

Estrategias Auto-protectoras del yo

Modelo Dinámico Maduracional (DMM)

Patricia M. Crittenden, Ph.D.

A1-2

Socialmente superficial/Inhibido

La estrategia A1-2 utiliza la predicción cognitiva en el contexto de un mínimo nivel de amenaza. Las figuras de apego son idealizadas al no integrar sus cualidades negativas (A1) o menospreciando levemente el yo (A2). La mayoría de los A1-2 son personas predecibles y responsables que simplemente aparecen como frías y de negocios. Todas las estrategias del Tipo A se basan en la inhibición de las emociones y sitúan la percepción de amenaza o peligro a cierta distancia psicológica del yo. Esta estrategia se usa por primera vez durante la infancia.

A3

Cuidador Compulsivo

Los individuos que utilizan la estrategia A3 (Bowlby, 1973) confían en las contingencias predecibles, inhiben los afectos negativos y se protegen a sí mismos protegiendo a su figura de apego. Durante la niñez, intentan alegrar (usualmente utilizando falso afecto positivo) o cuidar de sus figuras de apego, que se muestran tristes, retraídas y vulnerables. De adultos, frecuentemente encuentran trabajos donde pueden cuidar o rescatar a otros, especialmente a aquellos que son percibidos como débiles o necesitados. Los precursores de los Tipos A3 y A4 pueden observarse en la infancia (utilizando el Modelo Dinámico Maduracional y el método de la Situación Extraña); sin embargo, esta estrategia aparece totalmente funcional durante los años preescolares y en adelante. Una forma más atenuada de la estrategia es la atención compulsiva (A3-) donde la figura de apego busca la atención del niño pero no necesariamente su cuidado. Pareciera ser, que el deseo de la figura de apego, es la de ser "sostenido" en la mente del niño.

A4

Obediente compulsivo

Los individuos obedientes compulsivos (Crittenden & DiLalla, 1988) intentan prevenir el peligro, inhibir el afecto negativo y protegerse a sí mismos haciendo lo que sus figuras de apego desean que hagan, especialmente, cuando estas figuras son amenazantes o están enfadadas. Tienden a estar híper alerta, anticipan y satisfacen los deseos de los otros rápidamente y se muestran generalmente ansiosos y agitados. Sin embargo, el individuo ignora y minimiza esta ansiedad; por lo que a menudo ésta se manifiesta a través de síntomas somáticos a los que no se presta atención por considerarlos sin importancia. Una forma más atenuada de la estrategia es la conducta de rendimiento compulsivo (A4-), utilizada por individuos que sienten/piensan que no serán queridos o valorados a menos que sobresalgan en algún tipo de comportamiento que satisfaga o agrade a sus figuras de apego.

A5

Promiscuidad Compulsiva

Los individuos A5 utilizan una estrategia de promiscuidad compulsiva (Crittenden, 1995) para evitar situaciones de verdadera intimidad mientras mantienen el contacto humano, y en algunos casos, satisfacen deseos sexuales. Exhiben falso afecto positivo, incluyendo falso deseo sexual, hacia personas poco conocidas. Se protegen del rechazo a través de relacionarse con muchas personas pero de manera superficial, sin involucrarse de manera profunda con ninguna. Esta estrategia se desarrolla en la adolescencia cuando, en el pasado, las relaciones íntimas han sido experimentadas desde la traición; los extraños parecen ofrecer la única esperanza de cercanía y satisfacción sexual. Puede desplegarse bajo la forma de promiscuidad social (que no involucra encuentro sexual) o, en casos de mayor severidad, como promiscuidad sexual.

A6

Autosuficiencia Compulsiva

Los individuos que utilizan una estrategia de autosuficiencia compulsiva (Bowlby, 1980) no confían en la predictibilidad de las demandas de los otros, se consideran incapaces para satisfacer estas demandas o ambas cosas. Inhiben el afecto negativo y se protegen no confiando en nadie más que en ellos mismos. Esto protege su yo de los otros, pero a costa de perder ayuda y apoyo. Normalmente, los individuos desarrollan esta estrategia en la adolescencia, tras descubrir que no pueden regular el comportamiento de cuidadores importantes, pero a la vez peligrosos o no protectores. Se desvinculan de las relaciones íntimas tan pronto como tienen la edad suficiente para cuidarse por ellos mismos. Existe una forma social de esta estrategia, en la que los individuos funcionan adaptativamente en contextos sociales y de trabajo, pero se muestran distantes en momentos de intimidad. Existe una forma aislada, en la que los individuos son incapaces de manejar cualquier tipo de relación interpersonal y se retiran tanto como pueden de los otros.

A7

Idealización delirante

Los individuos con idealización delirante (Crittenden, 2000) han sufrido repetidas experiencias de maltrato severo que no pudieron predecir ni controlar, demuestran un falso afecto positivo frágil y se protegen imaginando que sus figuras de apego, que han sido hostiles o impotentes, les protegerán. Es una estrategia muy desesperada basada en creer falsamente que existe seguridad, cuando probablemente ningún esfuerzo reducirá el peligro (p.ej. Síndrome del Rehén). Paradójicamente, la apariencia es generalmente agradable, habiendo pocos indicios del miedo y el trauma que subyace detrás de este exterior tan encantador, hasta que las circunstancias producen una ruptura en el funcionamiento. Este patrón se desarrolla sólo en la edad adulta.

A8

Yo construido externamente

Los individuos que utilizan una estrategia A8 (Crittenden, 2000) hacen lo que los otros requieren, poseen pocos sentimientos genuinos propios e intentan protegerse dependiendo completamente de otras personas que, generalmente, son profesionales que reemplazan a sus figuras de apego originales que estaban ausentes o eran peligrosas. Tanto A7 como A8 están asociados con situaciones de abuso y negligencia persistente y temprana de tipo sádico.

B1-2

Reservado

Los individuos clasificados como B1-2 son levemente más inhibidos, respecto al despliegue de afecto negativo, que los B3, pero mantienen una estructura inherentemente equilibrada.

B3

Confortable

La estrategia tipo B3 supone un equilibrio en la integración de las predicciones temporales y el afecto. Los individuos tipo B3 despliegan una amplia gama de comportamientos y son igualmente capaces de adaptarse a una gran variedad de situaciones de tal modo que pueden auto-protegerse y proteger a sus hijos, normalmente, sin causar ningún daño a los demás. Se comunican de manera directa, son capaces de negociar sus diferencias y llegan a compromisos mutuamente satisfactorios. Distorsionan muy levemente la información afectiva y cognitiva, y no se engañan a sí mismos. Finalmente, despliegan un rango mayor de variación individual que las personas que utilizan otros tipos de estrategias – que deben constreñir su funcionamiento para emplear la estrategia. Esta estrategia funciona ya en la infancia. En la edad adulta pueden diferenciarse dos tipos de estrategias Tipo B: Los B Ingenuos que simplemente han tenido la suerte de crecer en un ambiente seguridad; y los B Maduros que, por otra parte, 1) han alcanzado una madurez neurológica (en la mitad de los 30), 2) funcionan en roles vitales importantes (hijos, pareja, padres) y 3) desarrollan un proceso continuo de integración psicológica a través de sus relaciones, roles y contextos. Mientras los B Ingenuos tienden a ser simplistas, los B Maduros comprenden las complejidades de la vida.

B4-5

Reactivo

Los individuos asignados a esta categoría exageran levemente el afecto negativo, siendo sentimentales (B4) o irritables (B5), pero son inherentemente equilibrados.

C1-2

Intimidante/Desvalido

La estrategia C1-2 (intimidante-desvalido) supone tanto depender de los propios sentimientos para guiar la conducta como también cierta exageración y manipulación del afecto negativo para influir la conducta de los otros. Específicamente, la estrategia consiste en dividir, exagerar y alternar el despliegue de una mezcla de sentimientos negativos para atraer la atención y manipular los sentimientos y respuestas de los demás. Se da una alternancia entre la presentación de un yo fuerte, enfadado e invulnerable que culpa a los otros por el problema (C1, 3, 5, 7) con la apariencia de un yo vulnerable, frágil y temeroso que incita a que los otros acudan a socorrerle (C2, 4, 6, 8). La estrategia C1-2 es bastante frecuente y se encuentra en personas con bajo riesgo de experimentar problemas de salud mental y una gran capacidad de disfrutar de la vida. La estrategia C1-2 se presenta durante la niñez.

C3-4

Agresivo/Indefensión fingida

La estrategia C3-4 (agresivo-indefensión fingida) supone alternar agresividad con aparente indefensión, para hacer que los otros obedezcan por temor a un ataque o ayuden por temor a que el individuo no pueda cuidar de sí mismo. Los individuos que utilizan la estrategia C3 (agresivo) enfatizan su rabia para exigir la obediencia de sus cuidadores. Aquellos que usan la estrategia C4 (indefensión fingida) señalan sumisión e incompetencia. La presentación agresiva motiva obediencia y culpa en los otros, mientras que la vulnerabilidad incita al rescate. Los precursores de esta estrategia pueden ser observados en la infancia (utilizando el Modelo Dinámico Maduracional y el método de la Situación Extraña) pero la estrategia solo se manifiesta plenamente durante los años preescolares y en adelante.

C5-6

Punitivo / Seductor

La estrategia C5-6 (punitivamente obsesionado con la venganza y/o seductivamente obsesionado con el rescate) es una forma más extrema de C3-4 que supone engañar activamente para llevar a cabo la venganza o motivar la salvación. Los individuos que utilizan esta estrategia distorsionan la información de forma sustancial, particularmente culpando a los demás por sus problemas y exagerando su afecto negativo; el resultado es una lucha más duradera y menos posible de solucionar. Aquellos que utilizan la estrategia C5 (Punitiva) llevan al engaño, son más fríos, distantes y auto-controlados que aquellos que utilizan C3. Se presentan como invulnerables y desechan las perspectivas de los demás mientras obligan a que los otros les presten atención; a la vez, confunden a los demás en relación a sus propios sentimientos de indefensión y deseo de consuelo. Los individuos que usan la estrategia C6 (Seductora) aparentan necesitar el rescate de circunstancias peligrosas que, de hecho, son auto-inducidas. Los individuos C6 engañan a los otros en relación a su propia rabia. Este patrón de alternancia se puede ver a menudo en parejas de acosadores-víctimas, en pandillas urbanas y en parejas violentas en las que la mitad oculta del patrón usualmente se perdona u olvida – hasta que aparece la presentación opuesta. Esta estrategia se desarrolla durante los años escolares, pero no se despliega, plenamente, hasta la adolescencia.

C7-8

Amenazante/Paranoico

La estrategia C7-8 (amenazante/paranoide) es la más extrema de las estrategias Tipo C e implica la voluntad de atacar a cualquiera combinada con el temor a todos. Todas las estrategias Tipo C conllevan desconfiar de las consecuencias y una excesiva dependencia de los sentimientos propios. Llevado al extremo, este patrón se convierte en delirante con delirios de venganza infinita en relación a enemigos omnipresentes (estrategia amenazante, C7) o, por el contrario, paranoico acerca de los enemigos (C8). Estas estrategias no se organizan hasta antes de la edad adulta temprana.

A/C

Psicopatía

Las estrategias A/C combinan cualquiera de los sub-patrones mencionados. En la práctica, la mayoría de los A/C se conforman a partir de los patrones más distorsionados, es decir, A3-4 o más elevados y C3-4 o más elevados. Los individuos que utilizan estas estrategias cambian repentinamente de conducta o, en el caso de las estrategias mezcladas (AC) mezclan sutilmente el engaño y la distorsión. El extremo de las formas mezcladas de AC es la Psicopatía.