

Apego emocional en parejas

Emotional attachment in couples

¹Adriana Carolina Andrade-Santos

²Luzdarys Tatiana Sánchez-Valero

³ Blanca Mery Rolón Rodríguez*

Recibido: 23 de noviembre de 2020 Aprobado: Mayo 15 de 2021

Resumen

El apego se da cuando las dos partes empiezan a depender una de la otra, se sienten totalmente incompletos si no se tienen el uno al otro, por ello que el presente trabajo de reflexión tiene como propósito conocer las relaciones entre los distintos estilos de apego, las emociones que caracterizan estos estilos, y las distintas estrategias de regulación emocional utilizadas en cada uno de ellos. Para ello se consideraron diversas fuentes bibliográficas como artículos científicos, entre otros. Los resultados obtenidos señalan que en las parejas debería existir el pleno respeto del uno hacia el otro, y llevar este respeto al amor, entender la pareja como una forma de amar y de brindar amor, sintiendo seguridad de amar y dar libertad y expresar los sentimientos sin miedo juzgamientos, amenazas, desconfianza, ansiedad o miedo a perder la pareja. La relación de amor ideal, es aquella en la que las parejas no se necesitan para nada, pero se quieren para todo, y ambos disfrutan de la libertad de ser una pareja y poderse complementar. Finalmente se deduce que el apego emocional puede ser causado desde la primera infancia a través de actos involuntarios con las personas más cercanas o con las que se tiene mayor comunicación generando este tipo de conductas.

Palabras clave: Relación, Respeto, Amor, Miedo, Sentimientos, paciencia, complemento, cooperatividad.

Abstract

Attachment occurs when the two parties begin to depend on each other, they feel totally incomplete if they do not have each other, which is why the present work of reflection has the purpose of knowing the relationships between the different attachment styles, the emotions that characterize these styles, and the different strategies of emotional regulation used in each one of them. For this purpose, several bibliographic sources such as scientific articles, among others, were considered. The results obtained indicate that in couples there should be full respect for each other, and to take this respect to love, to understand the couple as a way of loving and giving love, feeling secure in loving and giving freedom and expressing feelings without fear of judgment, threats, distrust, anxiety or fear of losing the partner. The ideal love relationship is one in which couples do not need each other for anything, but love each other for everything, and both enjoy the freedom of being a couple and being able to complement each other. Finally, it is deduced that emotional attachment can be caused from early childhood through involuntary acts with the closest people or those with whom we have more communication, generating this type of behavior.

Keywords: Relationship, Respect, Love, Fear, Feelings, patience, complement, cooperativity.

¹Estudiante Tecnólogo Profesional en Administradora Financiera, est_lt_sanchez@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia

²Estudiante Tecnólogo Profesional en Gestión y Diseño de Modas, ac_andrade@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia

³ Magister en pedagogía, doc_bm_rolon@fesc.edu.co, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia.

*Autor de Correspondencia: doc_bm_rolon@fesc.edu.co



Introducción

La idea principal de este artículo es reflexionar sobre la importancia del amor propio y crear conciencia de que el apego no es bueno, considerando que lleva al ser humano a estar sujeto a una pareja que no es compatible, de tal manera que puede llegar al extremo de aguantar y a permitir ser pisoteado por el miedo de comenzar una nueva relación en donde pueda experimentar un nuevo vínculo de amor.

¿Qué ventajas tiene el desapego para la liberación emocional? Dentro del enfoque del crecimiento personal y la espiritualidad, el desapego es clave para alcanzar la felicidad propia. En donde nos encontramos en una zona de confort, liberados de estar aferrados a una persona en exceso, perdemos algunos miedos donde nos sentimos capaces de seguir una vida plena. En las parejas debería existir el pleno respeto el uno hacia el otro y llevar este respeto al amor. Es importante la comprensión y entender la pareja como una forma de amar y de brindar amor, ya sintiéndonos seguros de amar podemos dar libertad y expresar lo que queremos sin miedo a sentirnos juzgados ni amenazados a llegar a extremos de una desconfianza amplia donde empezamos a sentir una ansiedad de miedo a perder nuestra pareja.

En ocasiones se atraviesa por circunstancias donde ponerse en el lugar de la pareja, es el punto difícil de la relación entendiendo que su vida no depende de él(a). La relación de amor ideal, es aquella en la que las parejas no se necesitan para nada, pero se quieren para todo, y ambos disfrutan de la libertad de ser una pareja y poderse complementar.

La mayoría de las personas, muchas veces pasa por momentos sentimentales difíciles en sus vidas, uno de estos momentos puede ser debido a factores como lo es el apego o dependencia emocional.

Este sentimiento se debe al tipo de relación que se tiene con ciertas personas como, por ejemplo, padres (Dolores-Palacios, et al., 2018), amigos e incluso sus parejas sentimentales cuando las dos partes empiezan a depender una de la otra, se sienten totalmente

incompletos si no se tienen el uno al otro Tabuenca, (2017).

Materiales y métodos

Teniendo en cuenta las palabras claves anteriormente mencionadas y tomando como referencia las palabras de Farcilli (2003) El presente artículo tiene como objetivo realizar una revisión teórica, que permita conocer las relaciones que se han encontrado entre los distintos estilos de apego, las emociones que caracterizan estos estilos, y las distintas estrategias de regulación emocional utilizadas en cada uno de ellos. Para lograr una mayor comprensión, se explica además cómo se van desarrollando los estilos de apego en los sujetos donde las relaciones tempranas de apego poseen amplia influencia en la capacidad para regular el estrés, en la regulación de la atención y en la función mentalizadora de los sujetos (Fonagy & Target, 2002; Cabrera Cortés, 2003). también habla de modelos internos, que implican cierta forma de procesar la información acerca de la conducta de las figuras de apego y, asimismo, mayor o menor tendencia a ciertos tipos de psicopatología.

Tomando como referencia las palabras de Garrido-Rojas (2006) para lograr una mayor comprensión, se explica además cómo se van desarrollando los estilos de apego en los sujetos donde las relaciones tempranas de apego poseen amplia influencia en la capacidad para regular el estrés, en la regulación de la atención y en la función mentalizadora de los sujetos (Fonagy & Target, 2002). Crittenden (1990, 1995) también habla de modelos internos, que implican cierta forma de procesar la información acerca de la conducta de las figuras de apego y, asimismo, mayor o menor tendencia a ciertos tipos de psicopatología.

Formas de apego emocional

Partiendo de esta primera premisa: Taverniers, (2016) señala que: “El abuso físico no es la única forma de violencia existente. Hay un tipo de maltrato que es mucho más sutil: el abuso emocional, también denominado “abuso no físico” (Hudson y McIntosh, 1981), “abuso indirecto” (Gondolf, 1985), “abuso

psicológico” (Patrick-Hoffman, 1982; Walker, 1984b), “agresión psicológica” (Murphy y O’Leary, 1989), “maltrato psicológico” (Tolman, 1989), “tortura mental o psicológica” (Russell, 1982),¹ “abuso verbal” (Evans, 1992), “agresión no física” o “terrorismo emocional” (Geffner y Rossman), “acoso moral” (Hirigoyen), entre otros. El abuso emocional no deja rastros físicos, pero sus efectos son aún más destructivos y devastadores que los del abuso físico”.

Se puede identificar que parte directa o indirecta del apego emocional se encuentra en este tipo de maltratos, teniendo en cuenta que muchas parejas internamente crean la necesidad o apego desde circunstancias agresivas, maltratos verbales o emocionales, es decir justifican las agresiones por comportamientos que supuestamente ellos provocan hacia la pareja, donde esto conlleva una serie de actos continuos y así mismo la persona que agrede se hace sentir víctima y de esta manera indirecta le crea una dependencia a su pareja sin darse cuenta el círculo vicioso que están formando, primero un acto indirecto, segundo una agresión verbal, tercero un sentimiento de culpa, cuarto rendimiento y quinto la reconciliación, con lo que todo esto implica; así por esta parte se entiende que de la mano del apego encontramos la agresión verbal como parte inherente al tema; es por esta razón que se debe tener un equilibrio emocional en toda relación para que esta clase de suceso no deterioren día a día los sentimientos con los que se inicia para no crear una dependencia.

El abuso físico no es la única forma de violencia existente hacia la mujer. Hay un tipo de maltrato que es mucho más sutil: el abuso emocional. Se caracteriza principalmente por el ejercicio sistemático de descalificaciones, humillaciones y denigraciones por parte de una persona hacia otra, y los efectos de dicha violencia pueden ser tan dañinos como aquellos producidos por el abuso físico. Pero para estudiar el abuso de género hace falta algo más que el análisis de personas y/o parejas disfuncionales. Hay que tomar en cuenta también los contextos socioculturales que posibilitan, permiten, legitiman y perpetúan el abuso emocional hacia la mujer. Para poder repensar el tema de la violencia de género es importante incluir los

discursos psicosociales dominantes pertinentes como también el sistema que los alimenta.

Hay muchas situaciones en la vida que pueden llevar al ser humano a vivir una relación de apego. Los padres, los amigos y las parejas pueden desarrollar relaciones un tanto insanas que limiten nuestra independencia y nuestra seguridad.

“¿Alguna vez te has lamentado de tu mala suerte en el amor? ¿Crees que escoges mal a tus parejas? Y aun percatándote del mal atino con el que lanza las flechas ¿Sigues haciendo daño con el mismo tipo de personas? ¿Por qué tendemos a implicarnos en el mismo tipo de apego evitativo en la situación extraña, es la ausencia de angustia y de enojo ante las separaciones del cuidador, y la indiferencia cuando vuelve; en la interacción relevan distancia y evitación? Mikulincer (2003)”, todas estas preguntas se plantean constantemente cuando una persona se enfrenta a relaciones donde no se sienten correspondidos de la misma manera, donde dan y no reciben lo que esperan, pero es ahí donde se debe analizar antes de continuar y crear cualquier necesidad o apego emocional. Solo por no estar solos, donde muchas veces las malas decisiones o un “enamoramiento” momentáneo lleva a sufrir mucho por solo el hecho de poder tener a alguien con quien compartir un rato, pero no se fijan más allá de la atracción física o simples gustos carnales.

Es por esta razón que “los estilos de apego se asocian a ciertas emociones y, además, se relacionan con la expresión de éstas y su regulación; de este modo, las estrategias utilizadas para expresar y regular emociones, actúan de acuerdo al estilo de apego” (Kobak & Sceery, 1988; Lecannelier, 2002; Valdés, 2002). Para Bowlby (1986), el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano.

Hazan y Shaver (1992) entienden que el patrón de seguridad suele llevar a relaciones amorosas felices salpicadas de emociones positivas y sentimientos de confianza. El apego evitativo conllevaría una sobre preocupación por las rupturas y una falta de confianza

muy llamativa. Por otra parte, Thompson (1994), define regulación emocional como el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta

La satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud, dado los hallazgos que indican que las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman & Levenson, 1999). Por todo lo anterior podemos deducir que del apego emocional; La dependencia que de ellas siente la otra persona es muy asfixiante y tampoco son felices, los comúnmente conocidos “tóxicos”.

Según señala Domènech (2013) en su artículo para La Vanguardia, “Walter Riso: “El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad”, es por ello que se deben desde el colegio hasta el pregrado hacer campañas publicitarias y manejar desde la educación formaciones para tratar este problema, como bien se sabe en la primera infancia se puede sufrir de apego emocional hacia los padres o seres queridos muy cercanos que pueden ser quienes han criado o acompañado en todo momento, donde no está de más decir que a raíz de todo eso se pueden generar futuros apegos emocionales y crear dependencia en una edad adulta confundidos con sentimientos (Laso, 2020); el autor además menciona que “si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema porque “estás a la sombra de tu amo”, por esta razón se analizan las siguientes premisas que hace alusión:

- **Cómo saber si tienes apego a tu pareja:** Es importante analizar los comportamientos en una relación para así identificar si existen síntomas de apego, a continuación, algunos tips que pueden ayudar a analizar tu relación:
- **Quieres estar siempre con tu pareja:** Si bien es cierto que al iniciar una relación es normal que

desees estar siempre con esta persona, este sentimiento con el tiempo debe cambiar, si no es así, y si transcurridos los primeros meses el deseo es igual o inclusive ha aumentado, ya se puede empezar a analizar la situación.

- **Sientes que le necesitas:** Se debe entender la diferencia entre querer y desear, es decir, puedes querer estar con una persona y de no ser posible, esto no te afecte, Pero si deseas tanto estar con esa persona, pero de no poderse empiezas a desmoronarte, es señal que tu relación no es sana.
- **Te sientes inseguro con tu relación:** Cuando dejas de vivir tu vida en pareja por estar preocupado en lo que sería tu futuro sin esa persona.
- **Sentimientos de inferioridad respecto a tu pareja:** Cuando tu autoestima se baja por estar pensando en que puede conseguir alguien mejor que tú y por ende te puedes llegar a sentir insignificante.
- **No sabes estar sola:** Cuando no eres capaz de disfrutar tu vida sin esa persona, cuando piensas que solo puedes ser feliz y hacer cosas si estas con tu pareja.
- **Pensamientos obsesivos:** Los celos y la desconfianza es un síntoma de que existe apego emocional por una persona.
- **Contacto compulsivo:** Querer hablar, chatear, etcétera. Todo el tiempo con tu pareja y si por alguna razón uno de los dos no contesta empiezan las discusiones, y la desconfianza, esto es un síntoma de apego pues es una relación dependiente el uno del otro.
- **Falta de realismo en la pareja:** Cuando no se toman decisiones en la relación y por el contrario se vive de fantasías e ilusiones, y constantemente se intenta seguir la relación sin que las cosas mejoren, es mejor aceptar la realidad.

Consejos para superar el apego emocional de pareja

Es importante que, así como sabes cuales son los síntomas de un apego emocional, también conozcas

que hacer para que lo superes y puedas estar bien y vivir de forma completa y feliz.

- **No tengas miedo a estar solo/a:** Es importante que sepas dedicarte tiempo a ti mismo y seas una persona completa y autentica, es decir, nunca sientas miedo a la soledad, que romper con una relación no sea un factor de vivir tu vida de forma individual.
- **Sé más egoísta:** Nunca dejes de perseguir tus sueños, busca siempre un futuro pensando en ti, sin importar si estas o no con tu pareja, si está bien y sino pues nada que hacer, solo busca tu felicidad y consigue tus sueños.
- **Distánciate de tu pareja:** Si bien es cierto que habrán momentos en los que puedan estar juntos, también habrán momentos en los que estarán separados, lo importante es entender que tu felicidad no depende de una persona si no de ti mismo, por eso es bueno aprender a estar sin tu pareja de vez en cuando.
- **¿Le quieres o le necesitas?:** Es importante hacerse una autoevaluación y determinar si lo que sientes es amor o necesidad, analizar tus sentimientos es lo ideal ya que así sabrás si puedes ser feliz teniendo o no una relación, pero si tienes claro que para ser feliz no necesitas de estar o depender de alguien, sabrás la diferencia entre estar enamorado o simplemente un apego.

La base de la dependencia emocional es que a todos los humanos les cuesta comprender profundamente que nada es para siempre. Y si existe el apego lo ve como imprescindible y necesario, idea que no es sana porque la realidad es como es, las personas no son eternas. Arieta Slade (2000) plantea que “las reservas que durante décadas han persistido entre el psicoanálisis y la teoría del apego han comenzado en años recientes a dejar poco a poco una vía libre para el diálogo mutuamente enriquecedor entre psicoanalistas y teóricos del apego”.

Conclusiones

El artículo tiene una serie de alcances para la intervención o prevención en el campo de la separación, así como algunas limitaciones que se explican. Los resultados de este estudio muestran la influencia del tipo de apego en las emociones personales y en la respuesta a situaciones estresantes, como el divorcio o la pérdida, así como su relación con la manera de poder superarlo a nivel del bienestar psicológico, todo lo anterior descrito proviene de estudios previos realizados en otros ámbitos culturales que se tomaron como referentes teóricos para el desarrollo del mismo. Precisamente por ello, se considera que tiene implicaciones importantes para la realización de intervenciones, tanto terapéuticas como preventivas, vinculando de esta manera a los padres separados o divorciados como principal fuente de estudio para estos casos de apego. En los últimos años se han desarrollado diferentes programas de interacción con padres separados o divorciados, a fin de reducir la experiencia de emociones negativas, como enfado, dolor, culpa, deseos de venganza y vulnerabilidad, comunes en los procesos de duelo y pérdida, que aumentan las posibilidades de conflicto en la ex pareja y provocan la posibilidad del ejercicio de una co - parentalidad responsable. Somos conscientes de varias limitaciones de esta investigación; es difícil tomar o definir conclusiones sólidas y claras sobre las posibles relaciones causales entre las variables estudiadas. Finalmente se deduce que el apego emocional puede ser causado desde la primera infancia a través de actos involuntarios con las personas más cercanas (padres) o con las que se tiene mayor comunicación generando este tipo de conductas que se desarrollan a lo largo de la vida del ser humano.

Referencias

- Buendía Iglesias, E. (febrero 17 de 2016). Estilos de apego y relación de pareja.
- Cabrera Cortés, Irilia A. (2003). El procesamiento humano de la información: en busca de una explicación. *ACIMED*, 11(6) Recuperado en 20 de abril de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-

94352003000600006&lng=es&tlng=es.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352003000600006&lng=es.

Dolores Palacios, M., Conforme-Zambrano, E. G., Villavicencio, F., Arpi, N., Clavijo Castillo, R., & Mora, J. C. (2018). Manifestaciones de control de padres y madres de familia en Cuenca, Ecuador, sobre sus hijos de entre 5 y 12 años. *Revista Perspectivas*, 3(1), 44-58. <https://doi.org/10.22463/25909215.1423>

Domènech, Albert (19 de abril de 2013). Walter riso apego mayor motivo sufrimiento hombre.html

Farcilli (2003) Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud <http://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>

Fonagy & Target, (2002) El concepto Mentalización file:///C:/Users/calidad.dato08/Downloads/mentalizacion_apego_lanza_graell_v0.pdf

Laso Ortiz, E. L. Macias-Esparza, L. K. y Cirici Amell, R. (2020). Facilitando la separación psicológica de las mujeres en proceso de terminar una relación de pareja violenta. *Revista Clínica Contemporánea*, 11 (1), 1-17. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. <https://elibro.net/es/lc/fesc/titulos/128852>

Pérez Testor, C. (Comp.). (2019). Psicoterapia psicoanalítica de pareja. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/lc/fesc/titulos/123824>

Tabuenca, E. (29 diciembre 2017).El apego emocional en la pareja: cómo superarlo

Taverniers, K. (2016). Abuso emocional en la pareja: construcciones y deconstrucciones de género. Buenos Aires, Argentina: Editorial Biblos. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/fesc/78561?page=22>.