresaría en una predominancia de alguno estilo de apego en particular, pudiendo una persona pasar de uno a otro estilo en el curso de su vida (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew, Henderson, & Dutton, 2001; Lecannelier, 2009).

LA PAREJA COMO VÍNCULO DE APEGO

La influencia de la teoría del apego tanto en infancia como en la adultez, ha contribuido a nuevos estudios en el ámbito de las relaciones de pareja que toman en cuenta la influencia del apego. De esta manera, se ha producido gran interés en el desarrollo de nuevas perspectivas explicativas del fenómeno de las relaciones sentimentales adultas, como también, nuevas y más eficientes intervenciones para el ejercicio de la práctica clínica en este ámbito (Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994; Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999; Collins & Felley, 2000; Johnson, 2009).

Como eje central de estos nuevos estudios con respecto a las relaciones sentimentales, está la teoría del apego adulto, la cual da cuenta de uno de los modelos teóricos más fuertes para entender la naturaleza de las relaciones de pareja (Johnson & Makinen, 2001). Esta teoría se empezó a popularizar por los trabajos de Hazan y Shaver (1987), quienes fueron pioneras en la investigación ligada a la pareja y el apego. Según estas autoras, el apego adulto hace referencia al vínculo emocional que forma una persona con un otro dentro de un contexto sentimental.

Los miembros de una pareja romántica desarrollarían un vínculo afectivo, el cual les servirá para establecerse como figuras de apego el uno del otro, con dinámicas similares al apego desarrollado en el periodo de infancia (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002), es decir, bajo patrones de apego ansioso y evitante, los cuales

describirían distintos tipos de sujetos en el contexto de las relaciones de pareja (Hazan & Shaver, 1987)

En cuanto a los sujetos con estilo de apego ansioso en el contexto de las relaciones sentimentales, Hazan y Shaver (1987) señalan que estos individuos se caracterizan por manifestar preocupación al no poder contar siempre con la pareja, sobre involucrándose con ésta y así prevenir el abandono del otro, motivo del cual intentan mantenerse ligados a la pareja, lo que se traduce en un estilo demandante de contacto con el otro (Brennan, Clark, & Shaver, 1988). Sumado a ello, estas personas buscan la aprobación, lo que se ampara en una alta susceptibilidad frente al rechazo que puedan generar en la pareja (Hazan & Shaver, 1987).

Por otra parte, los sujetos con un estilo de apego evitante se caracterizan por manifestar temor a la intimidad con el otro, resguardando así su independencia por sobre sus necesidades interpersonales (Hazan & Shaver, 1987) con el fin de prevenir ser heridos o rechazados por el otro y, por tanto, mantener un resguardo de su sí mismo (Bartholomew & Horowitz, 1991). Estas personas se caracterizan también por una actitud hipervigilante ante los signos de cercanía de otros, disminuyendo así la posibilidad de establecer relaciones de proximidad afectiva que impliquen posteriores lazos de apego (Collins & Read, 1994).

Bartholomew y Horowitz (1991) agregan que la imagen negativa que una persona se hace de sí mismo o del otro dentro del contexto de las relaciones de pareja, daría cuenta de dos estilos de apego adulto; tendientes a la ansiedad (modelo negativo del *self* o sí mismo) o a la evitación (modelo negativo del otro).

En cuanto al modelo negativo del *self* o ansioso, estos sujetos mantendrían una visión positiva del otro, pero negativa de sí mismo, provocando un estilo preocupado y ansioso, caracterizado por un alto deseo de cercanía y dependencia, evitando así el abandono de la pareja (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Por otro lado, los sujetos con un modelo negativo del otro o evitantes, sostendrían una visión negativa del otro, por lo tanto, se distanciarían o evitarían el contacto con un éste, para resguardar así la visión positiva de sí mismo (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Estos estilos serían internalizados a partir de repetitivas interacciones con diversas parejas, en donde los sujetos encarnarían expectativas de sí mismo y del otro, las que influirán en el procesamiento emocional y cognitivo de lo vivido en una relación de pareja (Feeney, 2002).

PÉRDIDA DEL SÍ MISMO Y DEL OTRO: EL CONTINUO DRAMA DE ESTAR EN PAREJA

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se han establecido los estilos ansioso y evitante como las dos grandes polaridades que caracterizan a las personas, obviamente habiendo matices en cada una de éstas.

Son varios los investigadores que han entrado a estudiar estas polaridades, dando pie a interesantes teorías en el ámbito de las relaciones amorosas que toman a los estilos de apego ansioso y evitante como factores influyentes a la hora de entender a una relación de pareja.

Algunos autores han planteado –a partir de la observación clínica– que los amantes se eligen mutuamente desde la incompatibilidad (Hendrix, 1988; Zielinski, 1999), es decir, desde la tendencia de una persona a atraerse y vincularse con su opuesto. En esta línea, Ruvolo y Fabin (1999) plantean que los estilos de apego influirían en el grado en que un individuo desea la cercanía con una eventual pareja o la expectativa de que ésta se acerquen al sujeto, lo que daría cuenta de dos maneras o dos modalidades de aproximación interpersonal que tienden a reunirse entre sí.

Estas modalidades de aproximación interpersonal, que se constituyen en la búsqueda de la proximidad del otro o el deseo de proximidad de éste, estarían presentes en todos los individuos, tendiendo una a ser más marcada que la otra. Sin embargo, aquellas personas que se basan únicamente en una u otra, tenderían eventualmente a rigidizarse y, por ende, ser más proclives a evidenciar temores a ser abandonado por el otro (debido a una visión negativa de sí mismos) o a ser absorbido por el otro (debido a una visión negativa del otro), respectivamente. Así, las personas tenderían a atraerse y escoger a una pareja que contenga el temor a la pérdida contraria, siendo la incompatibilidad la base de la atracción (Hendrix, 1988).

Las personas se regirían, por ende, bajo la regulación de estas dos modalidades de aproximación interpersonal en una relación de pareja, tendiendo por un lado, a evitar enfrentarse al miedo al abandono, lo que significaría la pérdida del otro y, por otro lado, a evitar ser absorbido por el otro, lo que implicaría la propia pérdida del *self* o sí mismo.

En relación estos temores, el psicólogo estadounidense David Schnarch (1991) explica que las personas con temor al abandono del otro pueden verse entrapadas o dependientes de la pareja, hasta el punto de tener dificultades para mantener una identidad personal separada, requiriendo de continuo contacto y validación. En cambio, las personas con temor a ser absorbido por el otro pueden verse distantes o desenganchados de la pareja, hasta un punto tal en donde la relación con ésta ya no se viva como suficientemente necesaria y, por tanto, la construcción de la propia identidad no se vería influenciada por la imagen del otro.

Este último punto resulta relevante, ya que da cuenta de dos estilos de vinculación en las relaciones de pareja, los que tienen como finalidad la búsqueda del desarrollo del propio sí mismo estando con otro. De esta forma, las relaciones de pareja no sólo serían una instancia primordial para la búsqueda de una figura que otorgue seguridad o confort en lo físico o emocional, sino que a su vez, posibilitaría un espacio para construir y desarrollar el propio sí mismo.

En resumen, las relaciones de pareja llevarían al individuo, por un lado, a regular sus necesidades de demarcación con respecto al otro, lo que sería para Arciero (2011) una manera *inward* de construir la identidad y que permite al sujeto alejarse de ser absorbido por el otro, evitando así perder su propia autonomía. Por otra parte, el ser humano debe regular también su necesidad de entraparse en el otro, lo que sería una manera *outward* de construir la identidad y que lleva al sujeto a evitar el abandono del otro, para así no enfrentarse a una soledad donde no exista una referencia externa que confirme su identidad.

CONSTRUCCIÓN *INWARD* Y *OUTWARD* DE LA IDENTIDAD ESTANDO EN PAREJA

Para Arciero (2005), la construcción *inward* de la identidad tiene su origen en la previsibilidad de la respuesta de un padre frente a la demanda del niño, lo que conduce a este último a una mayor demarcación de su experiencia con respecto a la de los otros, tendiendo a una construcción de la identidad focalizada en los estados internos.

A raíz de ello, la demarcación que mantienen los sujetos con tendencia *inward* con respecto al mundo de los otros, los lleva a centrarse en sí mismos y, específicamente, en las emociones viscerales a la base de la identidad. Así, estas emociones llevarían a estos sujetos a utilizar estrategias evitantes o ansiosas con el fin de alejarse de verse entrapados por la pareja, aspecto que los privaría de una construcción de la identidad separada del otro (Arciero, 2011).

En cuanto a los sujetos *inward* con tendencia evitante, el sentido de sí mismo se expresa de una manera más ineficiente en el área afectiva-relacional, producto de una experiencia de soledad constante a nivel interpersonal, provocada por un temor injustificado ante un posible rechazo y/o indiferencia del otro. Por lo tanto, evitan experimentar estos temores y, para ello, la estrategia más eficaz es la del

no vincularse o la de evitar exponerse a situaciones de apego con otro (Guidano, 1991; Arciero, 2011). A raíz de ello, estos individuos mantienen una expectativa constante de que el otro se aproxime a ellos con el fin de establecer una relación con una pareja (Guidano, 1997), no obstante, la excesiva aproximación del otro puede llevarlos a un temor a sentirse absorbidos por la pareja y, por ende, desengancharse de ésta (Schnarch, 1998).

En cuanto a los sujetos *inward* con tendencia ansiosa, el sentido de sí mismo se expresa de manera frágil a nivel corporal, por lo que necesitan controlar esta sensación de vulnerabilidad aproximándose a personas que les otorguen protección. Para ello, presentan habilidades afectivo-sociales que les permiten conseguir y mantener parejas constantes (Arciero, Gaetano, Maselli, & Gentili, 2004). Sin embargo, la compañía continua de un otro puede llevarles a experimentar sensaciones de constricción y, por ende, deseos imperiosos de liberación (Guidano, 1987), alejándose así de verse entrampados con el otro.

Por otro lado, la construcción *outward* de la identidad tiene su origen en las respuestas inconsistentes o ambiguas de los padres frente a las demandas de los niños, disponiendo a éstos últimos a una impredecibilidad de la conducta de los cuidadores, lo que afecta la propia discriminación de los estados emocionales internos, traduciéndose en una discriminación más vaga entre el sí mismo y los otros, lo que conlleva al reconocimiento de los estados emocionales a partir del otro, implicando una construcción de la identidad más centrada sobre la alteridad (Arciero, 2005).

En el caso de estos sujetos, la construcción de la identidad sólo es posible mediante la referencia hacia figuras externos, y en especial en una pareja, pudiendo presentarse varianzas evitantes y ansiosas, tanto por separado como juntas. Así, el situarse en el otro es una manera de co-percibirse a sí mismo, aspecto que otorga una mayor definición a la propia identidad, en otras palabras, reconocerse a sí mismos a través de la pareja (Guidano, 1991).

Asimismo, los sujetos con tendencia *outward* tendrían una fuerte atención a las expectativas del otro, junto a una alta necesidad de aprobación, lo que los hace ser sensibles a la crítica y temerosos a los juicios de los otros (Arciero, Gaetano, Maselli, & Gentili, 2004). Producto de ello, pueden presentar, por un lado, una estrategia evitante con el fin de no exponerse –para no ser objeto de crítica– y así evitar que el otro no los valide, lo que puede verse como un abandono del otro (Guidano, 1991; Arciero, 2011) y, por otro lado, pueden usar una estrategia ansiosa, bajo una actitud sumisa con la pareja de total co-percepción, alejando así el temor a un posible abandono de éste y a desarrollar un sí mismo indefinido o vago (Arciero, Gaetano, Maselli, & Gentili, 2004).

Lo particularmente llamativo en el caso de estas modalidades que propone Arciero, está en el hecho de que las estrategias ansiosa o evitante no siempre están al servicio de guiar al ser humano a evitar caer en los temores al abandono o a un temor a involucrarse con la pareja, miedos que pondrían en jaque la propia construcción del sí mismo, sino que también, son útiles para el individuo con el fin de resguardar la proximidad física con el otro, es decir, alejándose o acercándose a éste.

Por ejemplo, en el caso de un individuo *inward* con tendencia ansiosa, esta estrategia le sería útil para conseguir protección o confort de la pareja, no obstante, puede llegar a ocupar también una estrategia evitante con el fin de no entraparse con el otro y así huir de las sensaciones de constricción. Por su parte, un individuo *outward* puede usar una estrategia evitante con el fin de no exponerse al juicio del otro, pero a su vez, puede utilizar una estrategia ansiosa con el objetivo de evitar el abandono físico de la pareja, aspecto que lo llevaría a confrontarse con un sentido de sí mismo vago e indefinido.

En resumen y de acuerdo a las ideas de estos últimos autores, pareciera ser que en las relaciones de pareja los sujetos funcionarían bajo la regulación de dos continuos, los que se interrelacionarían entre sí: uno tendiente a regular las necesidades de acercamiento y alejamiento, lo que proporciona regulación emocional, y otro tendiente a la regulación de los miedos a involucrarse con el otro

o al abandono del otro, lo que lleva a construir la propia identidad desde modalidades *inward* o *outward*, respectivamente o, en otras palabras, desde las necesidades de individuación e identificación con respecto a la pareja.

CAPÍTULO III. INDIVIDUACIÓN E IDENTIFICACIÓN COMO PILARES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

LA PAREJA: MÁS QUE UN CONTINUO DE ACERCAMIENTO- ALEJAMIENTO

En el capítulo anterior, la relación de pareja ha sido vista como una instancia en donde los sujetos ponen en juego sus modos de vincularse, es decir, los estilos de apego a la base que orientan la búsqueda de seguridad y confort con un otro. En este sentido, destacan las categorías evitantes y ansiosas como aquellos patrones que posibilitan la aproximación entre los miembros de una pareja, bajo una constante regulación emocional que los lleva a estar acercándose y alejándose del otro.

Sin embargo, Guidano (1987) sostiene que las relaciones de pareja –que por lo demás se constituyen como re-elaboraciones de los vínculos con figuras significativas en la infancia– son esenciales también para la estructuración de la identidad, ya que confirman, apoyan y expanden el sentido de autoconocimiento generado desde la infancia.

Por lo mismo, los sujetos se desenvolverían también en un campo en donde deben construir su identidad en el contexto social y en específico con una pareja, lo que implica para éstos mantener una continua coherencia de la propia identidad estando con un otro, llevándolos a regular sus temores al abandono del otro o a entraparse con el otro. De esta manera, el construir una relación única con una persona significativa representa una manera importante en la que el sujeto puede acceder a un sentido de unicidad y singularidad (Arciero, 2005).

Ahora, si la estabilidad de la identidad descansa en el interjuego entre el individuo y su red de lazos significativos, se asume, por tanto, que las emociones más intensas y disruptoras en la vida de un individuo surgirían en el curso del establecimiento, mantención y quiebre de las relaciones sentimentales (Guidano, 1987), en donde el conocimiento de sí mismo se pone en juego en cada uno de estos estadios de la experiencia amorosa (Arciero, 2005).

Por lo tanto, el curso de las relaciones de pareja no sólo se regiría bajo las conductas de apego y desapego, sino que éstas estarían estrechamente ligadas con la doble necesidad del sí mismo en su interrelación con el mundo interpersonal, la cual apunta a un sí mismo que busca tanto identificarse a través del otro, aspecto que promueve su sociabilidad y que le permite escapar de los temores al abandono; como también, a individuarse o diferenciarse del otro, alejándose de los temores a entraparse con la pareja y mantener así una identidad diferenciada (Arciero, 2009).

El continuo emocional de acercamiento y alejamiento al que hacen alusión Bowlby y Guidano, se establecería como un importante proceso que explicaría las necesidades de vinculación de las personas, a través de conductas de apego y desapego que posibilitan satisfacer necesidades afectivas y de protección junto a otro. Sin embargo, en el contexto de las relaciones de pareja, estas conductas descritas influyen, además, en posibilitar que las personas expresen su necesidad de definir y mantener la propia identidad estando con otro, lo que expondría a la relación de pareja a una instancia en que se desataría de gran manera los procesos de acercamiento-alejamiento y, por otro lado, las necesidades de identificación-individuación.

La relación de pareja, por ende, no sólo demarca un continuo emocional ligado a la necesidad emocional y conductual de apegarse o desapegarse, sino también, a la necesidad propia del humano de configurar su identidad estando con un otro y, por tanto, el definir su sí mismo dentro de un continuo tendiente a la conformación de la identidad, el cual iría desde percepciones propias que la posibiliten

(individuación) hacia aquellas mayormente influenciadas por el otro (identificación).

IDENTIFICACIÓN E INDIVIDUACIÓN ESTANDO EN PAREJA

Para Arciero (2011), lo que define a un individuo en el contexto del amor es la búsqueda de intimidad con el otro, lo que promueve la identificación con éste y, simultáneamente, resguardar su propia independencia, llevándolo a una individuación de su experiencia. A este respecto, Kerr y Bowen (1988) señalan que la identificación y la individuación son fuerzas que biológicamente buscan el equilibrio entre sí.

Una persona tendiente a la individuación busca igualmente ser importante para otro, como también, un sujeto tendiente a la identificación busca también lograr su propia aceptación (Kerr & Bowen, 1988). De esta forma, los miembros de una pareja deben continuamente estar regulando sus necesidades de identificación e individuación.

No obstante, la regulación de estas necesidades abre un complejo escenario para el individuo, el cual radica en la traba para éste de tener que conjugar o equilibrar las necesidades de individuación e identificación en el contexto de una relación sentimental, lo que abre un desalentador panorama, el cual se sujeta en la imposibilidad de lograr el balance perfecto entre estos polos, implicando que los sujetos tiendan a ubicarse más cerca de uno u otro extremo en un determinado momento (Arciero, 2009).

David Schnarch (1998) hace alusión a que el sujeto, en el curso de una relación sentimental, se sumerge en una llamativa y sorprendente paradoja, la cual habla de la tendencia del humano a morir o hacer todo lo posible por el otro, como

también, a morir antes de ser controlado la pareja, lo que abre sin querer, una imposibilidad de lograr un balance perfecto.

Así, en las relaciones de pareja, los individuos se verían obligados a presentar ambas necesidades con miras a posibilitar el correcto funcionamiento de la relación, sin embargo, la dificultad para llevar a cabo un equilibrio perfecto entre identificación e individuación supondría dificultades que llevarían a los sujetos a debatirse continuamente entre la pérdida de la propia identidad o a la pérdida de la narración común con el otro. Por lo mismo, la dificultad de regular estas necesidades permitiría explicar una serie de fenómenos, tales como la disfunción eréctil o la disfunción orgásmica femenina (excesiva individuación); como también los amores no correspondidos o las obsesiones frente a la ex pareja (excesiva identificación), entre otros (Arciero, 2011).

El problema radicaría entonces en la inflexibilidad o rigidez de las necesidades de individuación e identificación en las personas. En este sentido, sería perjudicial el que un individuo tienda a una excesiva individuación, no considerando a la pareja como parte de su alteridad confirmatoria, lo que impide generar una narración común con el otro (Dodet, 2001). Ello genera a su vez, un inevitablemente sentimiento de inautenticidad o falta de espontaneidad, la cual es esencial no sólo en el estar en pareja, sino como parte de ser objeto sexual (Arciero, 2009).

Para Schnarch (1991), en tanto, los individuos tendientes a una excesiva individuación son más interesantes de analizar fuera del ámbito de una relación de pareja, ya que para él, estas personas presentan un alto riesgo de separarse y, por ende, a dejar de construir un significado en pareja, lo que implica una menor condescendencia con el otro, aspecto que se observa en síntomas como un bajo deseo sexual, aburrimientos, peleas o silencios imponentes, los cuales llevan a una asunción de que sólo queda espacio para un solo sí mismo en la relación.

A raíz de lo último, este autor ha centrado su estudio mayormente en las personas que tienden hacia una identificación rigidizada, en donde el riesgo para éstas estaría en la fusión con el otro, estado que se ampara en una dependencia respecto a la pareja, lo que llevaría a presentar dificultades para mantener una identidad separada (Schnarch, 1998; Arciero, 2009).

Esta dificultad de establecer una propia identidad, podría incidir en que estas personas presenten un alto riesgo de auto-percibirse como incapaces, inadecuados o con poca valía personal, ya que ésta última depende de un continuo contacto, validación y opinión del otro, lo que daría cuenta de dificultades para mantener un claro sentido de quienes son en determinadas situaciones. Por lo mismo, los sujetos tendientes a la identificación con la pareja buscarían constantemente ser objeto de necesidad o querible para el otro, requiriendo de una retroalimentación constante de la pareja para sentirse bien en el mundo (Schnarch, 1998).

Una excesiva identificación lleva a realizar conductas que son favorables para el otro en vez de ser favorables para uno, lo que restringe la propia satisfacción estando en pareja y, en un sentido más amplio, la propia experiencia de la vida. Asimismo, el hecho de favorecer al otro, suele implicar un obstáculo para comunicar las verdaderas necesidades y deseos propios a la pareja, en pos de evitar un posible abandono (Schnarch, 1998).

En resumen, el estar continuamente en una relación de pareja basando la propia identidad con respecto a la del otro miembro, disminuye la habilidad de lograr una propia validación. No obstante, ello no significa que se deban descartar las propias necesidades de dependencia, sino evitar la dependencia excesiva en los otros para la propia aceptación (Hill, Hasty, & Moore, 2011), en otras palabras, ningún compromiso debiese ser tan rígidamente vinculante como para impedir la necesidad del propio movimiento (Bauman, 2001, en Arciero, 2009). Por otro lado, basar la identidad con la pareja tampoco significa que los sujetos deban distanciarse emocionalmente, ya que en tal caso, las personas buscarían su

propio espacio en la relación, lo que lleva a un extremo de individuación (Schnarch, 1998).

IDENTIDAD PERSONAL E IDENTIDAD DE PAREJA

Para Arciero, la dificultad de equilibrar las necesidades de individuación e identificación estando en pareja, lleva a los sujetos a desenvolverse en un ámbito en donde cada miembro reconoce partes de sí mismo y del otro dentro de un flujo emocional entre ambos (Guidano, 1993). En estos términos, el amor implica una construcción dinámica del sentido de unicidad personal y recíproca, es decir, cada miembro busca confirmar su propia identidad, confirmando, a la vez, la unicidad del otro (Arciero, 2005).

De esta forma, cada miembro deberá articular su identidad incorporando esta nueva relación, permitiendo así que los significados sean co-construidos entre la pareja, con el objetivo de establecer una narración única de éstos. De esta manera, ser pareja significa poner un *nosotros* como sujeto de una historia común (Arciero, 2005).

Dodet (2001) señala que la reciprocidad emocional de una pareja surge en cada miembro una experiencia prototípica del sí mismo que no puede auto-reconocerse ni narrarse si no es en relación al otro, por ende, se hace necesaria una narración común, la que se constituye en el núcleo de la pareja.

Arciero (2005) explica que, cuando una pareja se conoce, las dos historias personales, tal como son comprendidas por cada individuo, van a articularse y reinterpretarse, es decir, la pareja busca dar una nueva configuración a las experiencias pasadas, inventando una memoria común que integre los recuerdos de dos pasados individuales, para así crear un presente reconstruido y un futuro basado en un proyecto común a realizar. Este proceso dura alrededor de dos años

y, es aquí, donde gran parte de los divorcios ocurren, dada la complejidad de integrar ambos mundos en un mundo común.

Este proceso de construcción de una narración común, llevaría, por ende, complejidades para la pareja, las que usualmente aparecen como crisis que amenazan la disolución de éstas. Por lo mismo, “la asimilación de un acontecimiento crítico dentro de una historia común implica, al mismo tiempo, una modificación de los espacios de reciprocidad e intimidad, y una reelaboración congruente de la imagen de sí mismo y del otro” (Arciero, 2005, pág. 287). Este aspecto vendría siendo crucial para la permanencia de la pareja e implicaría que la superación de una crisis sea un trabajo que necesariamente debe realizarse desde los dos miembros.

Sin embargo, las crisis no siempre son superadas, aspecto que llevaría a un posible fin de una relación. En este sentido, la ruptura surge cuando ya no es posible narrar una experiencia común de pareja o en otras palabras, se dejan de crear significados compartidos o co-construidos, prevaleciendo sólo significados personales, en un extremo de individuación (Guidano, 1993; Dodet, 2001).

Arciero señala que “cada separación se inicia con un desequilibrio que no puede ser reintegrado en una narración compartida; progresivamente, el sentido de identidad personal llega a desvincularse de los procesos de negociación recíproca” (2005, pág. 287)

Durante el proceso de separación, el sentido de sí mismo y la mutua regulación empiezan a ser excluyentes, por lo que el sentido de identidad personal deja de ser negociado con la pareja y, por tanto, comienza a mantenerse de manera privada (Arciero, 2005).

Arciero (2005) a su vez propone tipos de relaciones en cuanto a cómo un individuo ve a su pareja (el otro) y cómo ello puede afectar en posibles crisis o rupturas:

- i. *El otro como persona con interioridad propia*: este tipo de relación implica para el sujeto el constantemente ponerse en el lugar del sí mismo del otro,

lo que lleva al individuo, a su vez, a preguntarse sobre su propio sí mismo, tendiendo a un equilibrio entre las necesidades de identificación e individuación. Asimismo, la pareja es también intrigante, es decir, se le escucha y observa atentamente, llevando al sujeto a preguntarse por qué esta persona es distinto a él. Para Arciero esta sería la forma ideal de una relación, en donde el otro es igualmente importante y, por tanto, agente activo para la construcción de una narración común.

- ii. El otro visto como objeto: implica un otro desposeído de interioridad propia y, que a la vez, es manipulado en función de los fines personales. En este sentido, la pareja no es vista, por lo que hay una inexistencia de una narración común de los significados, prevaleciendo una individuación extrema en uno de los miembros de la relación, la que probablemente se vea compensada por una identificación extrema del otro miembro, en un acto de total sumisión. Por lo tanto, la ruptura en este tipo de relación sería total, lo que significa una separación emocional entre ambos.

- iii. El otro como persona y objeto a la vez, corresponde a un otro que es reconocido como persona, sin embargo, es menospreciado con respecto a la propia valía o superioridad personal. En este aspecto, la diferencia sería en que sí se reconoce al otro, pero al igual que en el tipo de relación anterior, no existe una construcción común de significados. Esta forma de relación sería la que mayormente comparten aquellas parejas en vías de una ruptura. De esta manera, en este tipo de relación ambos miembros lucharían por revertir las conductas de individuación o identificación del otro, sin mayor resultado, lo que conducirá progresivamente a una ruptura de la relación.

Estos tipos de sujetos en el contexto de las relaciones de pareja, apuntarían principalmente a comprender a la pareja desde cómo sus miembros regulan las propias percepciones de proyectos comunes o individuales, que pueden entenderse también como la pertenencia al sistema de pareja, a través de una

identificación con el otro, o a separarse de este sistema, lo que lleva a la individuación.

Los miembros de una pareja deben sostenerse bajo una regulación mutua entre “el pertenecer a el sistema de pareja” y “el diferenciarse de” el otro miembro. Asimismo, las crisis en una pareja serían el reflejo de la negociación o la búsqueda de la coherencia entre los proyectos individuales de cada miembro y el proyecto común de pareja (Guidano, 1993), lo que daría cuenta de la estabilidad o inestabilidad de la pareja en el curso de la relación.

HACIA LA BÚSQUEDA DE UN BALANCE IDEAL

Regular la pertenencia al sistema pareja o a demarcarse de éste, implicando en otras palabras, equilibrar las necesidades de identificación e individuación, resulta –como ya se ha dicho– un proceso de gran complejidad para el ser humano al momento de estar con otro. Sin embargo, ello no significa que el sujeto no tenga el potencial de aproximarse a este equilibrio.

En cuanto a esta búsqueda del equilibrio entre las necesidades de individuación e identificación con otro, David Schnarch (1991) propone una interesante explicación de cómo la relación de pareja se constituye en aquella instancia ideal en donde el sí mismo –al enfrentar continuamente las diversas presiones de la relación que lo llevan a buscar mantener su estabilidad– puede también, evolucionar estando con otro, regulando sus necesidades de individuación e identificación.

Esta propuesta de Schnarch tiene su fundamento en el hecho de que las personas, para su propio crecimiento, deben aprender –a través de la relación de pareja– a desarrollar aquello que resulta ajeno a su modo de vincularse con el otro, lo que lleva a revisar estilos de apego a la base. Así, el objetivo de la relación de pareja está en la “*diferenciación*” (*differentiation* en inglés), entendida por el

autor como el proceso dinámico en el que un individuo puede vivir en una proximidad íntima con la pareja y, al mismo tiempo, seguir manteniendo un sentido de sí mismo, lo que le daría al individuo una sensación de exclusividad personal manteniéndose junto a otro (1998).

Para entender este proceso de *diferenciación*, hay que primero remitirse a Murray Bowen (1978), quien fue el precursor de este concepto. Este autor, en su experiencia en terapia familiar, desarrolló el término de *diferenciación* con el fin de dar cuenta de cómo las personas en su sistema familiar deben lograr definir su sí mismo estando con otros simultáneamente.

Sin embargo, fue Schnarch (1998) quien tomó el concepto de *diferenciación* para entender cómo las personas debían mantener un sí mismo propio estando con otra persona. Así, la *diferenciación* es entendida por este autor como la habilidad de una persona de mantener un fuerte sentido de sí mismo mientras se está emocional y físicamente conectado a otro, particularmente con una pareja.

Esta definición llevaría implícita las necesidades de acercamiento-alejamiento e individuación-identificación que mantiene un sujeto estando en pareja, ya que como se aprecia, en este proceso de *diferenciación* estaría en juego la conexión emocional y conductual (física) que llevaría al sujeto a acercarse o alejarse del otro, lo que a su vez, permite la definición de su sí mismo.

El proceso de *diferenciación* del sí mismo se constituiría como un progresivo interjuego entre autonomía (separación) y conexión (convivencia) con los demás (Bowen, 1978), llevando al sujeto a desarrollar la habilidad de generar un balance entre independencia e intimidad con la pareja (Skowron & Friedlander, 1999). Asimismo, este proceso de *diferenciación* se puede entender como la habilidad para separar emoción de cognición o para distinguir entre procesos emocionales e intelectuales (Bowen, 1978).

Ahora, cabe entender que la *diferenciación* no es algo que pueda desarrollarse de manera fácil, por lo mismo, es un proceso que presenta grados de logro, que van desde una alta a una baja *diferenciación*.

Una alta *diferenciación* tiene relación con la capacidad de un sujeto de flexibilizar las tendencias de individuación o identificación en pos de desarrollar aquello que le es ajeno, es decir, poder aprender conductas de individuación o identificación (en caso de presentar la tendencia contraria). Ello conduciría al individuo a lograr una mejor intimidad con el otro, debido a que no existe el temor al abandono o perder el sentido de quién es. Por lo mismo, más fuerte y definido será el sentido de sí mismo y de mejor manera éste podrá mantenerse estable durante los conflictos con la pareja (Schnarch, 1998)

Una alta *diferenciación*, lleva a su vez, a similitudes con el apego seguro, ya que ambos conceptos se caracterizan por dar cuenta de la habilidad del sujeto de aceptar el apoyo de las figuras de apego en situaciones de estrés, pero también, pudiendo el sí mismo ser capaz de realizar una conducta autónoma frente a tales situaciones (Skowron & Dendy, 2004).

Por otra parte, una baja *diferenciación* implica que las necesidades de individuación o identificación con respecto a la pareja cursen por una mayor inhibición, rigidez e inflexibilidad, lo que puede llevar a una menor contención de las ansiedades de querer ofender al otro y/o a una mayor disposición a dejarse ofender por el otro (Schnarch, 1998).

Frente a situaciones de moderada o baja *diferenciación*, las tendencias de individuación e identificación se expresarían en variadas estrategias o conductas que, para los expertos en terapia de pareja y familia, frecuentemente terminan siendo complementarias entre los miembros de una pareja con el fin de manejar la ansiedad o los conflictos (Skowron, 2000).

Así, un miembro puede presentar una conducta demandante y el otro una conducta distante; uno ataca mientras el otro evade; uno decide sobre las cosas y

el otro se desliga, etc. No obstante, ninguna de estas estrategias se considera adaptativa, ya que cualquiera de éstas en un alto grado termina siendo igualmente dañina para la pareja. Sin embargo, más allá de si las parejas presentan o no estrategias opuestas, la importancia de éstas últimas es que se engloban en dos dimensiones presentes en el proceso de *diferenciación*: es decir, bajo un distanciamiento emocional o bajo una reactividad emocional (Skowron, 2000).

Las personas con una marcada individuación se entrampan en un distanciamiento emocional para manejar la ansiedad y evitar sentirse sobrepasados al enfrentarse a una intimidad emocionalmente significativa, lo que abre un claro riesgo de distanciarse emocionalmente del otro; mientras que aquellos que tienden a una marcada identificación caen en fuertes reacciones emocionales hacia el otro con el objetivo de evitar una posible separación (Skowron & Dendy, 2004).

El distanciamiento emocional implica, por tanto, una conducta ansiosa de temer perder el propio sentido de sí mismo estando con otro; en cambio, la reactividad emocional, lleva a una conducta ansiosa por temor a perder el contacto con el otro (Skowron, 2000).

De esta manera, la reactividad y el distanciamiento emocional son expresiones de conductas que reflejan ansiedades propias de una baja *diferenciación* (Skowron, 2000; Hill, Hasty, & Moore, 2011), mientras que aquellos más *diferenciados* sienten comodidad con la intimidad y no necesitan de una reactividad emocional o de un distanciamiento emocional para regular la ansiedad (Skowron & Dendy, 2004).

HERIDAS DE APEGO

La potencialidad del sujeto de flexibilizar sus necesidades de individuación e identificación o de aprender aquello que le es ajeno, tiene su fundamento, para

Hendrix (1988), en la comprensión de los vínculos de apego en infancia y en específico, en las carencias o necesidades³ insatisfechas que repercuten de manera negativa en las relaciones de pareja en la adultez, presionando al sujeto a realizar modificaciones en su estilo vincular con el fin de posibilitar mejorías en la relación.

En cuanto a estas carencias de infancia, se dice que las parejas que buscan terapia generalmente traen consigo problemas derivados de algún incidente relacionado con el apego, en donde un miembro de la pareja falla en satisfacer las necesidades del otro, reabriendo trabas inconclusas con respecto a tiempos críticos del cuidado infantil. En las últimas décadas este fenómeno ha empezado a conocerse bajo el nombre de *herida de apego* (Hendrix, 1988; Halchuk, & Johnson, 2010), el cual tiene su origen en las palabras en inglés: *attachment injury* o también, *childhood wound*.

Para entender mejor este fenómeno, Harville Hendrix (1988), quien ha tomado la teoría del apego para la comprensión de la pareja y el ejercicio de su práctica en el campo clínico, explica que todas las personas sufrirían en época de apego primario –en distintos grados– por falencias constantes de los cuidadores, particularmente en dos aspectos: o éstos últimos son negligentes al no atender a las necesidades de sus hijos correctamente o son intrusivos al tratar de satisfacer sus propias carencias en sus hijos.

De esta manera, las personas presentarían, en tiempos de infancia, necesidades insatisfechas o exageradamente satisfechas por sus cuidadores, llevándolos a tener dificultades con el apego o desapego hacia éstos. Se configuran así dos situaciones que llevan al desarrollo de las llamadas *heridas de apego*, las que tenderán a expresarse en la adultez en aquellas necesidades o carencias que requieren ser compensadas por otros, en específico, por la pareja (Hendrix, 1988).

³ Por carencias o necesidades insatisfechas se hace alusión a las respuestas físico/emocionales de las figuras de apego en infancia, que no se caracterizan por otorgar una base de seguridad al sujeto (Hazan & Zeifman, 1999).

La compensación de estas carencias de infancia no siempre resultan ser las esperadas. Así, las respuestas de un miembro de la pareja frente a las necesidades demandadas del otro, irán definiendo la relación de manera positiva, si es que existe una satisfacción de las necesidades, o negativa, en caso de haber insatisfacción de éstas, lo que reabre las *heridas de apego* (Johnson, 2009).

En el caso de una definición negativa de la relación, estas necesidades no satisfechas por la pareja, pueden, por ejemplo, llegar a ser vistas como indicios para una persona de una potencial pérdida de la pareja o como una dificultad de definir la relación como segura, aspectos que son suficientes para generar peleas o evasiones de conflictos que limitan el proceso de información, entorpeciendo las respuestas entre sus miembros (Johnson et al. 1999), lo que afecta directamente al proceso de la experiencia y del vínculo con la relación (Johnson, 2009).

Por otra parte, las respuestas emocionales expresadas a raíz de estas necesidades no satisfechas, como por ejemplo, el sentir desilusión o pena, para luego expresar rabia hacia el otro, tenderían a verse influenciadas por el estilo de apego adquirido en la infancia, estilo que se ha ido modificando en las experiencias con otros a lo largo de los años, incluidas las relaciones con otras parejas (Crawley & Grant, 2005).

Para Johnson y colaboradores (1999), la re-elaboración de los estilos de apego de infancia en la relación de pareja serían de gran utilidad para los terapeutas, ya que darían cuenta de los miedos, anhelos y necesidades del apego primario de cada miembro y la incidencia de éstos en el presente de la relación, lo que lleva a las personas a reaccionar de manera positiva o negativa frente al otro (Hendrix, 1988).

Así, las relaciones de pareja se convertirían en una ocasión única que permite al individuo reabrir –a partir de las crisis con el otro– viejas heridas del apego primario, con la oportunidad para éste de poder sanarlas junto a la pareja (Hendrix, 1988; Crawley & Grant, 2005). Por ende, desde esta perspectiva, el apego adulto no sólo reduce a la pareja a una búsqueda de un espacio de

seguridad o de desarrollo del sí mismo, sino también, a una búsqueda de compensación mutua por aquellas desilusiones vividas en la infancia (Schnarch, 1998).

Bailey (1998, en Flemke & Protinski, 2003) expresa bien esta idea al señalar que las personas nacen de una relación, se dañan producto de una relación y son capaces de sanarse gracias a una relación. Este último punto resulta realmente interesante, ya que las personas tenderían a re-experimentar con la pareja los daños generados por los vínculos de apego en la infancia con el fin de poder sanarse de estas heridas junto al otro (Hendrix, 1988; Crawley & Grant, 2005).

En resumen, estas heridas de apego que tienden a revivirse en la adultez y en especial con una pareja –aspecto que Bowlby y Guidano comparten al apuntar a las relaciones de pareja como instancias de re-experimentación de los vínculos de apego de infancia– indican cierta tendencia del ser humano a tener que volver a sufrir en la adultez por carencias propias de infancia, lo que no implica una noción determinista del apego infantil. En este sentido, los autores destacan a un sujeto como agente activo, capaz de sanarse de estas heridas, lo que habla de la potencialidad de cambio del sí mismo.

Hendrix (1988) explica que el fin de estar con una pareja se ligaría con el deseo del ser humano de reparar con esta nueva persona las viejas heridas de apego. No obstante, el logro de esa sanación resultaría ser un camino largo y difícil y de continua negociación entre las necesidades de uno y del otro. Así, las personas sostendrían una dura lucha con el fin de satisfacer las necesidades de la pareja y ser satisfecho por ésta, abriendo un mundo en donde cada miembro necesitará del otro el elemento más difícil que éste pueda entregarle (Flemke & Protinski, 2003).

La negociación entre las necesidades insatisfechas de cada miembro, que buscan ser compensadas de manera satisfactoria por el otro, daría cuenta de dos sentidos de sí mismo que lucharían por lograr su estabilidad, a través de una regulación continua respecto a las propias necesidades de individuación e identificación, llevando a cada sujeto a aprender aquello que le es ajeno a su estilo

vincular con el fin de compensar al otro, lo que incidirá en la actualización y/o modificación de los estilos de cada uno y, por lo tanto, en la evolución del sí mismo.

LA RELACIÓN DE PAREJA COMO INSTANCIA PRECISA PARA UNA EVOLUCIÓN PERSONAL

A partir de la observación de Guidano (1993) y Arciero (2005), entre otros, en la cual se señala a la relación de pareja como aquella instancia propicia para el ser humano de hacer frente a los eventos emocionalmente más perturbadores que debe enfrentar en su vida, se asume, por tanto, que las personas, al estar en pareja, entran en un mundo en donde deberán luchar por buscar congeniar sus necesidades de individuación e identificación con respecto al otro, con miras a construir, actualizar y mantener un sí mismo estable, no antes enfrentándose a aquellos temores o limitantes personales que las han venido aquejando desde los tiempos de apego primario.

Las parejas que entran ya en una fase de negociación de la relación, se enfrentan a la instancia más potente, tanto para la madurez individual de cada miembro como para la capacidad de éstos de desenvolverse en la intimidad, ya que es ahí donde se evocan las vulnerabilidades y temores más profundos, como también el potencial individual de lograr amor incondicional, pasión y hasta la propia trascendencia como ser humano (Schnarch, 1991).

El proceso de *diferenciación* que desarrolla Schnarch (1991), refiere a esta potencialidad del ser humano de lograr evolucionar y/o cambiar con respecto a los propios patrones de apego que ha venido acarreado hasta el momento y que han incidido en una definición de su sí mismo, la cual puede ser más o menos estable. En este sentido, si bien la relación de pareja se configura como una instancia de re-elaboración de los vínculos con los padres en infancia, implica también la gran

posibilidad para el humano de lograr la satisfacción de aquellas necesidades insatisfechas del apego primario (Hendrix, 1988) y, por tanto, una posibilidad de cambio y/o evolución de su sí mismo.

A diferencia de Schnarch –quien ve al ser humano como agente de su propio cambio estando en pareja–, Hendrix (1988) también ve en la relación de la pareja la instancia propicia para la evolución de las personas. Sin embargo, este autor hace énfasis, en primer lugar, en que las personas logren un autoconocimiento de sí mismos, en donde sean capaces de observar y enfrentarse a aquellas carencias del apego primario, las que se han convertido en las principales limitantes a la hora de estar en una relación. De esta manera, el ser consciente de aquellas insatisfacciones y expresarlas al otro miembro de la pareja, posibilita a este último el poder satisfacerlas, un proceso que termina siendo mutuo.

No obstante, pese a que Hendrix no lo especifica de manera explícita, este acto de sanación mutua, en donde un miembro de la pareja busca satisfacer aquellas carencias de apego en el otro miembro y viceversa, implica a su vez, la flexibilización de aquellas necesidades de individuación o identificación más rigidizadas y el desarrollo de aspectos ajenos a los patrones o estrategias conductuales históricas con el fin de lograr satisfacer al otro.

En el caso del Constructivismo, Arciero (2011) también hace alusión a entender la relación de pareja como la ocasión para el sujeto de buscar intimidad o conectividad con otro (narración común) y de forma simultánea, mantener una identidad separada de éste. Por tanto, se asume, también, que la búsqueda de un equilibrio entre las necesidades de individuación e identificación lleva al ser humano a un campo en donde se verá forzado a desarrollar aquellos aspectos que le son ajenos con respecto a las propias dinámicas *inward* o *outward*, con miras a sobreponerse de manera satisfactoria a las dificultades de estar en una relación con otra persona.

CAPÍTULO IV. CONSIDERACIONES PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA DE LA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO CONSTRUCTIVISTA

CONCLUSIONES

En conclusión a este trabajo, se puede señalar, a partir de autores como Guidano, Arciero, Schnarch, entre otros, la relevancia que tiene la relación de pareja como aquella instancia propicia para el sujeto de hacer frente a las mayores perturbaciones emocionales por las que debe atravesar. De esta manera, enfrentar peleas, discusiones o cualquier situación de conflicto estando en pareja, lleva a las personas a confrontarse con eventos críticos o no resueltos de la historia personal, forzando al individuo a encontrar vías para hacer frente a éstos con el objetivo de mantener una estabilidad personal y una estabilidad con el otro.

Las relaciones sentimentales serían, por tanto, las instancias precisas que mueven al ser humano hacia su propio crecimiento, llevándolo a éste a una búsqueda continua por mantener una narración de sí mismo y, al mismo tiempo, desarrollar una narración común con la pareja.

Así, la presente tesis tuvo como objetivo determinar cómo el ser humano es capaz de construir y mantener su identidad estando con una pareja, lo que lleva a rescatar la necesidad del sujeto de buscar el equilibrio entre demarcarse del otro, manteniendo una identidad propia (individuación) y, por otro lado, buscar una correspondencia con la pareja, en la cual la construcción de la propia identidad se define en una continua adherencia al otro (identificación).

La importancia de haber establecido las necesidades de individuación e identificación a la base de una relación, es que permiten entender cómo el sí mismo tiene la potencialidad de superar posibles trabas o conflictos inconclusos de tiempos de apego primario, desarrollando para ello, aspectos ajenos a sí, lo que significa flexibilizar aquellas tendencias vinculares que lo llevan tanto a una preocupante individuación o identificación con el otro.

Esta “flexibilización” alude también a las posibilidades humanas de generar un apego seguro, el cual, como se vio en este documento, no existiría como categoría en sí, dando pie a una visión del ser humano como agente de cambio y, por tanto, capaz de flexibilizar sus estilos de apego “inseguros” de infancia, hacia patrones ansiosos o evitantes más adecuados u organizados.

Los estilos de apego desarrollados durante la infancia tendrían la gran función de llevar al sujeto a establecer una relación sentimental con una persona significativa, tendiendo a re-elaborar, con ésta, aquellos vínculos parentales marcados por necesidades insatisfechas de parte de los cuidadores.

Las carencias o necesidades insatisfechas generarían en la adultez aquellos temores propios de las personas al verse en una relación de pareja y que se traducen en los miedos a ser absorbido por el otro o a ser abandonado por el otro, surgiendo así las necesidades descritas con anterioridad: individuación e identificación, respectivamente.

Una preocupante tendencia hacia la individuación o identificación en la pareja, sería, por tanto, motivo de quiebres o crisis en la relación, lo que puede agudizarse en rupturas al momento de que estas necesidades llegasen a situaciones en donde no se vea a la pareja como alteridad confirmatoria (extremo de individuación) o en donde el propio sí mismo se funda completamente en el otro, sin la capacidad de diferenciarse de éste (extremo de identificación).

La relación de pareja sería entonces un vínculo entre dos personas marcado por una negociación constante entre las necesidades e individuación e identificación

de cada miembro, que permita el desarrollo de proyectos individuales y de un proyecto común de pareja.

Las personas deben, por ende, buscar el equilibrio entre sus necesidades de individuación e individuación con respecto al otro, proceso que resulta altamente complejo, pero que tiene, como fin último, el logro de la estabilidad de la pareja y en un sentido más amplio, la progresión del sí mismo.

Para Schnarch, la trascendencia o progresión del sí mismo significa poder desarrollar aquello que es ajeno a los patrones vinculares característicos de las personas, por lo que las relaciones de pareja serían el lugar idóneo en donde el individuo tendría la potencialidad de aprender o ampliar su abanico de estrategias vinculares con el fin de satisfacer las demandas del otro y viceversa.

Un individuo con tendencia hacia una individuación tendría la opción de desarrollar estrategias evitantes o ansiosas con miras a presentar una mayor identificación con su pareja (lo mismo ocurriría en caso contrario). Así, las relaciones sentimentales serían el campo en donde las personas tendrían mayor capacidad de moverse entre los continuos de acercamiento-alejamiento e individuación-identificación.

Esta potencialidad del sí mismo de cambiar junto al otro permite entender lo que Guidano y Arciero señalan con respecto a los estilos de apego desarrollados en la infancia, en el sentido de que si bien estos patrones modelan y/o definen a una persona en su manera de ser, no serían determinantes para ésta, sino que se constituirían como estilos vulnerables a cambios durante el transcurso de la vida, siendo, la relación de pareja, una de las principales –sino la principal- vías para que ello suceda.

Hendrix (1988) explica lo anterior aludiendo a que la relación de pareja se transformaría, por ende, en la segunda opción del ser humano de lograr un apego seguro con un otro significativo o, en otras palabras, lograr un equilibrio entre individuación e identificación con respecto al otro.

Por último, se puede concluir que una relación de pareja no sólo resulta interesante para la psicología en cuanto a su relevancia como un sistema humano que permite la expresión del amor, pasión, sexualidad, compromiso, etc., entre dos personas, sino también, como proceso vital del para el sujeto que permite su propio descubrimiento o la conciencia de sí mismo y su progresión (Schnarch, 1998).

PROPUESTA DE UNA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO CONSTRUCTIVISTA COGNITIVO

Según lo visto en este documento, hablar de una relación de pareja es hablar de dos procesos que se presentan simultáneamente, es decir, los proyectos individuales y los proyectos comunes de pareja que llevan a los sujetos a estar constantemente regulando sus necesidades de individuación e identificación. Por ende, en el contexto de una terapia de pareja, desde la primera hasta la última sesión, se debe realizar en presencia de ambos miembros, con el fin de que el terapeuta pueda ver cómo estas necesidades de uno y otro buscan su negociación.

Las sesiones individuales dentro de la terapia de pareja no debiesen estar recomendadas, debido a que puede obviarse (de parte del paciente o del terapeuta) el proyecto común con el otro, lo que puede poner en peligro la terapia si el enfoque sólo recae en la individualidad de cada miembro, aumentando la posibilidad de que se generen secretos entre un paciente y el terapeuta.

Frente a la terapia misma, ésta debiese situarse en dos frentes o dos fases: una centrada en el sistema pareja, lo que lleva al terapeuta a analizar el funcionamiento global de la relación, aspecto que significa centrar la mirada en la

comunicación entre los miembros, dando cuenta de las tendencias de individuación o identificación que pudiesen ser limitantes para el logro de una negociación mutua orientada a soluciones satisfactorias y; por otro lado, en una comprensión de la individualidad de cada miembro de la relación, con miras a dar cuenta de los por qué de estas limitantes, lo que implica que cada paciente logre una autoconsciencia de su sí mismo que le permita, a la postre, modificar o aprender aquello que le es ajeno con el fin de satisfacer a la pareja.

La primera fase de la terapia debiese estar orientada en el presente de la relación y, específicamente, en las crisis o discusiones entre los miembros, a través de las cuales el psicólogo buscará dar cuenta de los estilos vinculares expresados por los participantes, con el objetivo de determinar tendencias hacia la individuación o identificación en cada uno y cómo éstas influyen en la visión negativa de la relación.

De esta manera, más que catalogar en terapia a una persona con una tendencia hacia una individuación o identificación, lo importante es ver si en su momento actual tiende hacia una u otra y cómo una posible rigidez de estas tendencias incide negativamente en su problema, ya sea consigo mismo y/o con la pareja.

Es esencial también, en que en esta fase los pacientes manifiesten algún proyecto común, signo vital si se quiere trabajar con una pareja. Así, la presencia de un proyecto común en los miembros de la pareja daría esperanzas de lograr avances en terapia, ya que la ausencia total de un proyecto común de pareja en alguno de sus miembros, implicaría un extremo de individuación en donde el otro ya no sería visto en su mundo.

Una vez claras las tendencias de individuación o identificación en los pacientes, el terapeuta debiese pasar a una segunda fase de la terapia, en donde se focalizará en la individualidad de cada miembro.

El terapeuta debe guiar a que cada paciente tome mayor autoconsciencia de sus necesidades de individuación e identificación y de cómo éstas influyen de manera

negativa en el otro. Asimismo, el psicólogo (si lo estima conveniente), puede ir al pasado de cada miembro, buscando encontrar aquellas heridas de apego que tienden a repetirse en la relación de pareja.

Si bien las heridas de infancia pueden tener impacto en el presente, el enfocarse sólo en ellas, buscando resolver aquél pasado, sería un fatal error, ya que limitaría la capacidad del ser humano de evolucionar y cambiar, negándole a éste la posibilidad de ser el héroe de su propia historia (Schnarch, 1998).

Se deben, por tanto, tomar en cuenta aquellas heridas de apego que pudiesen estar interfiriendo en el presente y hacerlas conscientes a los pacientes, con el fin de que éstos puedan ver cómo estas carencias de infancia tienden a producir aquellos temores a entraparse en el otro (individuación) o a evitar el abandono del otro (identificación), miedos que interfieren al momento de satisfacer las necesidades de la pareja, originándose así las crisis en la relación.

Por otro lado, cada miembro sería también consciente de las carencias de la pareja, lo que dispondría a los pacientes a buscar satisfacerlas, en un acto mutuo. De esta manera, al buscar la satisfacción del otro, los pacientes estarían flexibilizando sus tendencias hacia la individuación o identificación, siendo capaces, progresivamente, de ocupar tanto, estrategias ansiosas o evitantes, con el objetivo de mantener el proyecto común con el otro, pero sin olvidar el propio proyecto individual.

Esta breve propuesta de terapia de pareja, generada a raíz de las insuficiencias en que se ha venido realizando, particularmente desde el modelo cognitivo, vendría a proponer nuevas opciones para el modelo Constructivista Cognitivo que permitan complejizar aquellos postulados de autores como Guidano y Arciero frente al estudio de la pareja y su práctica en la clínica.

Situar a la pareja como aquella re-elaboración de los vínculos primarios, posibilita, por tanto, una terapia más profunda que permita a los pacientes generar mayor autoconsciencia de sí mismos, llevándolos a flexibilizar sus tendencias de

individuación e identificación con respecto al otro, en un acto que desembocaría, a la postre, en la progresión del sí mismo.

Por lo tanto, la presente propuesta de terapia de pareja desde el modelo Constructivista Cognitivo, sería también una invitación a los psicólogos clínicos a desarrollar y/o complejizar aún más las fases descritas con anterioridad, con la finalidad de entregar mejores y más eficientes intervenciones que permitan disminuir el alto índice de recaídas existente.

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Arciero, G. (2005). *Estudios y diálogos sobre la identidad personal*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Arciero, G. (2009). *Tras las huellas de sí mismo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Arciero, G. (2011). *Selfhood, Identity and personality styles*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Arciero, G., Gaetano, P., Maselli, P., & Gentili, N. (2004). Identity, personality and emotional regulation. En A. Freeman, M. Mahoney, & P. D. (Eds.), *Cognition and Psychotherapy* (págs. 7-18). New York: Springer.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K., Henderson, A., & Dutton, D. (2001). Insecure attachment and partner abuse. En C. Clulow (Ed.), *Adult Attachment and Couple Psychotherapy*. Hove East Sussex: Brunner-Routledge.
- Bartholomew, K., Kwong, M., & Hart, S. (2001). Attachment. En J. Livesly, *The Handbook of Personality Disorders* (págs. 196-230). New York: Guilford.
- Beck, A. (1989). *Love is never enough*. New York: Harper Collins.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Brennan, K. A., Clark, C., & Shaver, P. R. (1988). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (págs. 47-76). New York: Guildford Press.
- Bruner, J. (1986). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Christensen, A., & Heavey, C. (1999). Intervention for couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 165-190.
- Collins, N. & Felley, B. (2000). An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- Collins, N., & Read, S. (1994). Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models. En K. B. (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment process in adulthood* (págs. 53-90). London: Jessica Kingsley.
- Crawley, J., & Grant, J. (2005). Emotionally focused therapy and attachment theory. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 82-89.
- Crittenden, P. (2005). Teoria dell'attaccamento, psicopatologia e psicoterapia: L'approccio dinamico maturativo. *Psicoterapia*, 30, 171-182.
- Díaz Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz Loving, R., & Sánchez Aragón, R. (2002). *Psicología del Amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Dodet, M. (2001). Apego, organización del significado y reciprocidad emocional: una terapia de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 12 (48), 87-98.

- Feeney, J. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Feixas, G. (2003). Subjective methods. En R. Fernandez-Ballesteros (Ed.), *The encyclopedia of psychological assessment* (Vol. II, págs. 937-943). London: Sage.
- Flemke, K. & Protinski, H. (2003). Imago dialogues: treatment enhancement with EMDR. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(2), 31-45.
- García, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13, 89-125.
- Greenberg, L., & Johnson, S. (1988). Emotionally focused therapy for couples. En N. Jacobson , & A. Gurman (Edits.), *Clinical handbook of marital therapy*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. (1987). *Complexity of the self*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. (1991). *The self in process*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. (1993). Terapia cognitivo sistémico-procesual de la pareja. *Revista de Psicoterapia*, 45-58.
- Guidano, V. (1997). Relación entre vínculo y significado personal. *Curso-Taller organizado por la Sociedad de Terapia Cognitiva Posracionalista*. Santiago: Universidad Diego Portales.
- Guidano, V. (1999). Psicoterapia: aspectos metodológicos, cuestiones clínicas y problemas abiertos desde una perspectiva postracionalista. *Revista de Psicoterapia*, 37, 95-105.
- Guidano, V., & Liotti, G. (1983). *Cognitive process and emotional disorders*. New York: Guildford.
- Guidano, V., & Quiñones, A. (2001). *El modelo cognitivo postracionalista. Hacia una reconceptualización teórica y clínica*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Halchuk, R., Makinen, J. & Johnson, S. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: a three-year follow-up. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 9, 31-47.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (págs. 336-354). New York: Guildford Press.
- Hendrix, H. (1988). *Getting the love you want: A guide for couples*. New York: Henry Holt.
- Hill, W., Hasty, C., & Moore, C. (2011). Differentiation of self and the process of forgiveness: a clinical perspective for couple and family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32, 43-57.
- Johnson, S. & Makinen, J. (2001). Attachment injuries in couples relationships: a new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145-155.
- Johnson, S. (2009). Attachment theory and emotionally focused therapy for individuals and couples. En J. Obegi, & E. Berant (Edits.), *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults* (págs. 410-433). New York: Guildford Press.
- Johnson, S., Hunsley, J., Greenberg, L. & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: status & challenges. *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 67-79.
- Kelly, G. (1955). *Psicología de los constructos personales*. Nueva York: Norton.
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.

- Kirkpatrick, L. & Davis, K. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Lecannelier, F. (2009). *Apego e intersubjetividad. Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y de la salud mental. PARTE II. La Teoría del Apego*. Santiago: LOM.
- Mahoney, M. (2005). *Psicoterapia constructiva: una guía práctica*. Barcelona: Paidós.
- Maturana, H. (1998). *La objetividad, un argumento para obligar*. Bogotá: Dolmen.
- Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. *Tesis de Doctorado*. Universitat de València: Servei de Publicacions.
- Nardi, B., & Moltedo, A. (2009). Desarrollo del modelo de las organizaciones de significado personal de Vittorio Guidano: Los procesos de construcción del sí en el modelo cognitivo post-racionalista evolutivo. *Psicoperspectivas*, 8, 93-111.
- Quiñones, A. (2000). Organización de significado personal: una estructura hermenéutica global. *Revista de Psicoterapia*, 41, 11-33.
- Ricoeur, P. (1996). *Sí mismo como otro*. España: Siglo veintiuno.
- Ruvolo, A. & Fabian, L. (1999). Two of a kind: perceptions of own and partner attachment characteristics. *Personal Relationships*, 6, 57.
- Schnarch, D. (1991). *Constructing the Sexual Crucible: An Integration of Sexual and Marital Therapy*. New York: Norton.
- Schnarch, D. (1998). *Passionate Marriage: Sex, Love, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships*. New York: Henry Holt.

- Skowron, E. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling psychology, 47*(2), 229-237.
- Skowron, E., & Dendy, A. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy, 26*(3), 337-357.
- Skowron, E., & Friedlander, M. (1999). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 235-246.
- Stein, H., Koontz, A., Fonagy, P., J. G., Fultz, J., Brethour, J., Allen, D. & Evans, R. (2002). Adult attachment: What are the underlying dimensions? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 75*, 77-91.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119-135.
- Vergara, P. (2011). El sentido y el significado en la construcción de la identidad personal. *Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología mención clínica infanto juvenil*. Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Weissman, M., & Markowitz, J. (2000). *Comprehensive guide to interpersonal psychotherapy*. Basic Books.
- Yáñez, J. (2005). Constructivismo cognitivo: bases conceptuales para un psicoterapia breve basada en la evidencia. *Tesis para optar al grado de Doctor en psicología, Escuela de Postgrado, Universidad de Chile*. Santiago.
- Zielinski, J. (1999). Discovering Imago Relationship Therapy. *Journal of Psychotherapy, 36*, 91-101.