

**La Teoría del Apego como Herramienta Terapéutica para Comprender el
Divorcio y la Separación- Sagrario Yárnoz-Yaben¹**

Resumen

El presente estudio analiza el potencial de la Teoría del Apego para la comprensión de la dinámica del divorcio y la separación y como posible estrategia de intervención en divorcio. Partiendo de la descripción de los distintos estilos de apego en la edad adulta, describimos diferentes aspectos de las relaciones interpersonales estrechamente asociados con el estilo de apego y, por tanto, con estrategias relacionales y de regulación emocional: la duración y satisfacción obtenida en las relaciones, la soledad sentida tras la pérdida, el perdón y el bienestar psicológico tras el divorcio. Describimos a continuación una intervención realizada con personas divorciadas desde la perspectiva de la Teoría del Apego y analizamos su efectividad terapéutica, concretada en evaluaciones pre y post intervención con grupo de control, más una evaluación subjetiva del cliente que se repitió un año después de realizada la intervención.

Palabras clave: teoría del apego, divorcio, intervención, soledad, reacción de separación.

¹ Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, es profesora titular en la facultad de Psicología de dicha universidad. Ha sido docente en el Master en Clínica Psicoanalítica de la UPV/EHU y actualmente es Presidenta de la Internacional Attachment Network-Iberoamericana. Grupo de investigación *Harremanak*, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco – Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU, San Sebastián, España. Directora del Postgrado en Divorcio y Separación sagrario.yarnoz@ehu.es

Attachment theory as a Therapeutical Tool for Understanding Divorce and Separation

Abstract

This study analyzes the potential of attachment theory for the understanding of the dynamics of divorce and separation, and as a possible intervention strategy in divorce. Based on the description of the different attachment styles in adulthood, we describe various aspects of interpersonal relationships closely associated with attachment style and, therefore, with relational strategies and emotional regulation: duration and satisfaction in relationship, loneliness felt after the loss, forgiveness and psychological well-being after divorce. After that, we describe an intervention performed with a group of divorced persons from the perspective of attachment theory, and we analyze its therapeutic effectiveness, concretized in pre and post intervention assessment with control group, and the client's subjective evaluation that was repeated one year after intervention.

Keywords: attachment theory, divorce, intervention, loneliness, separation reactions.

La Teoría del Apego (Bowlby, 1988) es una teoría de las relaciones. El principio básico subyacente a esa teoría es que las relaciones mantenidas durante los primeros años con la madre, o con la figura de apego, condicionan la experiencia de las relaciones posteriores, marcando las bases para un estilo relacional y de regulación emocional que influye sobre cómo percibimos a los demás (Yárnoz-Yaben, Alonso-Arbiol, Plazaola y Sanz de Murieta, 2001) y cómo nos relacionamos con ellos que, en principio, se mantendrá a lo largo de la vida de las personas.

Hazan y Shaver (1987; ver Yárnoz-Yaben, 1989) fueron los primeros que conceptualizaron las relaciones amorosas en el marco de un proceso de apego. Tradujeron los modelos de apego encontrados por Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) en los niños a la dinámica de las relaciones amorosas entre adultos y crearon un instrumento que evaluaba a las personas según su manera de relacionarse con la pareja. Para ello, describieron las características de cada uno de los modelos encontrados por Ainsworth en sus investigaciones (seguro, evitante y ansioso-ambivalente) y pidieron a las personas que participaron en su investigación que eligieran el modelo que mejor describiera su forma de sentir y comportarse en una relación de pareja. Encontraron que el mismo estilo de apego que se había formado en la infancia seguía caracterizando la manera de relacionarse a lo largo de todo el ciclo vital.

Posteriormente, Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991) propusieron otra categorización de los modelos de apego en adultos. Desde esta categorización, siguiendo una línea de pensamiento ya expresada por Bowlby, se asume que los modelos de apego reflejan la idea que tenemos de nosotros mismos y de los otros. Así pues, distinguen cuatro estilos de apego, partiendo de la base de una idea positiva o negativa sobre nosotros mismos, y una idea positiva o negativa sobre los demás. Los *Seguros*, con una imagen positiva sobre sí mismos y los demás, se sienten cómodos con las dos dimensiones fundamentales del apego, tanto con la *intimidad* como con la *autonomía*. Los *Preocupados*, en cambio, tienen una imagen negativa de ellos mismos y positiva de los otros. Estas personas tienden a mostrar dependencia y preocupación en sus relaciones afectivas (Alonso-Arbiol, Shaver y Yárnoz, 2002). Los *Desvalorizadores* (o evitantes en otras categorizaciones) tienen una imagen positiva de

ellos mismos, y negativa de los demás. Evitan la intimidad y desactivan el sistema de apego como un proceso defensivo, a fin de mantener su buena imagen de invulnerables y autosuficientes. Finalmente, están los clasificados como *Temerosos*: la imagen que tienen estas personas tanto de ellos como de los demás es negativa. No se relacionan con los demás, puesto que tienen miedo al rechazo y al sufrimiento consiguiente que éste les podría acarrear. Tanto *desvalorizadores* como *temerosos* evitan la intimidad y desactivan el sistema de apego, pero por razones diferentes y de forma diferente.

Ambos, cada uno a su manera, comparten un deseo insatisfecho de implicarse afectivamente con los otros y una susceptibilidad a la depresión proveniente de relaciones interpersonales no gratificantes, miedo al rechazo y poca confianza. Los *desvalorizadores* niegan la importancia de la intimidad, y de esta forma creen que no necesitan a los demás. Las personas *temerosas* no se relacionan con los demás para evitar el estrés y el miedo que asocian con la relación, pero la falta de intimidad social y la idea de su vulnerabilidad asociada con la falta de relaciones interpersonales les provocan ansiedad. Como consecuencia, tienen problemas con la autonomía y la intimidad.

La Teoría del Apego, las relaciones y el divorcio

En el estudio del proceso de divorcio desde el punto de vista de la Teoría del Apego puede apreciarse la confluencia de varios temas centrales a este enfoque, algunos de ellos desarrollados por Bowlby y sus colaboradores y otros fruto de la evolución y expansión de esta teoría en los últimos treinta años: la importancia del apego a lo largo de todo el ciclo vital de la persona, y no sólo durante su infancia; el estilo de relacionarse como una consecuencia de las primeras interacciones tenidas con la figura de apego; la regulación de las emociones en función del tipo de vinculación, con especial incidencia en el miedo, el enfado y la tristeza; las diferentes maneras de reaccionar a la pérdida en función del tipo de apego; el complicado interjuego entre la búsqueda de venganza y el perdón. La Teoría del Apego ofrece una comprensión de la naturaleza y dinámica del duelo por la pérdida de la figura de apego que puede dar forma a la intervención y el pensamiento clínico con personas inmersas en procesos de separación y divorcio.

Varios autores (Banse, 2004; Feeney & Noller, 1992; Kirkpatrick & Davis, 1994) han encontrado una asociación entre la duración y satisfacción de las relaciones y el estilo de apego, siendo las relaciones de las personas seguras las más duraderas y satisfactorias. El apego inseguro está relacionado con insatisfacción con el matrimonio, comunicación pobre entre los miembros de la pareja y poca conducta de apoyo al otro miembro de la pareja. Habitualmente, la insatisfacción matrimonial es considerada el predictor más inmediato del divorcio (Davila y Bradbury, 2001), con lo que se podría pensar que existe un mayor número de personas con apego inseguro entre los divorciados. En una investigación realizada con personas divorciadas (Yárnoz-Yaben, 2010), un 52.5% de las personas participantes fueron clasificadas como seguras y un 45% como inseguras. El porcentaje de personas seguras es más bajo que el 72% encontrado en Alemania (Banse 2004) en una población de parejas casadas, y el 61.4% encontrado en una muestra representativa de personas casadas o viviendo juntas en U.S.A (Mickelson, Kessler, & Shaver, 1997). Este dato apunta a que, efectivamente, en una muestra de personas divorciadas el tipo de apego seguro se encuentra infrarrepresentado.

La experiencia clínica y la investigación en terapia de familia y de pareja muestran que existe un cierto número de personas que permanecen casadas, a pesar de estar insatisfechas con sus matrimonios. El estilo de apego también parece influir sobre este particular. Por ejemplo, Davila y Bradbury (2001) identificaron, en un estudio longitudinal con parejas casadas, al apego inseguro como una característica individual relacionada con la permanencia en un matrimonio insatisfactorio. No cualquier tipo de apego inseguro, sino más específicamente, el apego ansioso-ambivalente, o los estilos de apego preocupado y temeroso (según el esquema de Bartholomew), serían los que cuentan con más posibilidades de encontrarse en esta situación. Yárnoz-Yaben (2010) ha encontrado también relación entre el apego temeroso y una mayor duración del matrimonio en personas divorciadas. También una asociación (esperable) entre estilos de apego y estrategias de regulación afectiva. Aunque la mayoría de los investigadores asocia la seguridad en el apego con una adecuada recuperación afectiva a las pérdidas, y los estilos de apego *defensivos* con maneras de realizar el duelo no saludables, nuestros datos sobre la adaptación a la pérdida en personas divorciadas están en consonancia con

los de autores como Fraley, Davis y Shaver (1998), Fraley y Shaver (1999) y Fraley y Bonanno (2004), que argumentan que las estrategias evitativas de regulación emocional pueden ser tan efectivas como las estrategias de búsqueda de proximidad (o seguras) a la hora de regular los procesos de duelo y el malestar proveniente de las relaciones interpersonales.

Soledad

Parece evidente que las personas divorciadas son un colectivo especialmente proclive al sentimiento de soledad (Yárnoz-Yaben, 2008a). De hecho, el interés de Weiss –uno de los investigadores más reconocidos en el tema de la soledad– tuvo su punto de partida en un estudio sobre los efectos de la separación matrimonial. Para Weiss (1976), la separación provoca una serie de emociones confusas y conflictivas en ambos esposos, muy similares a los de los niños que son separados de sus padres: enfado, rechazo, pena, y ansiedad o pánico son las principales. Weiss encontró también estas emociones en personas que estaban en proceso de disolución de sus matrimonios. Un miedo paralizante, y una intensa rabia corresponden a la fase inicial de *protesta*. Tristeza y una gran sensación de soledad, a la fase final de *desesperación*, en la cual el mundo se percibe como vacío, desolado, muerto.

En general, el estatus marital y la implicación emocional protegen, como era esperable, del sentimiento de soledad, de manera que las personas no casadas presentan, según algunos investigadores, niveles de soledad más altos que los casados. Rubenstein y Shaver (1982) encontraron que un 44% de los que respondieron haberse sentido solos el año anterior, explicaron sentirse desapegados (no tener esposa o pareja, o haber tenido una ruptura en el año). Varios autores están de acuerdo en que los hombres solteros o viudos constituyen el grupo que se siente más solo, mientras que los hombres casados se situarían en el extremo opuesto, con las mujeres solteras y casadas en el medio (Peplau & Perlman, 1982; West, Kellner & Moore-West, 1986; Tornstam, 1992). Es decir, el matrimonio supone un escudo que protege a las personas de la soledad, especialmente a los hombres. Una investigación realizada por nuestro equipo (Yárnoz-Yaben, Guerra, Plazaola, Biurrun y Comino, 2008), comparando los niveles de soledad

de distintos colectivos (solteros, población “familiar” -casados o en pareja- y divorciados), presenta conclusiones similares.

Divorcio y perdón

El perdón se define como un proceso de dejar a un lado los pensamientos, sentimientos y conductas negativas como respuesta al daño recibido, y puede incluir también, aunque no necesariamente, respuestas positivas hacia el ofensor (Rye, Folck, Heim, Olszewski & Traina, 2004).

Recientemente los investigadores sugieren que el perdón debe ser estudiado para aumentar nuestra comprensión de los problemas interpersonales humanos (Yárnoz-Yaben, en prensa a). El perdón puede ser asociado con beneficios a largo plazo sobre el ajuste individual y la salud física y mental, porque ayuda a superar los afectos negativos, la hostilidad y el enfado entre las personas (Mc Cullough, 2000). Los afectos prosociales como empatía, cercanía a los otros, amor, compasión y confianza en los otros facilitan el perdón.

En el campo del divorcio hay un número creciente de publicaciones que analizan el perdón (Yárnoz-Yaben, en prensa b), y lo relacionan con características de la persona divorciada, como el estilo de apego (Yárnoz-Yaben, 2009) y con diversos aspectos del ajuste post-divorcio: la calidad de la coparentalidad (Bonach & Sales, 2002), modelos de *coping* y vinculación con la ex pareja (Mazor, Batiste-Harel & Gampel, 1998), y salud mental (Rye et al., 2004).

¿Qué hay que perdonar en un divorcio? No pocas cosas. A diferencia de la viudedad, el divorcio es un proceso voluntario. Ciertamente se puede apreciar un paralelismo entre el divorcio y la pérdida de la pareja por fallecimiento. Pero teniendo en cuenta la naturaleza de la pérdida, parece en principio que es más difícil ajustarse al divorcio que al fallecimiento.

Para algunos autores, el conflicto es la esencia misma del divorcio, de tal forma que, incluso un buen divorcio es conflictivo (Ahrns, 1981). En un divorcio son habituales desacuerdos sobre las propiedades, la custodia de los niños, el cumplimiento de las órdenes del juzgado... Pero también existen conflictos más profundos, que tienen su origen en un sentimiento de haber sido herido, humillado o avergonzado por

el divorcio y su valor simbólico (Hopper, 2001). Para este autor, el valor profundo que nuestra sociedad concede al matrimonio, engendra un importante problema de significado cuando las parejas se divorcian. Por ejemplo, hay personas que se casan con la idea de que el matrimonio es *para siempre*, y de que es *sagrado* por naturaleza, al menos dentro de la cultura católica. En cualquier caso, ante un divorcio siempre existe, más o menos consciente, una idea de fracaso, de no haber sido capaces de preservar la pareja, o de haber sido decepcionados por la otra persona. Culparnos a nosotros mismos, o más simplemente, culpar a los demás por ese fracaso, no deja de ser una tentación. Como decía una mujer del grupo de intervención: “perdonar, ¿qué tengo que perdonar? ¿tal vez que él haya destrozado mis sueños?”.

Programas de intervención con progenitores divorciados

Trabajar el ajuste del grupo familiar y la coparentalidad post divorcio es el objetivo de diversos programas implementados desde hace más de 20 años en otros lugares como Estados Unidos (Sommers-Flanagan y Barr, 2005), y que comienzan a aparecer en nuestro medio cultural (Fariña, Novo, Arce & Seijo, 2002; Yárnoz-Yaben y Plazaola, 2007; Yárnoz-Yaben, Plazaola & Etxeberria, 2008). Estos programas incluyen *counseling* e intervención individual, de pareja, grupos de apoyo tras el divorcio, así como talleres sobre diversos aspectos prácticos del divorcio.

Hace unos años, unos colegas y yo misma (Yárnoz-Yaben et al., 2008) llevamos a cabo una intervención con progenitores divorciados enfocada desde la Teoría del Apego. El trabajo clínico tenía como objetivo general conseguir, a través del discurso compartido con los iguales y la *figura de apego* –en este caso, el terapeuta- una elaboración de las representaciones, de los hechos, del sí mismo y del otro -en este caso, el ex esposo o ex esposa- que facilitara la aceptación y la adecuada adaptación a la situación de divorcio. Dos terapeutas (psicoanalista experimentado uno de ellos, orientada en el enfoque del apego la otra) trabajaron con el grupo de forma complementaria y alternativa durante un curso escolar.

En el prefacio de *Una base segura: Implicaciones clínicas del Apego*, Bowlby (1988) comentaba lo siguiente: “Encuentro algo inesperado el hecho de que, a pesar de que la Teoría del Apego ha sido formulada por un clínico para ser utilizada en el

diagnóstico y tratamiento de pacientes y familias emocionalmente disturbadas, su principal uso haya sido promover la investigación en el área de la Psicología Evolutiva”. No le faltaba razón. La teoría del apego ofrece una visión del ser humano que posee la potencialidad de explicar tanto la forma en que los clínicos responden a sus pacientes como la manera de entender la dinámica de la relación terapéutica (Slade, 1999). Esta autora piensa que una comprensión de la naturaleza y la dinámica del apego *informa* más que *define* la intervención y el pensamiento clínico. La teoría del apego serviría, pues, como un enfoque particular sobre el trabajo clínico (Yárnoz-Yaben, 2008b). Varios autores más comparten su opinión (Fonagy et al., 1995; Holmes, 1996). Más que unas técnicas específicas de intervención, la teoría del apego tiene implicaciones para la conceptualización, objetivo, forma y proceso del tratamiento.

Weiss (1975) fue el pionero en la investigación sobre la efectividad de las narrativas en la recuperación ante la pérdida afectiva. Él utilizaba el término *account* (explicación) para denominar a las historias producidas para narrar un matrimonio que no funcionó. Consideraba la narración de gran importancia para las personas separadas, puesto que impone una estructura argumental sobre los hechos confusos que precedieron a la separación, que los organiza en unidades manejables desde el punto de vista conceptual. Un importante número de investigaciones aporta evidencias sobre la relación entre las narrativas y el ajuste a situaciones traumáticas o difíciles. Las personas que no discuten sobre el trauma, o son incapaces de ponerlo en palabras, tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud que aquellas que sí lo hacen (Pennebaker y Beall, 1986). Koenin, Kellas y Manusov (2003) realizaron una investigación basándose en las narrativas producidas por 90 estudiantes universitarios que habían roto sus relaciones. Encontró que aquellos que poseían la habilidad de contar narrativas completas tenían un mayor sentido de su propio valor que aquellos que no fueron capaces de hacerlo, y debido a ello se recuperaban del trauma del divorcio con mayor facilidad.

La intervención que aquí presentamos duró 8 meses (un curso escolar). Las reuniones tenían una frecuencia semanal y una duración aproximada de dos horas cada una. La participación en ella fue totalmente voluntaria. Utilizamos un diseño de *medidas*

repetidas pre-test post-test con grupo de control para evaluar los resultados de nuestra intervención. Nuestro trabajo se basó en las siguientes predicciones o hipótesis:

1. Aumentará el ajuste a la situación de divorcio, es decir, aumentará la afectividad positiva y disminuirá la afectividad negativa sentida por los participantes.
2. Disminuirá la sensación de soledad en las tres esferas de social, familiar y romántica.
3. La intervención cambiará el estilo de relacionarse con los demás hacia parámetros más positivos: es decir, las personas reflejarán en mayor medida al final de la intervención las características relacionadas con el apego seguro.
4. Al hacer una reevaluación de lo ocurrido en torno al proceso de separación/divorcio, esperamos un cambio en los sentimientos hacia la ex pareja, y como consecuencia, un mejora de las relaciones con él o ella.
5. Aumentará el nivel de perdón hacia la ex pareja.

Participantes y Areas Evaluadas

Inicialmente 14 personas comenzaron la intervención grupal. Cuatro de ellas abandonaron el grupo en diversos momentos a lo largo de la intervención, y con respecto a tres de ellas se perdieron datos irrecuperables al menos en uno de los dos momentos en que tuvo lugar la evaluación, y por tanto, tuvieron que ser eliminadas de la muestra que aquí presentamos. El grupo control se constituyó a partir de una selección aleatoria de 50 personas, a las que se solicitó su participación, enviándoles por correo una carta explicando nuestros objetivos y una serie de instrumentos de evaluación con el ruego de que los completaran y nos los enviaran, utilizando para ello un sobre libre de franqueo que se adjuntaba. De los 50 cuestionarios enviados, siete fueron devueltos debidamente cumplimentados (es decir, el 14%). Por lo tanto, en este estudio participaron finalmente 14 personas divorciadas, ocho de las cuales eran mujeres y seis hombres, con edades comprendidas entre los 42 y 60 años.

Tanto el grupo de intervención como el grupo control quedaron constituidos por siete participantes cada uno, cuatro mujeres y tres hombres, siendo la edad media de 54 años (media=54.29; DT=3.45) en el grupo experimental y 51 años (media=51.57; DT=5.63) en el de control. Uno de los participantes poseía un nivel de estudios primarios, siete habían realizado una formación profesional, dos el bachillerato y cuatro habían cursado estudios universitarios. El número de hijos era muy similar en ambos

grupos, un poco más elevado en el grupo control. En cuanto al tiempo transcurrido desde el divorcio, cabe destacar que en general se trataba de divorcios de larga duración: cinco años en el grupo experimental (media=5.43; DT=4.95) y nueve años en el de control (media=9.29; DT=5.12).

Antes de comenzar la intervención grupal, los participantes contestaron a una serie de cuestionarios en los que se les hacían preguntas relativas a:

1. Cuestiones demográficas.

Preguntas que incluían el tiempo que ha estado casado y divorciado, número de hijos, nivel de ingresos, nivel de educación, cambio de residencia tras el divorcio, se ha vuelto a casar o convive con alguien tras el divorcio.

2. Iniciativa y actitudes hacia el divorcio.

La iniciativa en el divorcio y las actitudes (favorables o desfavorables hacia el mismo) son evaluadas con preguntas tomadas de Wang y Amato (2000), adaptadas del inglés para esta investigación por la autora de este trabajo. Estas preguntas reflejan quién tuvo el primero la idea de divorciarse y quién lo deseaba más, así como actitudes favorables (la felicidad de una persona es más importante que mantener un matrimonio que no funciona) o desfavorables al divorcio (las parejas se separan con demasiada facilidad hoy en día).

3. Estilo de relación o tipo de apego.

El estilo de apego lo evaluamos con el una adaptación al castellano del RQ, Cuestionario de Relación de Bartholomew y Horowitz, (1991). Evalúa sobre una escala de siete puntos en qué medida se ven reflejados los participantes en los prototipos de cuatro estilos de apego: seguros, preocupados, temerosos y desvalorizadores. También se pide la autoadscripción a uno de ellos.

4. Soledad.

Utilizamos una adaptación al castellano de la escala SELSA-S, Escala de Soledad Social y Emocional para Adultos (DiTommaso, Brannen y Best, 2004). DiTommaso et al., (2004) encontraron tres factores en esta escala: soledad social, que refleja la falta de amigos y relaciones sociales, soledad familiar, que refleja la falta de un ambiente familiar que apoye a la persona, y soledad romántica, que refleja la falta de una relación afectiva íntima.

La escala consta de 15 preguntas con las que se muestra el acuerdo o desacuerdo según una escala de 7 puntos. La adaptación al castellano de la escala tiene adecuadas propiedades psicométricas (Yárnoz-Yaben, 2008a).

5. Ajuste autopercibido al Divorcio y preocupación con la ex pareja.

Consta de cuatro preguntas sobre diversos aspectos del ajuste a la situación de divorcio, y otras cuatro en las que se indaga sobre la preocupación por la ex pareja. Cada pregunta se responde empleando tres alternativas de respuesta (Kitson, 1982 y adaptado por la autora de este trabajo).

6. Bienestar o malestar subjetivo.

Utilizamos la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PNA), o de bienestar/malestar subjetivo. Bradburn (Warr, Barter y Brown-Bridge, 1983. Adaptación al castellano de Vergara, Yárnoz y Páez, 1988). Esta escala de 18 ítems mide el bienestar o malestar subjetivo durante lapsos de tiempo determinados. El formato de respuesta es una escala de 4 puntos donde los respondientes muestran en qué medida están de acuerdo con el enunciado de la frase.

7. Sentimientos hacia la ex pareja.

Creado por la autora de esta investigación, consta de cinco preguntas en las que se indaga sobre los sentimientos del respondiente sobre su pareja, actualmente y durante el proceso de divorcio, y en que han cambiado. Se explora asimismo el deseo de reanudar la relación con su ex pareja y si se le echa de menos. La respuesta es en formato libre, codificable en emociones negativas, emociones neutras y emociones positivas.

8. Cuestionario de perdón.

Creado por la autora de este trabajo, basándose en el modelo de Enright, Santos y Al-Mabuk (1989). Estos autores crearon un modelo evolutivo socio-cognitivo del perdón que incluye seis estadios:

- ♦perdón vengativo –le perdono, pero ya se dará cuenta de su error-.
- ♦perdón condicional o retributivo –le perdono si reconoce su falta-.
- ♦perdón socio-expectacional –le perdono por la presión de los otros, o el tiempo-.
- ♦perdón por imperativo externo (normativo): lo manda la religión.
- ♦perdón como restauración de la armonía social –todos cometemos errores-.

♦perdón como amor humano –perdono porque así mantengo un vínculo amoroso entre las personas. Según los autores, este último estadio, el sexto, abre la posibilidad de la reconciliación y cierra la puerta a la venganza.

El cuestionario consta de una única pregunta: ¿Ha conseguido perdonarle? (ponga una cruz en la opción que elija). A continuación se ofrecen siete opciones que representan cada uno de los tipos de perdón, junto con la negación del mismo. Se pide a los participantes que respondan marcando el que refleje su situación personal. Se ofrece además la posibilidad de que si la persona que responde no se encuentra representada en ninguna de las alternativas, lo diga con sus propias palabras.

Resultados

Estilo de Apego

En la situación de pre-intervención, utilizando el RQ (Bartholomew y Horowitz, 1991), un 29% (dos) de los participantes se autoadscribieron como seguros, cuatro (un 57%) como preocupados y uno (14%) como temeroso. En la situación post-intervención, un 71% se autoadscribió como *seguro*, y un 29% como *desvalorizador*. En el grupo control, cinco participantes se autoevaluaron como *seguros* (un 86%) y un 29% como *desvalorizadores*. En cualquier caso, en esta investigación no hemos utilizado las medidas de autoadcripción, sospechosas de sesgos defensivos, ni siquiera medidas categóricas, sino medidas continuas de apego. Las medidas continuas o dimensionales del apego reflejan más adecuadamente que las categóricas la posición de los participantes (R. Kobak, comunicación personal, Braga 13 de julio de 2007). Las medidas obtenidas pueden apreciarse en la Tabla 1.

Diferencias entre el grupo de Intervención y el grupo de Control

Una comparación entre los grupos de intervención y de control reveló similitudes estadísticamente significativas en el nivel de afectividad positiva y negativa, así como en el nivel de ajuste al divorcio. La preocupación por la ex pareja era mayor en el grupo de intervención, siendo esta diferencia estadísticamente significativa. Respecto a los niveles de soledad, hay diferencias entre los dos grupos: la soledad social es más baja en el grupo de intervención, lo mismo que la soledad familiar, aunque la dispersión de la medida le resta significación. La soledad romántica es significativamente más elevada en el grupo de intervención que en el de control. No hemos encontrado diferencias en

cuanto a los estilos de apego (ni utilizando medidas continuas ni dimensionales) entre los dos grupos, ni tampoco en las actitudes que ambos grupos mantienen hacia el divorcio. El grupo de intervención echaba de menos a su pareja más que el grupo control, y también presentaba niveles más altos de perdón, aunque con una gran dispersión de la medida.

Las medias y desviaciones estándar así como sus niveles de significación utilizando la prueba de Mann-Whitney se presentan en la Tabla 1.

<< Introducir la Tabla 1 aquí >>

Diferencias pre-post Intervención.

Esperábamos que nuestra intervención consiguiera una mejor adaptación al divorcio (aumentara la sensación de bienestar subjetivo, es decir, la afectividad positiva y disminuiría la afectividad negativa sentida por los participantes), disminuyera la sensación de soledad en las tres esferas (social, familiar y romántica) y finalmente, aumentara el nivel de perdón hacia la ex pareja y mejoraran sus sentimientos hacia ella. Para analizar el grado de cumplimiento de nuestros objetivos evaluamos a los participantes antes y después de materializar la intervención. Las medias y desviaciones estándar obtenidas en las medidas descritas anteriorepre-test y post-test así como sus niveles de significación utilizando el test de Wilcoxon se presentan en la Tabla 2.

<< Introducir la Tabla 2 aquí >>

Mejor ajuste al divorcio, concretado en un descenso estadísticamente significativo en la *Afectividad Negativa* de los participantes; también aumentó la *Afectividad Positiva*, aunque no de manera estadísticamente significativa. Este aumento en el bienestar sentido por los participantes puede ser interpretado como encontrar aspectos positivos a la situación de divorcio. Encontrar significado positivo a las experiencias vitales tiene consecuencias psicológicas positivas (Affleck&Tennen, 1996), predice la superación del humor depresivo y bienestar psicológico a largo plazo.

Una disminución de la sensación de soledad en las tres esferas de social, familiar y romántica. El descenso en Soledad Social puede explicarse por un sentimiento de pertenencia al grupo, además de por los efectos de la intervención terapéutica. No sabemos si el estatus romántico de los participantes cambió a lo largo de la intervención. Probablemente no lo hiciera. Podemos pensar que, a resultas de la intervención y de la

mejora del modelo del self, se sintieron menos solos, incluso aunque no cambiara su situación romántica.

La intervención cambió la manera de relacionarse con los demás hacia parámetros más positivos. Ocurrieron pequeños cambios en el estilo de apego de los participantes. Las puntuaciones del RQ revelan un aumento en las medidas de seguridad y desvalorización del apego, estadísticamente significativas. Aunque no es estadísticamente significativa (debido probablemente a la dispersión de la medida), es interesante la reducción en la medida continua de apego preocupado. Esta situación aparece más claramente cuando tenemos en cuenta las puntuaciones dimensionales: podemos apreciar un aumento significativo de las puntuaciones obtenidas en la dimensión de *evitación*, mientras que no hay ningún cambio en la dimensión de *ansiedad*.

Nuestros resultados pueden analizarse a la luz de una mejora en el modelo del self de los participantes. Efectivamente, las personas seguras y las desvalorizadoras comparten un modelo positivo del self. Puede ser que como consecuencia de la intervención haya ocurrido una mejora en el modelo del self de los participantes que haya tenido como consecuencia una elevación en sus puntuaciones de seguridad o desvalorización. También es posible que los resultados sean debidos a la tendencia de las personas con un estilo de apego desvalorizador a tener una idea idealizada de ellos mismos. Otra posibilidad es que, como resultado de la intervención, los participantes se hayan hecho más defensivos, o adquirido una mejor organización de las defensas. En cualquier caso, es innegable que ha ocurrido un cambio significativo en el estilo de apego de los participantes, relacionado con diferentes aspectos de la regulación emocional, que tiene influencia sobre como los adultos funcionan dentro de la dinámica de las relaciones románticas, incluyendo expectativas, nivel de satisfacción e incluso, interacciones con la pareja en situaciones de estrés. Estos cambios, considerados posibles desde la teoría del Apego debido a la flexibilidad y adaptabilidad de los modelos internos activos, pueden ocurrir como consecuencia de cambios en las circunstancias exteriores de las personas, o bien como consecuencia de la intervención terapéutica (Yáñez-Yaben, 2008b).

Cambio en los sentimientos hacia la ex pareja. Esperábamos que, al hacer una reevaluación más distante y tranquila de lo ocurrido en torno al proceso de separación/divorcio, cambiaran los sentimientos hacia la ex pareja, y como consecuencia,

mejoraran las relaciones con él o ella. Esto no ha ocurrido: los sentimientos hacia la ex pareja no han experimentado cambios en la evaluación post-intervención, ni tampoco en la evaluación subjetiva de los participantes un año después

Perdón. Con respecto al perdón hacia la ex pareja, no hemos encontrado diferencias estadísticamente significativas tras la intervención. No obstante, un análisis descriptivo de tipo cualitativo nos ha permitido apreciar la existencia de diferencias entre los diferentes grupos (grupo de intervención y grupo control) y los diferentes momentos de la intervención (antes de la intervención, al finalizarla y un año después). El grupo control presenta el nivel más bajo de perdón (3 personas, un 43% de la muestra no perdonan, un 29% lo hace en el estadio vengativo, un 14% perdona por motivos religiosos y otro 14% por restauración de la armonía social). Con respecto al grupo de intervención, se aprecian diferencias en los tres momentos en que fue evaluado. En el momento de la pre-intervención, un 14% no perdona, 29% se situaba en el 4º nivel (ha pasado mucho tiempo), un 14% perdona por imperativos religiosos y otro 14% perdona como contribución al amor humano. Tras la intervención, un 57% perdona por motivos religiosos, un 14% perdona en el estadio vengativo, otro 14% perdón condicional o restitucional y otro 14% perdona como contribución al amor humano. Un año después, el nivel de perdón era más elevado, un 57% de los respondientes perdona como contribución al amor humano y un 43% por expectativa social (ha pasado el tiempo). Este aumento en el nivel de perdón puede ser interpretado como una mejora debida a la intervención, que no solo se mantuvo, sino que se incrementó con el paso del tiempo.

Evaluación Subjetiva

En dos momentos diferentes los participantes ofrecieron su evaluación subjetiva de los cambios que habían ocurrido como consecuencia de la intervención: justo al final de la intervención y cuando hubo transcurrido un año.

Tras la intervención se pidió a los integrantes del grupo que marcaran en un autoinforme de formato libre (Plazaola, 2005) los cambios que habían ocurrido como consecuencia de la intervención en cinco áreas diferentes de su dinámica interpersonal:

- En la manera de entender-sentir las consecuencias del divorcio
- En la manera de entender-sentir la vida en general
- En la relación con sus hijos e hijas

- En la relación con su ex pareja
- En la forma de relacionarse con una nueva pareja, o de forma más general, con amigos o amigas del otro sexo

La evaluación subjetiva de los participantes reveló cambios positivos más o menos marcados en todas las áreas evaluadas, con la única excepción de la relación con la ex pareja.

Un año después de finalizada la intervención, se realizó una evaluación de seguimiento. Se contactó con los participantes por teléfono y se les envió por correo un cuestionario donde se les solicitaba que marcaran los cambios que habían ocurrido a lo largo del último año, en el mismo formato y con los mismos instrumentos utilizados en la evaluación post-intervención. Un análisis de las respuestas nos permitió ver que el patrón de respuesta post-intervención se mantenía, o incluso mejoraba.

Conclusiones

La Teoría del Apego constituye una teoría sobre las relaciones y la pérdida afectiva con gran valor heurístico a la hora de explicar la dinámica del divorcio – separación, y de planificar y realizar intervenciones con el objetivo de facilitar la adaptación al mismo. Hemos descrito aquí una intervención grupal con personas divorciadas enfocada desde la teoría del apego, cuyo objetivo principal era facilitar la experiencia de seguridad necesaria para explorar y elaborar los sentimientos negativos –enfado, miedo, soledad- y el dolor relacionado con la pérdida que supone el divorcio. Nuestra expectativa era que, como consecuencia de la intervención, el divorcio y sus consecuencias fueran mejor entendidos, asimilados y elaborados, cambiando el estilo de relacionarse con los demás hacia parámetros más positivos, mejorando el bienestar subjetivo de los participantes, disminuyendo la sensación de soledad en las tres esferas de social, familiar y romántica y finalmente, aumentando el nivel de perdón hacia la ex pareja y mejorando sus sentimientos hacia ella.

A la vista de los resultados que hemos descrito, podemos afirmar que nuestras expectativas se han cumplido prácticamente en su totalidad. Las personas que han participado en el grupo han mostrado mejoras en todas las áreas de su dinámica interpersonal objeto de la intervención menos en una (la relación con la ex pareja), y esas

mejoras se han mantenido y consolidado en la evaluación realizada un año después de finalizada la intervención.

Referencias

- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality, 64*, 899-922.
- Ahrons, C. R. (1981). The continuing coparental relationships between divorced spouses. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*, 415-428.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P., & Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships, 9*, 479-490.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 273-282.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226-244.
- Bonach, K., & Sales, E. (2002). Forgiveness as a mediator between post divorce cognitive processes and coparenting quality. *Journal of Divorce & Remarriage, 38*, 17-38.
- Bowlby, J. (1988). *Una Base Segura*. Buenos Aires: Paidós.
- Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology, 15*, 371-393.
- Ditommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement, 64*, 99-119.
- Enright, R. D., Santos, E. M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*, 95-110.
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R. y Seijo, D. (2002). Programa de intervención "ruptura de pareja, no de familia" con familias inmersas en procesos de separación. *Psicopatología Clínica Legal y Forense, 2*, 67-85.

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology, 44*, 67-74.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1995). Attachment, the reflective self and borderline states. The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *Attachment Theory. Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 233-278). London-Hillsdale, N.J.: The Analytic Press.
- Fraley, R. C. & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and Loss: A Test of Three Competing Models on the Association Between Attachment-Related Avoidance and Adaptation to Bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 878-890.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (1999). Loss and bereavement: Attachment theory and recent controversies concerning "grief work" and the nature of detachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 735-759). New York: Guilford.
- Fraley, R. C., Davis, K. E. & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249-279). New York: Guilford.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Holmes, J. (1996). *Attachment, intimacy, autonomy: using attachment theory in adult psychotherapy*. New York: Aronson.
- Hopper, J. (2001). The symbolic origins of conflict in divorce. *Journal of Marriage and Family, 63*, 430-445.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality & Social Psychology, 66*, 502-512.
- Kitson, G. C. (1982). Attachment to the spouse in divorce: A scale and its application. *Journal of marriage and the family, 44*, 379-393.
- Koenig-Kellas, J., & Manusov, V. (2003). What's in a story? The relationship between narrative completeness and adjustment to relationship dissolution. *J. of Social and Personal Relationships, 20*, 285-307.

- Mazor, A., Batiste-Harel, P., & Gampel, Y. (1998). Divorcing spouse's coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in the post-divorce experience. *Journal of Divorce & Remarriage*, 29, 65-81.
- Mc Cullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to well-being. *J. of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *J. of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Plazaola, M. (2005). *Autoinforme para la evaluación de los cambios ocurridos como consecuencia de una intervención con personas divorciadas*. Manuscrito no publicado. UPV-EHU. San Sebastián.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T., & Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: How does it relate to mental health following a divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 41, 31-51.
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 575-594). New York: Guildford.
- Sommers-Flanagan, J., & Barr, L. (2005). Three constructive interventions for divorced, divorcing or never-married parents. *The Family Journal: counseling and therapy for couples and families*, 13, 482-486.
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 197-217.
- Vergara, A., Yárnoz, S. y Páez, D. (1989). Escala de afectividad positiva y negativa (PNA) o de bienestar/malestar subjetivo de Bradburn. En A. Echevarría y D. Páez (eds), *Emociones: perspectivas psicosociales* (pp.477-479). Madrid: Fundamentos.

- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-668.
- Warr, P., Barter, J. & Brown-Bridge, G., (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital separation*. New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1976). The emotional impact of marital separation. *J. of Social issues*, 32, 135-145.
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 351-363.
- Wigren, J. (1994). Narrative completion in the treatment of trauma. *Psychotherapy*, 31, 415-423.
- Yáñez-Yaben, S. (1989). El amor romántico a la luz de la teoría del apego. In A. Echebarría & D. Páez (Eds.), *Emociones: Perspectivas Psicosociales* (pp. 343-366). Valencia: Promolibro.
- Yáñez-Yaben, S. (2008a). Adaptación al castellano de SESLA-S, una escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 103-116.
- Yáñez-Yaben, S. (2008b). La Teoría del Apego como marco de referencia en clínica: Aplicaciones clínicas de la Teoría del Apego. En S. Yáñez-Yaben (comp.) *La Teoría del Apego en la clínica I: Evaluación y clínica*. Madrid: Psimática.
- Yáñez-Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment and divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50, 282-294.
- Yáñez-Yaben, S. (2010). Attachment Style and adjustment to Divorce. *Spanish Journal of Psychology*, 13, 210-219.
- Yáñez-Yaben, S. (en prensa a). Efectos del perdón en la salud y el bienestar psicológico: Una revisión. *Terapia Psicológica*.
- Yáñez-Yaben, S. (en prensa b). Perdón y divorcio: Una perspectiva clínica. *Clínica y Salud*.
- Yáñez, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M., & Sanz de Murieta, L. M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología*, 17, 159-170.

- Yárnoz-Yaben, S., Guerra, J., Plazaola a, M., Biurrún, J., & Comino, P. (2008). Características Demográficas, Actitudes y Dependencia en la Adaptación al Divorcio. *Ansiedad y Estrés*, 14, 43-53.
- Yárnoz-Yaben, S., y Plazaola, M. (2007). Una intervención grupal enfocada desde la Teoría del Apego con personas divorciadas: evaluación subjetiva de los participantes post intervención y un año después. *Aperturas Psicoanalíticas*, 27, <http://www.aperturas.org/articulos>.
- Yárnoz-Yaben, S, Plazaola, M & Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49, 291-307.

Tabla 1. Comparación de los grupos Experimental-Control. Prueba de Mann-Whitney

Variables		Intervención		Grupo Control		Sig.	
		<i>M</i>	<i>ST</i>	<i>M</i>	<i>ST</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Ajuste	<i>Afectividad Positiva</i>	20.14	4.74	21.29	4.64	14.5	.20
	<i>Afectividad Negativa</i>	16.86	5.67	16.29	7.93	14.0	.17
Soledad	<i>Social</i>	13.71	5.08	15.43	5.16	18.5	.44
	<i>Familiar</i>	12.43	4.86	15.57	7.99	18.0	.40
	<i>Romántica</i>	29.00	4.80	18.43	9.85	9.0	.04*
Estilo de Relación (RQ)	<i>Seguro</i>	4.57	2.23	4.14	2.61	23.0	.84
	<i>Desvalorizador</i>	4.43	1.51	4.86	2.12	20.0	.56
	<i>Preocupado</i>	4.43	2.15	3.14	2.41	18.0	.39
	<i>Temeroso</i>	4.00	2.00	3.00	2.64	18.0	.39
Estilo de Relación (Dimensiones RQ)	<i>Ansiedad</i>	8.43	3.78	6.14	4.14	17.0	.33
	<i>Evitación</i>	9.00	3.05	9.00	4.50	23.5	.89
Actitudes	<i>Actitudes hacia el divorcio</i>	10.14	2.27	9.71	1.11	21.5	.69
	<i>Preocupación por la ex pareja</i>	5.71	1.38	4.43	.79	9.5	.04*
	<i>Ajuste autopercebido al divorcio</i>	8.43	1.81	9.00	2.00	22.0	.74
	<i>siente hacia ex</i>	2.43	.78	1.86	.69	14.0	.15
	<i>sentía proceso sep</i>	1.00	.00	1.14	.38	21.0	.31

<i>Sentimientos hacia</i>	<i>echar de menos a ex</i>	1.57	.53	2.00	.00	14.0	.06+
<i>la ex pareja</i>	<i>le gustaría rehacer rel.</i>	2.86	.37	3.00	.00	21.0	.31
<i>Perdón</i>	<i>Perdón</i>	4.86	2.033	2.57	2.07	11.0	.07+

NOTA: * $p < .05$; + $p < .10$

Tabla 2. Diferencias pre-post intervención. Prueba de Wicoxon

Variables		Pre-intervención		Post-intervención		Sig
		<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
<i>Ajuste</i>	<i>Afectividad Positiva</i>	20.14	4.74	22.71	5.71	.34
	<i>Afectividad Negativa</i>	16.86	5.67	12.57	2.57	.04*
<i>Soledad</i>	<i>Social</i>	13.71	5.08	12.57	6.55	.41
	<i>Familiar</i>	12.43	4.86	13.42	5.88	.16
	<i>Romántica</i>	29.00	4.80	27.00	8.32	.58
<i>Estilo Relacional (RQ)</i>	<i>Seguro</i>	4.57	2.23	5.71	1.50	.06+
	<i>Desvalorizador</i>	4.43	1.51	6.00	.816	.07+
	<i>Preocupado</i>	4.43	2.15	3.86	1.95	.57
	<i>Temeroso</i>	4.00	2.00	4.14	1.57	.78
<i>Estilo Relacional (Dimensiones RQ)</i>	<i>Ansiedad</i>	8.43	3.78	8.00	3.05	.75
	<i>Evitación</i>	9.00	3.05	11.71	1.60	.02*
<i>Sentimientos hacia la ex pareja</i>	<i>siente hacia ex</i>	2.43	.79	2.14	.38	.31
	<i>sentía proceso sep</i>	1.00	.00	1.14	.38	.31
	<i>echar de menos a ex</i>	1.57	.54	1.43	.54	.31
	<i>le gustaría rehacer rel.</i>	2.86	.378	2.43	.79	.18
	<i>Perdón</i>	4.86	2.04	5.14	1.86	.58

NOTA: *p<.05, + p<.10