



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 2

Junio de 2016

MUJERES EN PAREJAS INTERMITENTES Y SU PERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD EN LA RELACIÓN

Martha Beatriz Cantú Rodríguez¹
Facultad de Psicología
Universidad Autónoma Nacional de México

RESUMEN

El objetivo fue estudiar el fenómeno de las parejas intermitentes a partir de la perspectiva de mujeres bajo el marco de la teoría del apego. Se realizó un estudio mixto de casos múltiples a siete mujeres de entre 20-25 años, residentes del Distrito Federal y que formaran parte de una relación de pareja intermitente al momento del estudio. Se les hizo una entrevista semi-estructurada y se aplicó el cuestionario *Experiences in Close Relationships*. Los resultados muestran que la mayoría de las participantes están ubicadas en el espectro del apego inseguro, teniendo relaciones caracterizadas por ansiedad, evitación, dependencia emocional, inestabilidad, desequilibrio de poder, intercambio de roles, falta de compromiso, insatisfacción, desconfianza, incertidumbre y violencia. La categoría de ansiedad es la más mencionada en las entrevistas, especialmente cuando las participantes se referían a conductas y actitudes de su pareja. En cuanto a los resultados del cuestionario, ambas escalas (ansiedad y evitación) aparecen dentro de la DE para la población mexicana (con medias de 3.56 y 3.13 respectivamente). La teoría del apego mostró ser útil al hacer un primer acercamiento a este fenómeno, ya que presenta una visión adecuada acerca de los estados emocionales, cognitivos y el comportamiento de individuos involucrados en estas relaciones.

Palabras Clave: apego, ansiedad, evitación, parejas intermitentes, parejas

¹ Candidata al grado de Doctor en Psicología Social y Ambiental. Universidad Nacional Autónoma de México. Correo: marthacanturdz@gmail.com

WOMEN IN ON-AGAIN/OFF-AGAIN RELATIONSHIPS AND THEIR PERCEPTION OF ANXIETY

ABSTRACT

The main goal was to study the on-again/off-again relationships from the perspective of the female member of the relationship through an attachment theory framework. Semi-structured interviews were conducted and the Experiences in Close Relationships Scale was applied to seven female participants (20-25 years old) who were Mexico City residents. Results show that the majority of the cases studied had an insecure attachment type, with relationships characterized by anxiety, avoidance, emotional dependency, instability, unbalanced power/control, role switching, ambivalence, lack of commitment, dissatisfaction, lack of trust, uncertainty and violence. The "anxiety" category was the most mentioned throughout interviews, especially when participants talked about behaviors and attitudes from their partners. Scale results show that both sub-scales were inside the SD for Mexican population with means of 2.56 (anxiety) and 3.13 avoidance. Attachment theory was shown to be appropriate in our initial approach to on-again/off-again relationships, for it gave an accurate overview of the underlying behavioral, cognitive and emotional state of members involved in this kind of relationships.

Key words: attachment, anxiety, avoidance, on-again/off-again relationships

INTRODUCCIÓN

En este estudio se buscó conocer la experiencia en torno a la ansiedad en la relación de parejas intermitentes, a partir de las percepciones de mujeres en este tipo de relaciones, en el marco de la teoría del apego. Dentro del estudio de las relaciones de pareja se han hecho numerosas investigaciones que se han encargado de analizar diversos aspectos que las conforman o tienen influencia en estas parejas. Típicamente, la mayoría de las investigaciones y las teorías realizadas en torno a este tema, han considerado a las parejas dentro de las clasificaciones "juntas" o "separadas" ("*on/off*", "*separated/terminated*"). Sin embargo, pocos autores (Busboom, Collins, Givertz y Levin, 2002; Dailey, Pfeister, Jin, Beck y Clark, 2009; Dailey, Jin, Pfeister y Beck, 2011; Patterson y O'Hair, 1992) consideran que la separación o terminación de una pareja puede ser simplemente una etapa más del desarrollo relacional de la pareja. Es decir, para estos autores las terminaciones de la relación de una pareja es parte de un proceso y un evento aislado que marca el final de una relación.

Patterson y O'Hair (1992), afirman que, dentro de las relaciones de pareja, una separación (terminación o rompimiento de la relación) no es equivalente al fin de ésta. En muchas ocasiones las parejas se pueden separar y reunir nuevamente en un futuro. En la actualidad, es común encontrar parejas que se separan durante un tiempo indeterminado (que puede durar desde horas hasta varios años) y luego se vuelven a unir para continuar con la relación, la cual puede mantenerse permanentemente, terminar o entrar de nuevo en el ciclo de "unión-separación" (Dailey et al., 2009).

Márquez (2005), quien hace un análisis de este fenómeno en México, nombra a este tipo de relaciones y las define como aquellas relaciones de pareja caracterizadas por "no poder mantenerse unidas y a la vez no poder separarse por completo" (p. 27). Esta situación, crea, a su vez, sentimientos de inestabilidad, incertidumbre e insatisfacción entre los miembros de la pareja. La autora venezolana Mariela Michelena (2010), aborda este tipo de parejas desde el psicoanálisis, en su libro *Mujeres Malqueridas*. Lo considera como uno de cuatro tipos de relaciones dañinas. En estas relaciones los individuos caen en un ciclo de unión y reconciliación que se permea de sufrimiento e incertidumbre por miedo a terminarlas y enfrentar la soledad, por no querer ver que su pareja no les dará lo que requieren o por la euforia y pasión que produce una reconciliación.

René Dailey, especialista en este tipo de parejas, se refiere a ellas como "*on-again/off-again relationships*". Dailey y colaboradores (2009) encuentran que el fenómeno de las parejas intermitentes tiene una prevalencia alta. En un primer estudio, encuentran que en una muestra de 445 personas en California, el 60% había experimentado al menos una relación en la que terminaran con su pareja y después se habían vuelto a unir al menos una vez. De este porcentaje, el 75% reportaron haber pasado por el ciclo de unión-separación al menos dos veces con una misma pareja. En el segundo estudio, casi el 40% de una muestra de 236 personas, reportó que su actual relación de pareja tiene una naturaleza similar o igual a aquella de las "parejas intermitentes". Asimismo encuentran que entre más veces pase la pareja por el ciclo de unión-separación, la relación se asocia con más aspectos negativos (peleas, inseguridad, desconfianza, insatisfacción, engaños) y menos positivos (compañía, seguridad, comunicación, interés, entre otros).

Dentro de la teoría del apego adulto, Bartholomew (1991), plantea que existen cuatro tipos de apego (uno seguro y tres inseguros) que puede tener una persona hacia su objeto de apego: apego seguro, preocupado, rechazante o temeroso. En cuanto al estudio de las relaciones íntimas y el apego, podemos encontrar diversos estudios que analizan aspectos similares a éste fenómeno como: la pérdida en relaciones cercanas (Murray, 2006), el enamoramiento, estilos de amor, adicción al amor (Feeney y Noller, 1990), emociones positivas y negativas en las relaciones (Simpson, 1990), relaciones de pareja abusivas (Henderson, Bartholomew y Dutton, 1997; Dutton y Painter, 1993), agresión y conducta violenta en agresores de pareja (Loinaz, Echeburúa y Ullate, 2012), vínculos afectivos en la infancia y calidad de la relación adulta (Martínez, Fuentes, Orgaz, Vicario y González, 2014) y experiencia sexual (Gómez, Ortiz y Gómez, 2011).

En estos estudios encuentran que los individuos, con apego inseguro y baja autoestima, eran caracterizados por relacionarse con manía, ansiedad consciente, dependencia emocional y enamoramiento. Los sujetos con apego ansioso-ambivalente tienen un deseo intenso por tener una relación comprometida. Además, son quienes tienen las relaciones menos duraderas y muestran una preocupación obsesiva con su pareja, así como tienden a tener un amor neurótico, en vez de uno de compañía (Feeney y Noller, 1990). Las personas con apego ansioso también tienen relaciones de pareja en las que hay poca interdependencia, confianza, compromiso y baja satisfacción. También se ha encontrado que estos individuos tienen una preocupación constante por dilemas relacionados con la predictibilidad de su pareja, así como el nivel de confianza y de dependencia hacia en ellos. Los autores mencionan que es probable que estas características puedan causar incomodidad en la pareja, lo que puede resultar en una baja cercanía y poco compromiso de su parte (Simpson, 1990).

Por otro lado, también se observa que los estilos de apego inseguro están relacionados con aspectos como la terminación de relaciones o el mantenimiento de aquellas no saludables (Henderson et al, 1997). Además, se encuentra que la experiencia de ansiedad percibida de sus parejas, por parte de las mujeres, se asocia con una menor calidad (en términos de satisfacción y compromiso) percibida en la relación. La inseguridad percibida en la relación (en términos de

ansiedad y evitación) también se asocia con menor calidad en términos de satisfacción y compromiso en ambos sexos (Martínez et al., 2014).

Ahora bien, es cierto que no existe literatura que muestre la asociación entre las parejas intermitentes y la teoría del apego. Solamente hay escasas fuentes que hablan sobre este fenómeno desde distintas perspectivas (proveyendo simplemente descripciones del mismo) o sobre la relación entre el apego y otras características de las relaciones de pareja. Sin embargo, después de una revisión de la literatura especializada, se considera que existen elementos de la teoría del apego que se asemejan con aspectos del comportamiento, pensamiento y afectos de las parejas intermitentes. Por ello, se considera una contribución de la investigación realizada la vinculación de los conceptos de la teoría del apego con la explicación de la dinámica de parejas intermitentes.

Se encuentra que Bowlby, así como Ainsworth, plantean en su obra que los estilos de apego formados en la infancia continuarán siendo importantes durante la vida adulta del individuo (Bartholomew y Horowitz, 1991). A través de las interacciones, el niño desarrolla “modelos internos de trabajo”, que contienen una serie de creencias y expectativas que se tienen con respecto a su relación con su cuidador primario. Estos modelos luego se trasladan a relaciones futuras y guían su comportamiento en ellas. Estos modelos internos de trabajo posiblemente organizan el desarrollo de la personalidad y orientan el comportamiento social subsecuente (Simpson, 1990).

Estos modelos internos de trabajo son los que definen las reglas por medio de las cuales interactúan dos personas, e incluyen comportamientos, pensamientos y sentimientos. Estas “reglas” permiten a los individuos anticipar y planear lo que una persona hará bajo una serie de acciones precedentes, lo cual puede provocar reacciones y comportamientos que pueden o no ser los más adecuados para la situación (Sperling y Berman, 1991).

Murray (2006), por su parte, afirma que la manera en que se desarrollaron los patrones de apego en la infancia, pueden influir (de buena o mala manera), en la seguridad, la confianza de sí mismo y la visión que tiene del mundo en la adultez. Durante el análisis de la influencia que tiene el apego con sus relaciones adultas, encuentra que los que tienen un apego seguro en la infancia desarrollan relaciones más seguras y viven menos estrés después de una pérdida. Aquellos con apego ansioso/ambivalente en la infancia estaban predispuestos

a ser “empalagosos” o aferrados (*clingy*) y tendían a reaccionar con gran tristeza ante pérdidas durante la adultez. Esto es explicado dado que la persona con este tipo de apego tiene una falta de confianza en su habilidad para manejar la pérdida por sí mismo. Por su parte, aquellos con apego evitativo durante la infancia pareciera que han aprendido que el acercarse mucho emocionalmente con los demás puede ser peligroso (Murray, 2006). El tener este tipo de relaciones hace propensa la desconfianza en los demás y constante auto-dependencia, así como inhibe la expresión de amor o de pérdida.

Simpson (1990), menciona que los individuos con un apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de ellos mismos como amistosos, bien intencionados y dignos de confianza. Aquellos con apego ansioso/ambivalente desarrollan modelos en los que se ven a ellos mismos como incomprendidos y no apreciados adecuadamente, mientras que ven a las figuras significativas como personas en las que no siempre se puede confiar o incapaces de comprometerse en una relación. Finalmente, aquellos con apego evitativo desarrollan modelos de ellos mismos como sospechosos y escépticos de los demás como de poca confianza o con mucho entusiasmo para comprometerse en una relación.

Bartholomew y Horowitz (1991), sistematizaron la concepción de los modelos internos que planteaba Bowlby en una clasificación de cuatro categorías. Estos estilos de apego se definieron en términos de dos dimensiones:

- a) Positividad del modelo del *self*
- b) Positividad del modelo de los demás

El modelo de positividad del *self* hace referencia al grado en el que el individuo internalizó su propio valor, a diferencia de sentirse ansioso e incierto en cuanto al grado en que uno puede ser amado. Se asocia al grado de ansiedad y dependencia que se tiene con respecto a la aceptación de los demás. Por otro lado, el modelo de positividad de los otros se refiere al grado en que se espera que los otros estén disponibles y proporcionen apoyo. Esta dimensión se asocia con la tendencia de las personas de buscar o evitar la cercanía en las relaciones. En resumen, la dimensión del modelo del *self* se puede entender en términos de ansiedad en el apego y la dimensión del modelo de los otros en términos de evitación a la cercanía.

En este estudio, las parejas intermitentes son definidas como: una relación amorosa que vive inmersa en un ciclo de constantes separaciones y reconciliaciones, permeada de aspectos negativos como ansiedad, ambivalencia, dependencia emocional, desconfianza, violencia, inestabilidad e incertidumbre, en la que sus miembros no pueden funcionar ni juntos ni separados, ni en una relación que no sea de naturaleza romántica.

Como se mencionó en un inicio, en esta investigación se buscó conocer la experiencia en torno a la ansiedad en la relación de parejas intermitentes, a partir de las percepciones de mujeres en este tipo de relaciones. La ansiedad hace referencia al constante miedo o preocupación excesiva que tiene un individuo a que su pareja lo rechace o lo abandone (Brennan, Clark y Shaver, 1998). Esta ansiedad se puede explicitar en los individuos al expresar el miedo de que su pareja no quiera estar realmente con ellos y que, eventualmente, los vaya a dejar. Este tema se asocia con la ansiedad que se atribuye a los individuos con apego inseguro a que su figura de apego los pueda abandonar o no esté ahí cuando sea necesaria, así como la ansiedad que tienen por ser amados y aceptados por su objeto de apego (Bartholomew y Horowitz, 1991).

MÉTODO

PARTICIPANTES

El estudio se realizó con siete participantes residentes en el Distrito Federal, estudiantes de licenciatura y maestría, con edades entre 20-25 años, heterosexuales. Dichas participantes reportaron pertenecer en ese momento a una relación que había terminado y reconciliado al menos cuatro veces, con relaciones de duración entre un año y cinco años y medio. Todas las relaciones de las participantes eran de noviazgo, en las que los miembros no cohabitaban, ni tenían ningún vínculo legal o hijos en común que los hicieran mantenerse en la relación.

INSTRUMENTOS

Se realizó una entrevista semi-estructurada con base en un guión y preguntas obtenidas a partir de la información disponible de este fenómeno en la literatura. Este guión también se fue modificando a partir de las entrevistas. Posteriormente, se les aplicó el cuestionario de apego *Experiences in Close Rela-*

tionships o *Multi-item Measure of Adult Romantic Attachment* (MIMARA) (Brennan et al., 1998), en su versión en español² (Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver, 2007), *Experiencias en Relaciones Cercanas* (traducción propia del título) con el fin de determinar su estilo de apego. Esta escala cuenta como 26 ítems tipo Likert con opciones de respuesta del 1 al 7 (“completamente en desacuerdo” a “completamente de acuerdo”). La escala ha sido validada únicamente en muestras españolas (comunidad en general y universitarios) y consta de dos sub-escalas: una de ansiedad ($\alpha=.85$) y una de evitación ($\alpha=.87$). Dichos conceptos son definidos por los autores como “el miedo al rechazo o abandono por parte de la pareja romántica” y “el grado en que una persona se siente incomoda dependiente o siendo cercana/íntimo con los demás”, respectivamente. La manera de calificar este instrumento es sumando la puntuación de los reactivos correspondientes a cada escala y promediarlos para obtener el nivel de ansiedad y de evitación, para así ubicar al sujeto en uno de los cuatro estilos de apego.

PROCEDIMIENTO

Se realizó una convocatoria abierta en una universidad, solicitando participantes quienes cumplieran con los requisitos de pertenecer a una relación en donde hubieran terminado y reanudado al menos tres veces, el ser mayor de 18 años y residentes de la Ciudad de Mexico. Un total de 27 participantes se pusieron en contacto, de los cuales siete mujeres accedieron a formar parte del estudio.

Con estas participantes (quienes en el momento estaban dentro de una relación intermitente), se llevó a cabo un estudio mixto (cualitativo y cuantitativo), con entrevistas semi-estructuradas y la aplicación de un cuestionario. En la parte cualitativa, se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas con las participantes, con una duración aproximada de una hora y media. Cabe señalar que se intentó incluir tanto a hombres como a mujeres; solamente las mujeres aceptaron llevar a cabo la entrevista. Al finalizar la entrevista, se hizo la aplicación del cuestionario que conformó la parte cuantitativa del estudio. La aplicación de éste se realizó para determinar el estilo de apego de las participantes. Previo a la entrevista y el cuestionario se pidió a las participantes firmar un consentimiento informado en los que se aclaraba los fines de su participación

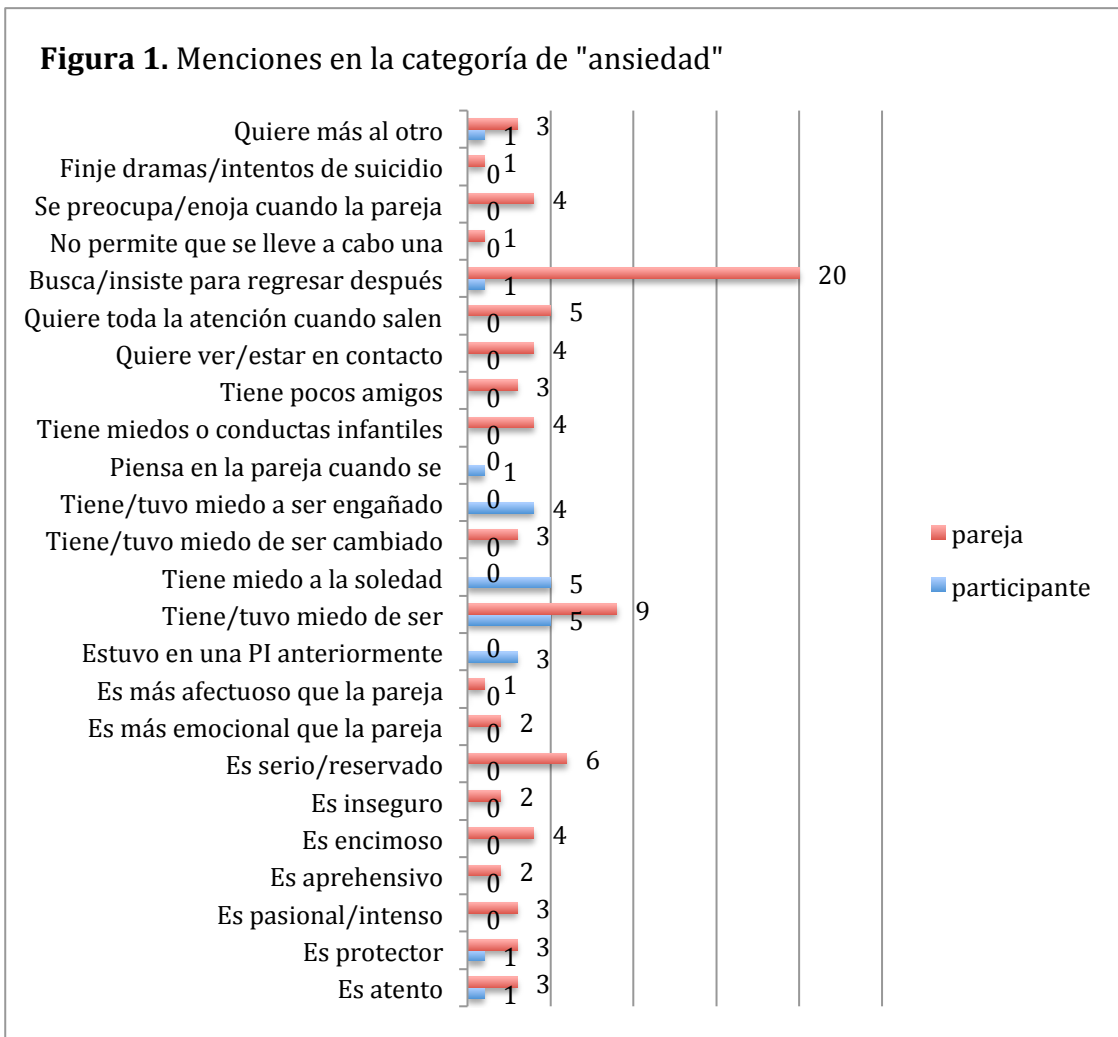
en el estudio, comunicación de los resultados y la confidencialidad de sus identidades.

RESULTADOS

Para realizar el análisis de la información obtenida de las entrevistas, se llevó a cabo un análisis de contenido mediante categorización según Kvale (2007). A partir de las entrevistas a las participantes, se codificaron y se obtuvieron 98 códigos. Estos códigos fueron agrupados según la similitud de contenido entre ellos y, posteriormente, se obtuvieron 12 categorías: ansiedad, evitación, dependencia emocional, inestabilidad, desequilibrio de poder, ambivalencia, falta de compromiso, insatisfacción, desconfianza, incertidumbre, violencia e intercambio de roles.

Según la escala de apego, tres de estas participantes tenían estilo de apego evitativo-temeroso, dos tenían estilo preocupado/ansioso-ambivalente, una con apego evitativo-rechazante y una con apego seguro. Las puntuaciones de la escala de apego para las participantes fueron de 4.22, 2.44, 3.88, 3.38, 2.55, 4.55 y 3.94; dichos resultados se encuentran cerca de la media obtenida de la muestra española (4.08, *DE* 0.85) (Alonso-Arbiol, et al., 2007).

Con respecto a las entrevistas, la categoría de ansiedad fue la que más menciones tuvo en todos los casos estudiados (105 menciones en total: 22 cuando se habla de la participante, 83 cuando se hablaba de la pareja) cubriendo el 23.77% de las menciones dentro de las entrevistas, especialmente cuando se hablaba con respecto a las conductas, pensamientos y emociones de la pareja (Ver Figura 1).



Esta categoría se ve reflejada en características de la personalidad como el ser muy atento, protector, pasional, intenso, aprehensivo, “empalagoso” o “encimoso”, inseguro, serio y reservado. El ser más emocional y afectuoso que la pareja también se considera como un elemento en la dimensión de la ansiedad. Otros aspectos relacionados son el miedo a ser abandonado, a la soledad, a ser cambiado y engañado también caben dentro de esta categoría. El querer estar en constante contacto (ver o hablar) con la pareja, preocuparse y enojarse cuando sale por su cuenta, así como el querer tener toda la atención de la misma cuando salen con otras personas también señalan ansiedad por no querer dejar ir a la pareja y la necesidad de una constante validación por parte de la misma. En cuanto a las separaciones, el no dejar que se lleve a cabo una terminación, buscar e insistir en reconciliarse y pensar constantemente en la pareja una vez que ya no están juntos también son elementos de esta dimensión del apego. Por último, también se encontró en las entrevistas que, haber

estado en una relación intermitente anteriormente, así como el tener pocos amigos, fingir dramas o intentos de suicidio (con la intención de tener la atención de la pareja) y considerar que se quiere más a la pareja (más que la pareja a él o ella), también denotan en el individuo esta ansiedad de ser abandonado. Dado que no se hicieron entrevistas a las parejas de las participantes, las características que se mencionan con respecto a ellas son meramente percepciones acerca de su pareja por parte de las participantes. Esto, sin embargo, son características que ellas perciben y atribuyen como reales, por lo que actúan y responden con base en éstas. Aunque estudiar ambos puntos de vista resultaría muy enriquecedor para analizar la interacción de estas parejas, los estudios en torno al apego (por el momento) aun se realizan solamente en torno al individuo y no a parejas, aunque la línea de investigación apunta en un futuro a hacerse con ambos miembros (Gómez et al, 2011; Simpson, 2011) Sin embargo, aquí se observan las percepciones y atribuciones que hacen las participantes con respecto a sus parejas, y éstas también tienen un papel importante dentro de la dinámica que se juega en la relación, porque, en parte, son en éstas percepciones y atribuciones en las que participantes se basan para interactuar dentro de su relación.

En cinco de los siete casos analizados, según las entrevistas de las participantes, sus parejas son quienes muestran más rasgos característicos del apego ansioso-ambivalente, mientras que solo dos de ellas compartían este estilo de apego; A pesar de esto, todos los casos reciben la mayor cantidad de menciones en la categoría de ansiedad, independientemente si uno o ambos miembros de pareja posean un estilo de apego ansioso-ambivalente.

En cuanto a esta ansiedad, una de las participantes menciona cómo la experimentaba una vez que se llevaban a cabo las separaciones:

Al principio no, al principio no me sentía para nada tranquila. O sea si terminábamos, al principio de nuestra relación, sí sufría desde esa noche. “¿Qué voy a hacer?” y lloraba, y lloraba y lloraba. “¿Qué voy a hacer? ¿Lo busco? ¿No lo busco? ¿A quién le pregunto?” y de hecho sí iba y lo buscaba. Y este... te digo, al principio yo era la que lo buscaba, entonces lo buscaba, me metía por su ventana, hacía un... un desastre completo... y este... o sí, sí. Tonterías así. (...) Al principio te digo, yo era la que lo buscaba. O sea, sufría mucho y lo buscaba.

Tal vez lo iba a buscar así físicamente, pero también a veces le mandaba un mensaje o así (Caso 5).

Por otro lado, esta ansiedad también se presentaba en las parejas, principalmente en forma de miedos explícitos a ser abandonados expresados en forma de celos o desconfianza:

Creo que tenía esa inseguridad muy a flor de piel [la pareja]. Porque... em... sí me pedía mucho que yo le dijera a dónde iba, a qué fiestas iba, qué iba a hacer tal día, qué iba a hacer cuando no estaba en clases... este... todo eso... entonces todo el tiempo quería saber dónde estaba... con quién, que yo lo presentara a mis amigos, que tal, tal, tal... este... y sí, sospecho que, al menos en un par de ocasiones sí eran berrinches de “pero, por qué? Es que no me dejes, es que te necesito, y tal...” entonces sí... creo que tenía mucho miedo... (Caso 6).

Esta misma participante menciona también cómo la ansiedad de su pareja se manifestaba en la necesidad de estar siempre en la relación con ella, aunque no estuvieran satisfechos dentro de la misma:

Él necesitaba más de mí... bueno no, no de mí, como de cómo de la relación, de que eso estuviera ahí, porque es lo que más miedo le daba, que termináramos. Entonces em... no sé, yo insinuaba, como es que “no sé, no me siento bien, deberíamos de darnos un tiempo” “¡No! Es que ¿para qué? No, no, no, no, no es cierto, es que ¿sabes qué? Vamos a tal lado, así te vas a sentir mejor...” o sea... todo con tal de evadir, no sé, que nos estabilizáramos tantito más... (...) Él quería que estuviéramos los dos, así a fuerzas (Caso 6).

En esta misma línea, otra participante menciona una experiencia similar con su pareja:

No, él también los nota [los errores o problemas en la relación] pero como que le da miedo decirme porque siente que si lo dice, lo voy a dejar o algo así (Caso 3).

En este caso, se hace claro cómo miembros de parejas intermitentes con un alto grado de ansiedad parecen no querer salir de la relación, aunque la satisfacción sea muy baja y ésta esté permeada de problemas y aspectos negativos.

DISCUSION

Ansiedad y evitación son las dos principales dimensiones que moldean los estilos de apego en todas las personas (Bartholomew y Horowitz, 1991). No es casualidad que la categoría de ansiedad haya sido la que tenía más menciones en todas las entrevistas, aunque generalmente haciendo referencia a sus parejas y no a las participantes. Es posible pensar que las participantes también tengan influencia en éstas actitudes ansiosas que perciben de sus parejas. Como Simpson (1990) encontró, personas con apego ansioso tienen a involucrarse en relaciones caracterizadas por poco compromiso, confianza, interdependencia y baja satisfacción. Estos individuos también tienen una gran preocupación constante por dilemas relacionados con la predictibilidad de la pareja y el nivel de confianza hacia ellos. Es probable que estas características puedan causar incomodidad en la pareja, resultando en comportamientos y actitudes de baja cercanía y poco compromiso de su parte, causando más ansiedad y comportamientos aprehensivos y dependientes por parte de la pareja ansiosa.

Por otro lado, los hallazgos de este estudio no confirman del todo lo encontrado en otras investigaciones. En la literatura se encuentra que entre más ansiedad percibida en la pareja masculina, se asocia con una menor calidad percibida de la relación por parte de la mujer (Martínez et al, 2014). En este estudio, algunas participantes reportaron estar satisfechas con la relación y algunas no. Más que hablar de insatisfacción, estas participantes hacen referencia a sentirse incómodas porque la relación se encuentre en un ciclo de unión—separación, y no tanto en cuanto a sentirse felices y/o satisfechas con su pareja y el vínculo que forman.

Ahora bien, algunas respuestas y comportamientos de las participantes y sus parejas sí reflejan lo planteado por otros autores en relación a la ansiedad. Por ejemplo, se encuentra que, efectivamente, las personas ansiosas tienden a tener un deseo intenso por una relación comprometida y muestran una gran preocupación obsesiva por la pareja (Feeney y Noller, 1990), así como que existe relación entre estas personas y las terminaciones de relaciones, e igualmente el mantenimiento de vínculos íntimos no saludables (Henderson et al, 1997). Así mismo, a partir de las percepciones que tienen las participantes de

sus parejas se observa que existen dilemas relacionados con la confianza de la pareja (en este caso hacia las participantes) (Simpson, 1990).

El que esta categoría haya sido más alta puede indicar que al menos una de las dimensiones del apego inseguro se encuentra permeando las relaciones intermitentes. Por lo tanto, es factible colocar a los miembros de este tipo de relaciones en los tres estilos de apego inseguro (ansioso-ambivalente/preocupado, rechazante y temeroso). Por su parte, la categoría de evitación no recibió tantas menciones y, la gran mayoría, hacía referencia a las conductas y pensamientos de las mismas participantes.

Aunque finalmente todas las participantes se posicionaron en los tres diferentes estilos de apego, es la ansiedad la que se encuentra más presente en todas las relaciones que se estudiaron. Este es un elemento que aparece constantemente durante las siete entrevistas. Esto indica que, si bien el estilo ansioso-ambivalente/preocupado no es el único en estas relaciones, la ansiedad sí juega un papel primordial en ellas. Esto se ve reflejado en que en la mayor parte de los casos se hacía notar el miedo a ser abandonado, generalmente en ambos participantes (y la mayor parte de las veces, al menos según lo reportado, en la pareja de la participante). Comparando las reacciones ante las separaciones que tienen los miembros de estas parejas con lo que plantea la teoría del apego, podemos encontrar muchas conductas similares, como lo son el aferramiento a la figura de apego, el miedo, la ambivalencia y la protesta (Ainsworth et al, 1978). Podemos observar cómo el miedo a ser abandonados y la constante preocupación de que su pareja no esté disponible o sea recíproca en la relación también son pensamientos constantes en estos individuos, como lo plantea la teoría (Hazan y Shaver, 1987).

Si bien la teoría del apego no proporciona por el momento una respuesta clara respecto al mantenimiento de este tipo de parejas, sí nos ofrece un buen marco para hacer una primera aproximación al estudio de este fenómeno en la psicología. La teoría del apego puede no explicar la conducta individual en la mayoría de los fenómenos de las relaciones íntimas, pero ofrece un método para el análisis de los procesos psicológicos que median estos fenómenos (Loinaz et al, 2012). Se demostró que, efectivamente, los miembros en este tipo de relaciones reportan estilos de apego inseguros, y solamente un caso especial se ubica en el espectro de lo seguro. Por tanto, dado que comparten muchas ca-

racterísticas entre sí, esta teoría resulta útil como base para entender qué mecanismos de apego operan en las relaciones de estos individuos. La teoría del apego no excluye otras teorías que podrían estar también funcionando en este fenómeno, como la teoría de la interdependencia social (Thibault y Kelley, 1959), estilos de amor (Lee, 1977), o el aprendizaje social (Bandura, 1987).

Hay que recordar que la formación de individuos con inclinación a ser parte de una pareja intermitente empieza desde la infancia y la calidad del vínculo que tengan con su cuidador primario. Sin embargo, estos estilos y necesidades de apego pueden irse modificando a través de la historia de relaciones de la persona (Allen et al, 2004; Treboux et al, 2004).

Lo que hay que tomar en cuenta es el hecho de que los estilos de apego guían los comportamientos y pensamientos involucrados en las relaciones íntimas. Sin embargo, estos estilos no son determinantes del tipo de pareja al que se pertenezca. Es decir, un miembro de una pareja intermitente es probable que tenga un estilo de apego inseguro, pero no todas las personas con apego inseguro formarán parte de una pareja intermitente. Más bien, la forma de comportamiento y el tipo de relación que se establezca son producto del estilo de apego, las características propias, las experiencias de vida y el contexto en el que se encuentre el individuo (Hazan y Shaver, 1987). Es aquí donde la interacción juega un papel trascendental en todos los tipos de relaciones a lo largo de la vida; en este caso, dependiendo de con quién un individuo se vincule (pareja) bajarán, se mantendrán o aumentarán sus niveles de ansiedad y evitación.

Si bien el presente estudio hace una primera aproximación a este fenómeno y proporciona un panorama general del mismo, también abre una gran cantidad de preguntas y nuevos retos para esta línea de investigación. En el aspecto metodológico se enfatiza la necesidad de trabajar con ambos miembros de la pareja, para así conocer los estilos de apego de ambos y la manera en que se retroalimenta el ciclo. Así mismo, se requieren otras estrategias para convocar participantes, ya que existe cierta renuencia, especialmente en el caso de los hombres, para participar y hablar sobre sus relaciones de pareja. También, se sugiere el estudio de integrantes hombres (dado que aquí solo se analizó una muestra de mujeres) enriqueciendo así la información referente a este fenómeno a partir de una posible diferencia por género sobre la que se tendrá que indagar mayor profundidad.

Por otro lado, será interesante hacer estudios comparativos con parejas “no cíclicas” (que no pasan por ciclos reiterados de unión-separación), pudiendo así encontrar si hay semejanzas o qué aspectos son exclusivos de las parejas intermitentes. Otra posibilidad estriba en realizar estudios longitudinales, para observar las relaciones intermitentes durante un período de tiempo, para poder así observar cambios en distintos momentos y etapas en las que se encuentra la relación, así como los eventos que pudieran anteceder al final definitivo de una de estas parejas.

Agradecimientos

A las participantes, por compartir su historia y experiencia personal para el entendimiento de este fenómeno. A la Dra. Zuraya Monroy, por su apoyo en el desarrollo de este estudio, así como a la Dra. Emily Ito Sugiyama y Dra. Susana Robles Montijo. A la Universidad Nacional Autónoma de México por la oportunidad y los recursos para llevar a cabo el estudio, y al CONACYT por el apoyo económico brindado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allen, J., McElhaney, K., Kuperminc, G. y Jodi, K. (2004). Stability and change in attachment security across adolescence. *Child Development, 75*, 123-152.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. y Shaver, P. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships, 14*, 45-63.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Apego y pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Brennan, K., Clark, C. y Shaver, P. (1998). Self report measurement of adult attachment: an integrative overview. En Simpson J y Rholes S (eds). *Attachment in close relationships*. Nueva York: The Guildford Press.
- Busboom, A., Collins, D., Givertz, M. y Levin, L. (2002). Can we still be friends? Resources and barriers to friendship quality alter romantic relationship dissolution. *Personal Relationships, 9*, 215-223.
- Dailey, R., Jin, B., Pfeister, A. y Beck, G. (2011). On-again/off-again relationships: what keeps Partners coming back? *Journal of Social Psychology, 151*, 417-440.
- Dailey, R., Pfeister, A., Jin, B., Beck, G. y Clark, G. (2009). On-again/off-again relationships: how are they different from other dating relationships? *Personal Relationships, 16*, 23-47.
- Dutton, D. y Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims, 63*, 614-622.
- Feeney, J. y Noller, P. (1990). *Adult Attachment*. EUA: Sage.
- Gómez, J., Ortiz, M. y Gómez, J. (2011). Experiencia sexual, estilo de apego y tipos de cuidados en las relaciones de parejas. *Anales de Psicología, 27*.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 784-794.

- Henderson, A., Bartholomew, K. y Dutton, G. (1997). He loves me, he loves me not: attachment & separation resolution for abused women. *Journal of Family Violence*, 12, 169-191.
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Londres: SAGE.
- Lee, J. (1997). A typology and styles of loving. *Personality and Social Psychology*, 3, 172-182.
- Loinaz, I., Echeburúa, E. y Ullate, M. (2012). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia Psicológica*, 30, 61-70.
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7, 27-42.
- Martinez, J., Fuentes, A., Orgaz, B., Vicario, I. y González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30, 211-220.
- Michelena, M. (2010). *Mujeres malqueridas: reconstrucción de la identidad más allá de la pareja*. México: Editorial Alfa.
- Murray, C. (2006). *Love and loss: the roots of grief and its complications*. Nueva York: Routledge.
- Patterson, B. y O'Hair, D. (1992). Relational reconciliation: towards a more comprehensive model of relational development. *Communication Research Reports*, 9, 119-129.
- Simpson, J. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpson, J. (2011). *Milestones in attachment theory and research, Relationship matters: podcast of journal of social & personal relationships* [audio podcast]. Recuperado de http://spr.sagepub.com/content/suppl/2010/04/19/27.2.DC1/SPR27_2.mp3
- Sperling, M. y Berman, W. (1991). An attachment classification of desperate love. *Journal of Personality Assessment*, 56, 45-55.
- Treboux, D., Crodwell, J. y Waters, E. (2004). When new meets old: configurations of adult attachment representation and their implications for marital functioning. *Developmental Psychology*, 40, 295-314.
- Thibault, J. y Kelley, H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: John Wiley.