

Apego y Regulación de emociones en las parejas

Ps. María Elisa Molina

memolina@udd.cl

Octubre 2011

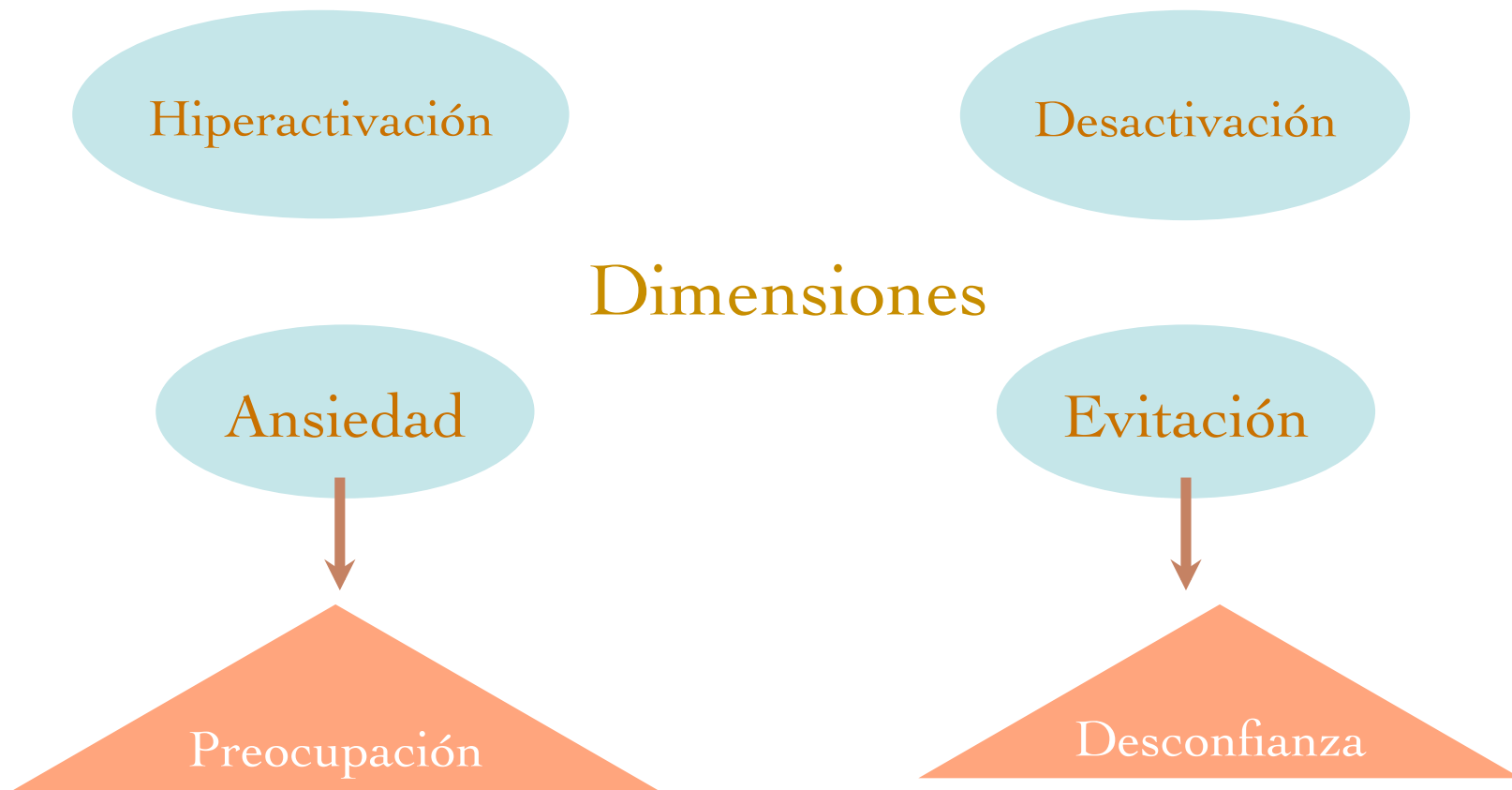
UDD - Concepción

- Sistema de conducta de apego.
 - Psicobiológico innato
 - Búsqueda de proximidad hacia otros significativos.
- Funcionamiento.
 - Disponibilidad, responsividad y disposición al apoyo de parte de las figuras de apego.
- Sentimiento de apego seguro
 - Mundo seguro.
 - Figuras de apego disponibles.
 - Curiosidad en la exploración del mundo.
 - Relaciones gratificantes y efectivas.

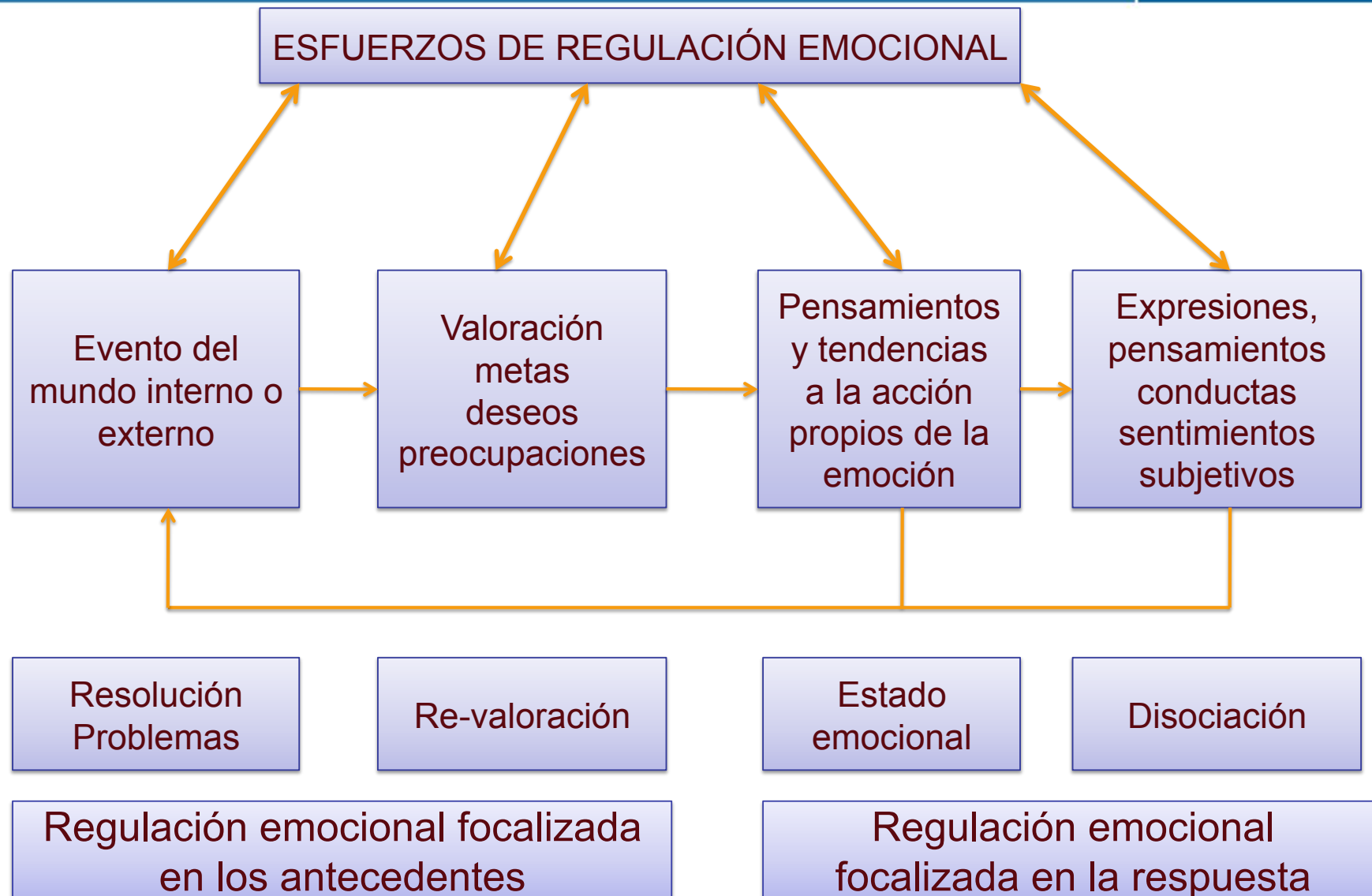
Modelos de trabajo interno

- Representación mental de si mismo y de las relaciones con los otros.
- Estrategias que reflejan el modo en que se procesan y se viven las emociones.
- Los modelos de trabajo se elaboran, se mantienen y cambian a través de la comunicación emocional.

- Frente a representaciones negativas de sí mismo y otros.

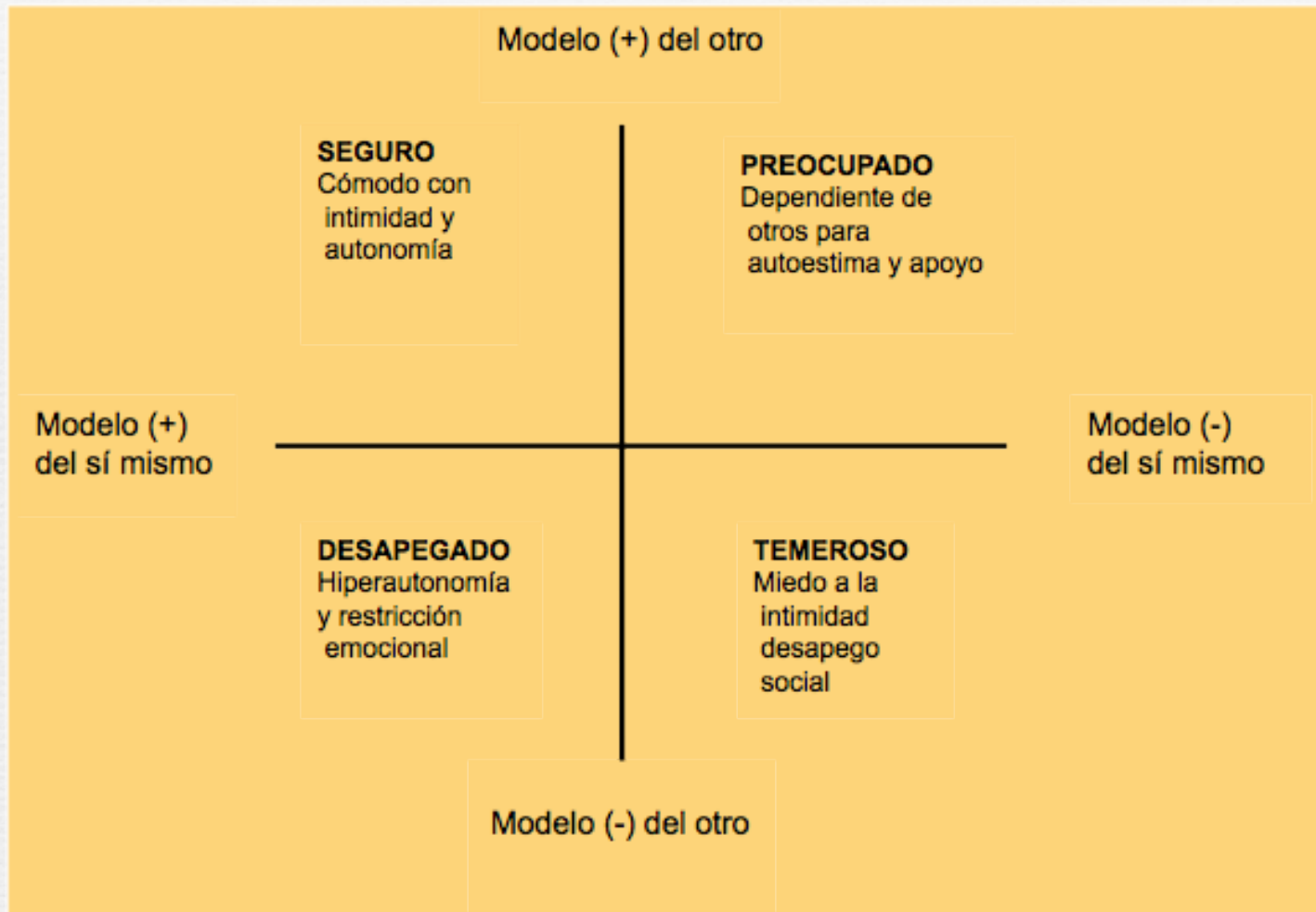


Estrategias de apego y regulación de emociones



Dimensiones y categorías del apego adulto.

(Bartholomew y Horowitz 1991)



- Visión positiva de sí mismo y el mundo
- Apertura a sus emociones: expresión y comunicación abierta.
- Capacidad para moverse flexiblemente entre depender y apoyar.
- Sentimientos empáticos hacia sentimientos y pensamientos.
- Expresión abierta de necesidades de cuidado y contacto.
- Recepción de contacto.

Intensificación de las emociones:

- Visión de emociones negativas como congruentes con metas de apego.
- Guiados por deseo incumplido de que las figuras de apego pongan más atención a sus necesidades.
- Ansiedad de separación: Si el vínculo es amenazado aparece demanda ansiosa, persecución y agresividad.

Evitativo o desapegado: Inhibición de la experiencia emocional.

- Deseo de suprimir el dolor causado por la frustración de los intentos de proximidad por una figura de apego distante, rechazante y fría.
- Si no hay esperanza, las necesidades de apego son suprimidas y se evita la conexión con la figura de apego.
- Desestiman necesidades de intimidad y apoyo de otros.
- Estrategia de regulación de emociones:
 - Evitan reconocer errores porque cuestiona su competencia y superioridad.
 - Evitan darse cuenta de sus propios estados emocionales.

Apego en las relaciones de pareja

- Sexualidad.
- Relaciones de naturaleza recíproca.

Historia de apego en la pareja

- ¿Ha habido oportunidades donde Ud. se haya sentido vulnerable y haya encontrado apoyo en su pareja?
- ¿Ha habido situaciones especialmente traumáticas en sus relaciones de pareja previas?
- ¿Como trata Ud. de encontrar apoyo en sus relaciones de pareja?

Tipos de apego de pareja. (Fisher y Crandell, 2001)

1.-

PAREJAS APEGO SEGURO/SEGURO

Flexibilidad en depender y apoyar, empatía con los sentimientos del otro, expresión y recepción de necesidades de cuidado.

2.-

PAREJAS APEGO INSEGURO/INSEGURO

Inflexibilidad y irreversibilidad de rol (asimetría), poca preocupación sobre las necesidades del otro y se está más centrada en las propias

DESAPEGADO/DESAPEGADO

Desvalorización de la dependencia, negación de las necesidades

PREOCUPADO/PREOCUPADO

Demanda constante, ambivalencia, rabia y frustración

DESAPEGADO/PREOCUPADO

Altamente conflictivo, frecuente, estable, estereotipo de género

3.-

PAREJAS APEGO SEGURO/INSEGURO

Hay en general experiencia emocional correctiva, en pocos casos ocurre lo contrario en que el inseguro arrastre al seguro a sus patrones

- Creencia en que se va a recibir apoyo en caso de necesidad.
- Experiencias con figuras de apego positivo lleva a:
 - Aprendizaje que la propia acción puede ser suficiente para reducir el stress.
 - A solicitar apoyo a otros.
 - Aumenta la capacidad de resolución de problemas.
 - Permite mirar los propios errores sin miedo a la crítica, humillación o rechazo.
 - Apertura y flexibilidad.

Apego inseguro - ansioso en la pareja

- Asimetría y rigidez en la relación.
- Falta de la reversible bidireccionalidad.
- Menos preocupación por los sentimientos del otro y más por las propias.

Parejas con apego seguro/inseguro

- El miembro seguro tiene la capacidad para moverse flexiblemente entre el apoyo y la dependencia.
- Experiencia emocional correctiva.
- Movimiento del miembro inseguro hacia posiciones mas flexibles.

Parejas con apego ansioso/evitativo

- Sistema altamente conflictivo.
- El miembro ansioso expresa la mayoría del descontento. Se siente crónicamente deprivado y abandonado.
- el evitativo cree que el único problema es el descontento del otro. rechaza la dependencia.
- escalada e intensificación de la pauta.

- Las personas con apego seguro tienden a emparejarse con personas con apego seguro. Carnelley (1994), Baldwin (1996), Frazier (1996), Latty-Mann (1996).
- Personas con apego desapegado tienden a emparejarse con personas con apego ambivalente. (Kirckpatrick & Davis, 1994)
- Las personas con apego seguro en relación a las con apego inseguro:
 - Se involucran en relaciones de pareja de más largo plazo
 - Tienen relaciones de pareja más estable
 - Sufren de menos dificultades y rupturas en sus relaciones.

- Cuando un miembro de la pareja situado en estado de necesidad (enfermedad, cesantía u otras formas de abandono) o de diversas formas de sufrimiento (emocionales, económicas) sufre un serio daño a la confianza en las relaciones cercanas con pérdida de intimidad.

- El apego inseguro genera secuencias de negatividad que tiene un efecto circular.
- Las interacciones rígidas producen climas emocionales negativos y estos producen patrones rígidos de interacción.
- La pareja se entrampa.
- Origen del conflicto: La ausencia de autorrevelación e interacciones responsivas.

Proceso de reparación injuria al apego

- La persona que se siente ofendida se contacta con el daño y lo relaciona con el apego.
- Emociones tras la rabia: dolor, desamparo, miedo y vergüenza.
- Se relaciona esto con las pautas interaccionales.
- Reconocimiento y dimensión de la ofensa por parte del cónyuge con arrepentimiento explícito.
- Petición y otorgamiento de perdón. El perdón es la oportunidad de un proceso.
- Proceso de reparación de las ofensas.
 - Construcción de nuevas narrativas incorporando los procesos de disfunción de pareja.
 - Reconciliación