

Presentado como discurso inaugural en el III Congreso Internacional de Psicología, Ciudad de Panamá, Panamá, Agosto 22, 2001. Versión expandida, incluyendo temas sobre tratamiento y citas, aparecerán en una edición especial sobre apego en 2002 *Revista de Psicoterapia*, 12, 33-62.

Transformaciones en Relaciones de Apego en la Adolescencia

Patricia M. Crittenden, Ph. D.
Miami, FL, USA

La adolescencia es un período de cambio dramático en relaciones de apego. Antes de la adolescencia, el apego se refiere solamente a las estrategias de auto-protección que los niños usan, primordialmente con sus padres, cuando se sienten amenazados o incómodos. Después de la pubertad, el apego incluye también relaciones sexuales y estrategias que son dirigidas a compañeros. De todas formas, todas las relaciones de apego pueden ser definidas en términos de patrones de (a) relación, (b) procesamiento de información, o (c) estrategia de auto-protección. Exploraré las tres perspectivas y discutiré cómo los cambios mentales y físicos asociados con la adolescencia afectan las relaciones de apego.

Las relaciones de apego son el resultado de una interacción entre procesos innatos basados en genética, y experiencia del ambiente. Dado que ambos cambian en el tiempo, los patrones de apego también cambian. Esto es, las relaciones que personas mayores forman son más complejas que las de los infantes, los patrones de procesamiento de información usados por personas mayores son más complejos que la de los infantes, y las estrategias de auto-protección de personas mayores son más complejas que las de los infantes.

La adolescencia, particularmente la adolescencia tardía que se extiende hasta los primeros años de los 20s, es el período final¹ en el cual la madurez del cerebro y del físico afectan los patrones de apego. Durante el período de entre los 15 y 25 años, el conocimiento previo sobre relaciones es integrado con nuevas competencias mentales y físicas para darle paso a patrones de adultos de auto-protección y reproducción. Las nuevas competencias incluyen razonamiento abstracto, deseo sexual, y comportamiento reproductivo. El proceso integrador y su significado para la adaptación humana es mi enfoque del día de hoy.

Patrones de Relación

Comenzaré con el apego como patrón de relación. Desde el nacimiento, los humanos se tornan a otros humanos que los puedan proteger y confortar. Alrededor de los 9 meses de edad, la mayoría de los infantes han identificado a uno o dos cuidadores, usualmente sus padres, a los cuales tornan al ser amenazados o incomodados. Estas personas son sus figuras de apego y funcionan para proteger al niño de peligro y confortar la aflicción del mismo. En la interacción con sus figuras de apego, los niños en crecimiento lentamente aprenden a manejar aspectos de estas funciones por ellos mismos. Sin embargo, el límite entre competencia personal y dependencia interpersonal sigue cambiando, de tal forma que figuras protectivas de apego son necesitadas a través de la duración de vida. En otras palabras, las figuras de apego funcionan en nuestra cambiante zona de desarrollo proximal.

En la infancia, la relación entre la persona apegada y la figura de apego es no-simétrica y no-recíproca. Esto es, el infante y el padre son asimétricos en cuanto al estatus y no-recíprocos en cuanto al cuidado. En los años preescolares, los niños comienzan a desafiar el status de los padres y, en los años escolares, buscan figuras de apego alternas que son simétricas en estatus. Estos son sus “mejores amigos”, a

quienes buscan para protección y confort en situaciones que conllevan solamente amenaza baja a moderada. Bajo amenaza intensa, los niños todavía corren a casa por mamá. La relación de mejor amigo es simétrica, pero no-recíproca, esto es, cada niño busca cuidado del otro, pero tampoco piensan en ellos mismos como cuidadores.

En la adolescencia, estas relaciones de mejores amigos son transformadas en tres formas. Primero, después de la pubertad, el amigo es usualmente del género opuesto, un compañero romántico heterosexual. Segundo, la relación sirve a las funciones existentes de protección y confort así como a las funciones emergentes de reproducción y satisfacción sexual. Tercero, las relaciones se vuelven progresivamente más recíprocas al cada compañero reconocer su importancia para el otro y acepta alguna responsabilidad para cuidado del otro. En una relación de apego de adulto maduro, cada persona es tanto la persona apegada como la figura de apego para el compañero. Cuando esto ocurre, los jóvenes completan la transferencia de su relación de apego primaria de los padres al compañero, usualmente el esposo.

La adolescencia es un período crítico durante el cual los adolescentes aprenden cómo seleccionar a éste compañero, con el cual pueden estar seguros, confortables, y puedan criar a sus propios hijos. Claramente, la selección del compañero no es una tarea fácil: la mitad de los adultos deciden que han seleccionado a la persona equivocado, una persona inusualmente terrible, y se divorcian de esa persona – a un costo substancial físico, emocional y social para todos. Aprender cómo manejar relaciones de apego asimétricas y recíprocas, esto es, seleccionar y mantener una relación con un compañero apropiado, es una tarea central, tanto para cada uno de nosotros individualmente y también para la sociedad en general. La culminación de un proceso integrador que promueva este resultado usualmente ocurre tarde en la adolescencia.

Patrones de procesamiento de información

Por qué tanta gente selecciona a un compañero con el cual piensan que estarán mejor que ninguno otro, quizás hasta perfecto, para luego divorciarse de esa persona – porque ellos piensan que la persona es uno de los peores compañeros posibles? Por qué nos engañamos a nosotros mismos de tal manera? La respuesta está, en parte, en cómo hemos aprendido a transformar estimulación sensorial en información significativa con la cual organizar nuestro comportamiento.

El proceso comienza en el nacimiento y continúa a través de la vida, pero pasos críticos son dados en la adolescencia. Un infante percibe sólo una porción de la estimulación sensorial disponible; el más sobresaliente es sobre su propio estado físico y el efecto de las acciones de otros en ese estado. Esta estimulación sensorial es transformada en información sobre cómo son las cosas. Los infantes hacen transformaciones muy directas, esto es, la información es tomada a su valor total y tratada como cierta. Con la experiencia, sin embargo, los infantes aprenden que alguna información es insignificante o hasta peligrosa. Algunos aprenden que el afecto negativo, por ejemplo llorar, lleva a padres enojados. Estos infantes aprenden a inhibir su llanto, esto es, aprenden a omitir afecto negativo de la organización de su comportamiento. Esto crea riesgos particulares porque el afecto, particularmente afecto negativo, funciona motivando comportamiento de auto-protección. Los individuos que omiten el afecto negativo de procesamiento podría evitar que se identifiquen ocasiones cuando deben protegerse ellos mismos.

Otros infantes aprenden que no hay resultados predecibles de su comportamiento, que sus padres responden muy diferente al mismo comportamiento de un día a otro. Estos infantes aprenden a omitir información temporal/casual de su procesamiento mental. La inhabilidad de identificar secuencias casuales que llevan a peligro preverían que los niños aprendieran a cambiar esas secuencias. En

adición, se podrían hacer asociaciones que sean casuales. Este aprendizaje supersticioso está basado en información errónea. Hacia el fin de la infancia, se pueden hacer tres transformaciones. Estimulación sensorial puede ser tratada como verdaderamente predecible, puede ser omitida de procesamiento adicional como si no tuviera significado (cuando sí lo tiene), o puede ser incluido erróneamente en procesamiento como si tuviera significado (cuando no es significativo).

En los años preescolares, los niños aprenden a falsificar afecto positivo (porque agrada a algunos adultos), donde otros aprenden a distorsionar afecto negativo (porque consiguen captar la atención de algunos adultos y respuesta). En otras palabras, dos nuevas transformaciones de información son generadas: afecto falsificado y distorsionado. En los años escolares, los niños aprenden a engañar a otros sobre sus intenciones, especialmente sus intenciones de mal comportamiento. Esta es una cognición falsa, una presentación falsa sobre el orden temporal/casual de eventos. Estos, pienso, son las cinco transformaciones posibles de información. Solamente involucrándose en integración cortical (cortical) pueden ser identificadas y corregidas inexactitudes de atribuciones distorsionadas.

Los adolescentes deben aprender tanto a usar como a integrar las cinco transformaciones y a identificar su uso por otros. Esto nos trae de vuelta al punto de escoger un compañero. Cómo puedes saber, temprano en la relación, cómo será la persona más adelante? El problema es de predicción. Cuál información es más importante atender y qué significa esto? Responder esto es complejo porque no todo es como parece, especialmente entre adolescentes.

Los adolescentes pasan gran cantidad de tiempo tratando de presentarse de manera atractiva – de manera que atraerán a otros, particularmente un compañero del sexo opuesto. Cómo puede alguien saber si la apariencia atractiva es verdaderamente predecible, distorsionada, o hasta falso? Dos destrezas son necesarias, ambas deben haberse estado desarrollando desde la infancia. Primero, la perspectiva debe ser descentralizada. Esto es, en la adolescencia, los individuos deben poder recibir información sobre otras personas sin referencia exclusiva para ellos mismos. Segundo, los individuos deben esperar algo de lo que es aparente inicialmente en un conocido nuevo puede ser engañoso. Información importante puede ser omitida (por ejemplo, el atleta puede esconder sus intereses intelectuales para impresionar a sus amigos atléticos o, de manera alternativa, un chico enojado podría esconder su resentimiento hacia las mujeres para atraer a una chica sexy). Otra información puede ser distorsionada, por ejemplo, una chica puede aparentar ser dulce y atenta cuando en realidad algunas veces está frustrada o aburrida con el chico. Información errónea incluye algunos sentimientos personales que no son absolutamente relevantes, pero que son tratados como poderosamente predecibles (basados en una creencia errónea de que los sentimientos o intuiciones de una persona pueden ser errados). Información falsa, por otro lado, es altamente engañante. Los adolescentes necesitan diferenciar apariencias superficiales de la usualmente más compleja realidad. Hipocresía se convierte en un pecado cardinal en la adolescencia cuando la definición de la verdad es tan difícil y a la vez muy importante para seguridad futura, confort, y éxito reproductivo. Para resumir, toda transformación de información es usada por niños más jóvenes, pero solamente los adolescentes con su habilidad de pensar de manera abstracta tienen el potencial de identificar éstas de manera explícita. Solamente ellos tienen la posibilidad de usar este conocimiento para pensar en las diferencias entre la apariencia y la realidad y para protegerse tanto de su distorsión, como la de otros.

Estrategias de auto-protección

El mayor empuje de mi trabajo en apego ha sido el desarrollar un modelo de las estrategias que los individuos usan para organizar comportamiento de auto-protección y reproducción. Este modelo es desarrollable y comienza con estrategias muy simples – basadas solamente en información cierta y

omitida. Como función de desarrollo, las estrategias son elaboradas con la inclusión de información distorsionada, errónea y falsa, hasta que, en principios de edad adulta, una amplia gama de estrategias engañosas y no-engañosas están disponibles. Basada en las observaciones de infantes de Ainsworth, tres grupos básicos de estrategias, catalogados A, B, y C, han surgido.

Las estrategias Tipo A usan predicciones temporales ciertas o distorsionadas, por ejemplo, cognición cierta o distorsionada, y algunas veces afecto positivo falso, pero consistentemente omiten afecto negativo del procesamiento mental y comportamiento. Personas Tipo A parecen inhibidas emocionalmente y bastante predecibles. En general, éstos son individuos apegados a las reglas que ven el mundo desde la perspectiva de otras personas. Hay muchas formas de patrón de Tipo A.

Algunos son simplemente tranquilos y metódicos, mientras que otros son cuidadores compulsivos que rescatan o cuidan a otros, especialmente aquellos que parecen débiles y necesitados. Algunos son compulsivamente dóciles u obedientes, especialmente hacia personas enojadas y amenazantes. Otros llegan a ser auto-confiados compulsivos. Usualmente esto se desarrolla en la adolescencia después de que el individuo ha descubierto que no pueden regular el comportamiento de importantes, pero peligrosos o no-protectores, cuidadores. Ellos se retiran de relaciones cercanas tan pronto tengan suficiente edad para cuidar de ellos mismos. Entre estos, algunos serán compulsivamente promiscuos. De nuevo esto se desarrolla en la adolescencia cuando relaciones íntimas han sido traicioneras y extraños aparentan ofrecer la única esperanza de cercanía y satisfacción sexual. Los dos subpatrones más distorsionados son idealizaciones ilusivas de figuras imaginarias protectoras y un yo externamente ensamblado. Lo último es usualmente asociado con temprano abuso extremo penetrante y negligencia que ha dejado al individuo sin la capacidad de desarrollo para representar al yo.

Las estrategias Tipo C usan el afecto como el origen central de información y omiten cognición, porque las respuestas de otros han probado ser impredecibles. Su uso del afecto es coaccionado en que los sentimientos negativos son separados, exagerados, y alternados para crear una estrategia poderosa para atraer atención y después manipulando los sentimientos y respuestas de otros. La alternación es entre la presentación de un yo fuerte, enojado, invulnerable con la apariencia de ser temeroso, débil, y vulnerable. La presentación enojada saca conformidad en otros, mientras que el yo vulnerable saca simpatía y cuidados. Este patrón alternante, en su extremo, es muchas veces visto en parejas violentas donde la mitad oculta del patrón es usualmente olvidado o perdonado – hasta que la presentación se reverse. En el extremo, este patrón, también, se torna ilusorio con ilusiones de venganza infinita sobre enemigos ubicuos (una estrategia amenazante) o el reverso, paranoia sobre los enemigos.

La estrategia Tipo B involucra integración balanceada de predicción cognitiva, temporal con afecto. En la niñez, la información usada es cierta, pero, a medida que los niños son expuestos al rango de estrategias usadas por otros fuera de la familia, niños Tipo B tienen la oportunidad de aprender a reconocer y usar una amplia gama de estrategias distorsionadas. La falla en reconocer distorsión y decepción y falta de voluntad en usar estas estrategias ellos mismos hacen a una persona honesta inocente en su mejor punto y tonto en su peor punto, la víctima potencial de la decepción de otra persona.

Una noción central bajo este modelo es que la exposición al peligro, particularmente ineludible y peligro impredecible, y falta de confort llevan al desarrollo de las transformaciones distorsionadas y las estrategias más complejas. Estos llegan a ser organizados solamente tarde en la adolescencia y temprano en la vida adulta. Después de la pubertad, el logro de satisfacción sexual y éxito reproductivo llega a ser integrado con la función protectora de apego. Esto significa que estrategias altamente distorsionadas usualmente incluirán alguna forma de disfunción sexual.

Por el otro lado, tarde en la adolescencia, llega a ser posible para individuos amenazados pensar productivamente sobre su propia experiencia y la manera que ha afectado su comportamiento. Ellos llegan a poder considerar la posibilidad de otras situaciones de la vida en la que la seguridad y confort son posibles y predecibles. El reto llega a ser reconstructivo en su vida adulta, particularmente su decisión de esposo y la manera de criar niños, para que ellos y su futura familia puedan experimentar seguridad. Adolescentes para los cuales la niñez fue segura enfrentan el reto opuesto: desarrollar una variedad de estrategias que les permitirá vivir en seguridad razonable en un mundo en el cual hay peligro, traición y sufrimiento. Esto, también, depende de competencias que se hacen disponible primeramente en la adolescencia.

Integración

La tarea central de la adolescencia es integración: intelectual, emocional, y física. Integración completa requiere de la habilidad de pensar de manera consciente y abstracta sobre las razones de nuestro propio comportamiento así como el comportamiento de otros. Nos permite discernir tanto sobre auto-decepción, y la decepción de otros. Sin integración, estamos pobremente preparados para regular nuestro propio comportamiento y pobremente preparados para hacer la transición de figuras de apego paternas a la selección de una figura de apego de esposo. Emocionalmente, la integración requiere que balanceemos las motivaciones de nuestros sentimientos, incluyendo los sentimientos nuevos de deseo sexual, tanto con otros sentimiento, incluyendo nuestro entendimiento de los sentimientos de otros, como también con nuestro entendimiento intelectual de situaciones. Sin este balance, llegamos a ser dependientes de la suerte para seleccionar nuestro comportamiento y posiblemente hasta nuestro compañero. Físicamente, la integración requiere que balanceemos fuerza con gentileza y comportamiento sexual con discreción. La falla en alcanzar estas formas de integración interfiere con nuestra habilidad de mantener un matrimonio y de criar y proteger a nuestros hijos.

Si tenemos distorsión en nuestro propio procesamiento de información y nuestras estrategias, es probable que atraeremos y seleccionaremos un compañero inadecuado. Similarmente, si no somos conscientes del potencial de otros de distorsión, podríamos ser víctimas de su decepción. En cualquiera de los casos, arriesgamos nuestra propia seguridad y confort y la de nuestro esposo e hijos. Hasta más ominoso, si no podemos manejar una relación adulta que provee tanto protección como confort y también reproducción y satisfacción sexual, podemos fragmentar estas funciones buscando llenarlas en relaciones diferentes. Muchas veces esto necesita el uso de estrategias incompatibles en las cuales la satisfacción de una necesidad tiene conflicto directo con la necesidad de otra. Por ejemplo, buscar protección y confort del esposo mientras se busca satisfacción sexual en otras maneras puede destruir un matrimonio. De manera alterna, ofrecer protección a alguien diferente al esposo (e hijos) puede negar al esposo de su rol primario y el confort asociado. Fragmentación de funciones usualmente debilita relaciones. Además, sin embargo, dividir la protección del confort y la satisfacción sexual genera el riesgo de que incurramos en peligro en la búsqueda de confort y sexo. De manera similar, separar la reproducción de la satisfacción sexual genera el riesgo de que se alcance solamente la satisfacción sexual y la reproducción fracase. Estos fracasos, que usualmente son percibidos por primera vez cuando relaciones amorosas de adolescentes se rompen, puede llegar a ser el ímpetu del cambio. Tal cambio puede llevar a la reorganización de nuestras relaciones de infantiles, patrones de atribución de significado de la información, y estrategias para alcanzar seguridad y confort, y reproducción y satisfacción sexual.

Hasta en las circunstancias más afortunadas de adolescentes Tipo B, la discrepancia es la clave de la integración. Hay varias maneras en que un adolescente que ha sido criado en la certeza de seguridad y confort puede darse cuenta de la variedad de peligros y distorsiones inherentes en la vida. Una es estando expuesto directamente a eventos desfavorables. A menudo es la experiencia de ser engañado o herido la que genera la reconsideración del yo y otros. Otras veces la comparación de su propia

experiencia oportuna con las circunstancias más difíciles de otros es el ímpetu. A veces estas otras personas ni siquiera son conocidas personalmente: viven en partes desaventajadas de la ciudad, en libros, en las noticias. Desafortunadamente, sin alguna base de experiencia personal, esto ofrece una base limitada desde donde entender la complejidad de la vida y, demasiadas veces, lleva a un idealismo inocente, de “salvar al mundo”, “salvar al pobre”, tonterías a flor de piel. Ayuda el haber experimentado sufrimiento, aunque sea un poco. Si alguien experimenta problemas de primera mano, él o ella percibirá directamente parte de la complejidad de la vida. Sin reconocimiento de la complejidad, no puede haber integración balanceada. Este proceso de integración depende del reconocimiento de discrepancia y discrepancia, en cambio, se genera de mejor manera experimentando afecto negativo inesperado y expectativas no realizadas.

A pesar de que seleccionar una persona apropiada con la cual tener una relación es una tarea difícil e informativa que puede promover integración, es todavía más fácil mantener la relación en el tiempo y a cara de los problemas que definitivamente surgirán. Durante la primera parte de la relación amorosa, los adolescentes practican aplicando sus propias estrategias en los problemas de relaciones en maneras que promueven satisfacción mutua y aprenden la manera de trabajar con las estrategias del compañero para mantener relaciones.

La tarea, sin embargo, es más compleja que simplemente aprender a manejar una relación amorosa. Los adolescentes y adultos también deben manejar concurrentemente una gama de relaciones de apego, las cuales están cambiando todo el tiempo. Esto es muy complejo. Con nuestros padres, debemos transformar lentamente la relación asimétrica, no-recíproca de la niñez en la dirección de mayor simetría y reciprocidad. Con nuestro compañero, necesitamos tanto simetría como reciprocidad. Si no podemos tanto cuidar del compañero como ser cuidado por nuestro compañero, la relación fracasará en obtener protección máxima y confort y podría hundirse y disolverse a cara de una amenaza seria. Esto afecta tanto a nosotros como a nuestra prole. Finalmente, en nuestras relaciones con nuestros hijos, debemos aceptar el rol de cuidador en una relación no-simétrica, no-recíproca, la cual cambiará al crecer nuestros hijos. Esto es muy complejo, muy desafiante. E igual el manejo de estos procesos múltiples es esencial para nuestra supervivencia y felicidad. Y la de nuestros hijos. Solamente el proceso en marcha de integración mental pueden ayudar a los humanos a alcanzar comportamiento suficientemente diferenciado para manejarse de manera adaptada en la amplia gama de situaciones que nos ofrece la vida.

Oportunidad de Cambio

La adolescencia es un periodo crítico, un periodo marcado por la integración, complejidad y, más que nada, la oportunidad. El acceso a la madurez sexual amplía la función de las relaciones, más allá de la promoción de la protección y de la comodidad.

El placer sexual y el éxito reproductivo viene a ser integrado con la función protectora. Esto aumenta la complejidad de las relaciones mientras, concurrentemente, se crean nuevas formas de relacionarse y, maneras adicionales de mantener relaciones unidas.

La competencia de los adolescentes de alcanzar sus necesidades diarias de comida, refugio y de compromisos sociales crea la posibilidad para ellos de alejarse de sus relaciones infantiles con sus padres, particularmente si éstos crearon coacción o disfunción.

Los adolescentes, en otras palabras, pueden escoger los ambientes en los cuales se desarrollan como adultos, en lugar de tener que adaptarse al ambiente de sus padres. Esto crea la oportunidad de auto-dirigir los cambios. Los pensamientos abstractos hacen de esto una posibilidad viable.

Por primera vez en sus vidas, los adolescentes tienen el potencial de pensar en sus relaciones, acerca de su conducta y de la de los otros en las relaciones y cómo les gustaría cambiarlas. Los cambios que ocurren en la adolescencia tardía crea la primera oportunidad real a los individuos de cambiar, hacerse cargo de sus vidas, para mantener activamente los beneficios de una infancia cuidadosa y segura o, contrariamente, librarse a sí mismos del sufrimiento de una infancia desafortunada. Sin duda, la tarea de generar cambios es compleja, pero la adolescencia tardía, cuando los individuos tienen nuevas competencias mentales y conductuales y antes de que sean fijados en sus familias, en su adultez, es el momento ideal de hacerse cargo del continuo proceso de auto transformación de la vida.

Pocos de nosotros, a cualquier edad, piensa profundamente en cómo nuestra experiencia en el pasado puede afectar nuestra actual manera de pensar y de responder a problemas. Usualmente, estamos demasiado involucrados en la solución de problemas inmediatos de la vida diaria para reflejar en esta manera. Nosotros tampoco consideramos de manera amplia, cómo la solución que empleamos hoy podrá influenciar nuestras elecciones en el futuro. No obstante, el pasado nos influye y nuestras acciones en el presente afectarán nuestro futuro. Una de las funciones de los terapeutas es la de mantener esta amplia perspectiva en mente. Para los adolescentes más perturbados, aquellos cuyo curso de cambios requerirán muchos años de esfuerzos, de llegar a ser explícitamente conscientes del proceso de buscar discrepancias y resolverlos recursivamente, a través de la reflexión, puede ser de mucha ayuda, quizá incluso esencial. La Adolescencia tardía es un momento adecuado para iniciar esto.

1 Esto excluye la disminución de competencia intelectual que algunas veces acompaña la vejez.