



Artículo

Una Aproximación Metacognitiva Relacional al Apego en Psicoterapia

Carlos Mirapeix 

Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad (FUNDIPP), España

INFORMACIÓN

Recibido: enero 6, 2025

Aceptado: enero 19, 2025

Palabras clave:

Apego
Metacognición
Psicoterapia cognitivo-analítica
Función reflexiva
Mindfulness
Mentalización

Keywords:

Attachment
Metacognition
Cognitive-analytic psychotherapy
Reflective function
Mindfulness
Mentalization

RESUMEN

Abordo en este artículo la necesidad de una metaobservación para reconocer los aspectos relevantes de quiénes somos, de nuestras relaciones, de su historia y de su futuro. Un planteamiento fundado en los primeros compases del desarrollo a través del apego con las figuras significativas, que requiere para su trabajo clínico una vinculación entre el mindfulness, la función reflexiva y de un adecuado mapeado de los patrones de relación interpersonal. La optimización de las habilidades metacognitivas, la utilización del mindfulness y las intervenciones dirigidas al incremento de la función reflexiva son el andamiaje teórico del modelo que planteo. La brújula para la navegación mental y contextual, la denomino: proceso de auto y hetero observación relacional y contextual (PAHORC). La identificación de los estilos de apego abre la puerta a la descripción de las diadas relacionales recíprocas, que permiten comprender la variabilidad de los modelos relacionales con diferentes personas y en diferentes contextos. La perspectiva de la multiplicidad del Self y un abordaje dialógico, facilita un trabajo con estos patrones relacionales. Esto permitirá restaurar aquellos daños sufridos en las primeras etapas del desarrollo y reconstruir modelos relacionales más satisfactorios y adaptativos. Por lo tanto, es un artículo metateórico, teórico y técnico, sustentado en una perspectiva integradora inspirada por el modelo cognitivo analítico ampliado que he ido desarrollando a lo largo de los últimos años. Mencionare desarrollos innovadores que se están produciendo recientemente e integrare de forma asimilativa las aportaciones de otros modelos.

A Relational Metacognitive Approach to Attachment in Psychotherapy

ABSTRACT

In this article I address the need for meta-observation to recognize the relevant aspects of who we are, our relationships, their history and their future. An approach based on the early stages of development through attachment with significant figures, which requires for its clinical work a link between mindfulness, reflective function and an adequate mapping of interpersonal relationship patterns. The optimization of metacognitive skills, the use of mindfulness and interventions aimed at increasing reflective function are the theoretical scaffolding of the model I propose. The compass for mental and contextual navigation, I call it: process of relational and contextual self- and hetero-observation (PAHORC). The identification of attachment styles opens the door to the description of reciprocal relational dyads, which allow us to understand the variability of relational models with different people and in different contexts. The perspective of the multiplicity of the Self and a dialogic approach facilitates working with these relational patterns. This will allow to restore those damages suffered in the early stages of development and to reconstruct more satisfactory and adaptive relational models. Therefore, this is a metatheoretical, theoretical and technical article, based on an integrative perspective inspired by the extended cognitive analytical model that I have been developing over the last few years. I will mention innovative developments that are taking place recently and integrate in an assimilative way the contributions of other models.

Cómo citar: Mirapeix, C. (2025). Una aproximación metacognitiva relacional al apego en psicoterapia: apego y terapia cognitivo analítica. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 31-44. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i130.44128>

Autor para dirigir correspondencia: Carlos Mirapeix, cmc@mirapeix.es

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC

Hablar de apego y de patrones de relación interpersonal exige poder observarlos, y esto está directamente relacionado con la función reflexiva y con la capacidad del sujeto de descentrarse y metaobservar, de ahí que desde el inicio en el título se incluya el eje fundamental del artículo que es una aproximación metacognitiva al apego.

La riqueza del modelo y su extensión exige que, en un artículo como este limitado a algunos aspectos de la psicoterapia, tenga que focalizar en aquellos aspectos teóricos relevantes para el objetivo de lo que quiero transmitir.

Este artículo está inspirado en la teoría del apego de Bowlby (1989) y en desarrollos posteriores que matizan y profundizan en diferentes aspectos del modelo (Cassidy y Sharver, 2016; Steele y Steele, 2017). Incorpora los diferentes estilos de apego con las figuras parentales y con otras que van siendo significativas a lo largo del proceso evolutivo, ampliando pues la visión a un modelo de múltiples apegos que sirven de sustento a una conceptualización del self que incorpora una perspectiva desarrollada por Anthony Ryle: los roles recíprocos, la concepción teórica de la disociación parcial del trastorno límite de la personalidad en la que el modelo de los múltiples estados del self se convierte en un eje teórico articulador a nivel teórico y técnico.

Somos únicos y tenemos idealmente un self coherente e integrado (Ramachandran y Blakeslee, 1999), pero a su vez tenemos múltiples posibilidades de manifestarnos con diferentes personas y en diferentes contextos (Hermans y Dimaggio, 2004; Mirapeix, 2008; Ryle y Fawkes, 2007; Ryle et al., 1997). La integración psicológica no nos lleva a un self único real y verdadero, es la habilidad de ser capaz de ocupar los espacios entre las realidades sin perder ninguna de ellas. Es la capacidad de sentirse uno mismo de manera simultánea al hecho de ser muchos. Lo que se requiere es que las múltiples realidades que forman parte de los diferentes estados del self encuentren la oportunidad de vincularse a través de la narrativa (Bromberg, 1996).

La multiplicidad del self y su disposición a experiencias disociativa es entendida desde una perspectiva de un continuum que va desde experiencias disociativas cotidianas al trastorno disociativo de la identidad (Mirapeix, 2008; Ryle et al., 2007). Dentro de las aportaciones vinculadas a la teoría del apego y a la multiplicidad del self, conllevan una categorización de diferentes niveles disociativos y de multiplicidad que podemos encontrar la siguiente clasificación en cuatro prototipos que son: la multiplicidad asociativa, la multiplicidad reprimida, la multiplicidad disociativa y la persona con una tendencia a la de disociación múltiple psicótica (Southgate, 2010).

Hare un recorrido por algunos principios teóricos nucleares, centrándome especialmente en los desarrollos del apego con diferentes figuras a lo largo del proceso evolutivo y que en psicoterapia cognitivo analítica denominamos roles recíprocos. Esto viene acompañado del desarrollo de diferentes narrativas y patrones relacionales, vinculadas a distintos estilos de apego que permiten una aproximación al análisis lingüístico de las vinculaciones interpersonales, culminando todo ello con la aplicación del análisis de las secuencias dialógicas desarrolladas por un querido compañero y amigo, terapeuta cognitivo analítico finlandés, Mikael Leiman (2012).

Como tendremos ocasión de ver a lo largo del artículo, planteo la teoría del apego como un vértice teórico técnico que supone un andamiaje con características transteóricas y transdiagnósticas que van más allá de la utilización exclusivista en modelos teóricos específicos, pudiendo ser aplicada por diferentes escuelas psicoterapéuticas adaptándolo a las peculiaridades de cada modelo (Herstell et al., 2021; Southward et al., 2024).

Por último, me permitiré reflexionar de forma especulativa sobre la incorporación de nuevos marcos conceptuales en la comprensión de la teoría del apego y su aplicación a la psicoterapia, abordando someramente la teoría de redes (McWilliams y Fried, 2019; Roefs et al., 2022), el principio de energía libre y la inferencia activa de Friston (2010), junto a una concepción del apego desde la perspectiva de los sistemas dinámicos complejos (Hayes y Andrews, 2020). Todos ellos desarrollos complejos e innovadores, que aportan una nueva luz que enriquece el marco teórico del apego desde modelos muy actuales.

Algunos Principios Teóricos Nucleares

En mi exposición abordaré algunos aspectos nucleares vinculados al temperamento, los tipos de apego, los patrones relacionales, a la influencia que el apego tiene en el desarrollo del self, a los modelos de trabajo interno sustentados en aquel momento en una teoría limitada del procesamiento de la información y a la importancia de la relación del apego y la metacognición, al apego y la personalidad.

También abordaré una temática que ha tenido una especial significación en él maridaje entre la teoría del apego y el modelo cognitivo analítico, la integración necesaria entre los planteamientos de Bowlby y Vygotsky. Profundizaré en algo que publiqué hace tiempo (Mirapeix, 2015), una guía que sirve como referente para la navegación mental y contextual (el PAHORC). Terminando con un planteamiento que defiende el apego, el self y la multiplicidad como vértices transteóricos y transdiagnósticos que pueden guiar la intervención psicoterapéutica.

Por lo tanto, voy a ir abordando estos diferentes aspectos, aunque sea de forma breve a continuación. Desarrollar en profundidad cada uno de los componentes de este apartado da para un artículo sobre cada uno de los componentes de este epígrafe, por lo tanto no me queda más remedio que ser lo más sintético y claro que me sea posible.

Temperamento y Apego

La relación entre el apego y el temperamento ha sido una temática de interés desde el inicio del desarrollo del modelo teórico. Hay una intersección inevitable entre el patrón de relación que se establece entre el bebé y la madre y el temperamento con una clara base genética y la influencia que tiene en ambas figuras y el desarrollo del vínculo de apego y posteriores patrones de relación. Este en sí mismo es un tema monográfico que intentaré abordarle de forma sucinta (Vaughn y Bost, 2016).

Tanto el apego como el temperamento son dos niveles de explicación sobre las diferencias individuales en el proceso de adaptación socioemocional y en la construcción de la personalidad que han sido comúnmente aceptadas como explicaciones nucleares

en psicología evolutiva. A pesar del interés que despierta esta temática queda por delante mucha investigación para aclarar las muchas preguntas que suscita (Vaughn et al., 2008).

Hay diferencias fundamentales entre los dos enfoques. La teoría del apego se construye en los primeros años de la vida, fruto de las formas de relación con las figuras parentales. Es un modelo como hemos dicho de clara raíz biológico etológica, qué parte de la base de que la construcción de los estilos de apego influyen directamente en la evolución de la conducta, el afecto, la cognición y la formación de las relaciones interpersonales (Milozzi y Marmo, 2022).

Por otro lado, la actual teoría sobre el temperamento (Rothbart, 2011) intenta describir y explicar la organización individual y las diferencias en los estilos de acción, reactividad y regulación, en función de toda una serie de disposiciones endógenas.

Como podemos ver, los dos planteamientos pareciese que tienen una incompatibilidad ontológica. A mi juicio, y de nuevo sustentado en esa epistemología basada en la complementariedad (Opazo, 2022), creo que habrá que comprender y desarrollar cuál es la interacción entre un contexto relacional con las figuras parentales y las disposiciones biológicas que condicionan determinado tipo de comportamientos que vienen automatizados y genéticamente determinados. Ese es el reto.

El que los rasgos temperamentales vengan genéticamente determinados no están exentos de que haya algunos rasgos que pueden ser modificados como resultado de las transacciones con el entorno ambiental (Braungart-Rieker et al., 2010)

Pero tal y como plantea el autor (Rothbart, 2011) la teoría del apego y el modelo psico biológico del temperamento, tienen ciertas similitudes que es necesario resaltar. Ambas teorías y a través de aspectos muy relevantes que están enraizados en estructuras neuroanatómicas y fisiológicas, ambas tienen la función de promover la supervivencia del individuo y ambas estructuras están orientadas a facilitar el crecimiento del individuo de tal manera que favorezca una mayor adaptación al contexto en que vive. Por lo tanto, si bien ontológicamente son de niveles explicativos muy diferentes, hay grandes coincidencias en el objetivo que persiguen.

Teoría y Tipos de Apego

La teoría del apego, es básicamente una teoría sobre la supervivencia, sobre cómo nos mantenemos a salvo de los riesgos a los que estamos expuestos como individuos (Milozzi, 2022); pero también de cómo formamos lazos afectivos con otras personas y nos reproducimos, es decir, cómo sobrevivimos como especie. Es a partir de las relaciones tempranas con los cuidadores primarios que emerge la mente y es a través de la interacción con ellos que se activarán los diversos centros funcionales innatos en el bebé que irán configurando los distintos sistemas motivacionales, es decir, las estructuras que gobernarán la afectividad, la cognición y la acción (Milozzi, 2022).

Los niños no son capaces de protegerse a sí mismos cuando vienen al mundo, pero nacen con la habilidad de mostrar su malestar y de organizar la forma en que lo despliegan de una manera crecientemente adaptada a las respuestas de sus cuidadores. La manera en que la figura de apego responde al malestar del niño contribuye a moldear la forma de vincularse con otras personas y de regular las emociones (Milozzi y Marmo, 2022)

Sin entrar a profundizar en los diferentes tipos de apego conocidos de sobra por los lectores, simplemente quiero hacer hincapié en dos cosas. En primer lugar han habido diversas variaciones a lo largo de la historia en los diferentes tipos de apego que se han identificado, quedando finalmente limitados a cuatro tipos como son: el seguro, el ansioso, el evitativo y el desorganizado.

Estos vínculos de apego que se forman en los primeros compases de la relación con las figuras parentales de referencia, tienden a mantenerse a lo largo del tiempo, pero hay otros muchos contextos y otras muchas figuras significativas en el desarrollo evolutivo del bebé, del infante y del adolescente. Los diferentes contextos como la fratria, el colegio, los compañeros, los grupos de pertenencia van generando diferente tipo de figuras de referencia con las que establecemos vínculos de mayor o menor intensidad, de mayor o menor bondad y de diferentes cualidades. Tendremos ocasión de verlo de manera más específica en un apartado más adelante en el artículo.

Todo ello podemos resumirlo en que lo que comienza con un vínculo emocional intenso biológicamente determinado y sustentado en un planteamiento etológico, como es la necesidad del otro que nos dé seguridad ante la desprotección, enfermedad o situaciones de amenaza, no es otra cosa que la evidencia de que no somos nada si no es a través del vínculo con el otro. Es este vínculo con el otro, en el sentido más Vygotskyano del término, el que nos hace ser lo que somos.

Los Modelos Internos de Trabajo

No se entiende la teoría del apego sin el desarrollo teórico de Bowlby influenciado por la teoría del procesamiento de información y vinculado al desarrollo de lo que él denominó los modelos internos de trabajo (Bretherton y Munholland, 2016).

Bowlby propuso que la cualidad de las relaciones en la infancia con sus cuidadores da como resultado la creación de modelos de trabajo, que son representaciones internas del self y de los otros que permiten proveer de prototipos mentales que contribuyen a la configuración de futuras relaciones en el contexto social. Estos modelos internos de trabajo no son otra cosa que esquemas mentales donde las expectativas sobre la conducta de un individuo en particular hacia el self, es agregada y construida. Son reglas conscientes y o inconscientes de organización de la información con respecto a las experiencias de vinculación emocional así como de los contenidos emocionales y representaciones mentales. No reflejan una imagen objetiva del cuidador, sino que incorporan las respuestas del cuidador como patrones de relación, componente este muy compartido con la internalización de las relaciones objetales del modelo cognitivo analítico inspirado en las teorías psicoanalítica de Ronald Fairbairn (1963). Este planteamiento está en la base y es compartido por el modelo cognitivo analítico en el que lo que se construye en el modelo interno de trabajo es cómo me veo yo a mí y qué es lo que espero de los demás.

Una vez que los modelos internos de trabajo están constituidos, existen más allá de la conciencia que el individuo pueda tener de ellos y tienden a estabilizarse, aunque sin lugar a dudas, van a evolucionar ante los sucesivos cambios relacionales que se van produciendo en la vida del sujeto. Tan es así, que si cambian las circunstancias de la forma de relación con la figura del cuidador, esto conllevará cambios en el patrón relacional de apego con dicha figura.

Los patrones de apego y los modelos internos de trabajo se crean en los primeros meses de vida irán enriqueciéndose por las nuevas experiencias del bebé, cuyo objetivo era obtener proximidad y cuidado de la figura del cuidador. Estos modelos de funcionamiento interno tienen primero una estructura sustentada en patrones de relación corporal y posteriormente en la representación de imágenes, esbozos de palabras que construyen el significado y posteriormente el lenguaje. Esto dota de sentido a que la evaluación e investigación sobre el apego no solo pueda ser realizada a través de las reacciones corporales que se observan en el bebé en la situación extraña, sino que posteriormente en niños más mayores y adultos la evaluación del lenguaje y las estructuras narrativas contribuyen a poder conocer el patrón de apego implícito.

De tal forma que, modelos internos de trabajo le permiten al bebé predecir la conducta del otro o comportarse de tal forma, que pueda inducir un comportamiento específico que desea sea desarrollado por parte de la figura de apego. La configuración circular y bidireccional de los patrones relacionales se construyen desde los primeros compases de la relación entre el bebé y la figura de apego; Bowlby y Ryle coinciden en esto.

Los Patrones de Relaciones Interpersonales y Roles Recíprocos

Los terapeutas cognitivos analíticos, tenemos una clara influencia por parte de Vygotsky. Eso nos hace tener una concepción algo más extensa que la aplicación exclusiva de la teoría del apego al desarrollo del self y de la influencia de la capacidad mentalizadora de las figuras parentales primarias (Ryle y Kerr, 2020).

Sin el otro no soy, por lo que la relación con el otro me configura. Desde nuestra perspectiva y sustentados en los planteamientos de la teoría del apego y en los propios y específicos del modelo cognitivo analítico no podemos entender al self si no es desde una perspectiva relacional. Nos construimos como personas a través de las relaciones que mantenemos con los demás.

Desde el modelo cognitivo analítico, los patrones de relación los entendemos desde una perspectiva y terminología que

denominamos roles recíprocos. Para una mejor comprensión voy a describir brevemente algunas características de estos y una breve categorización de algunos de los roles recíprocos que se observan frecuentemente en la clínica.

Estos roles reflejan dinámicas de “acción y reacción”, donde las conductas, expectativas y emociones de una persona hacia otra se ven inducidas, reflejadas o complementadas en la otra persona.

Los roles recíprocos permiten identificar los patrones de relación interpersonal que son prototípicos de una persona y que se repiten en diferentes contextos. Generados a través de la relación emocional intensa con las figuras de apego, contribuyen a comprender el desarrollo del self relacional y el trabajo con estos patrones es uno de los focos fundamentales de la terapia y es a través de las intervenciones relacionales que se facilita el cambio de estos patrones disfuncionales.

Trabajar de forma activa con los patrones de relación interpersonal disfuncional exige una función reflexiva conservada, que permita metaobservar y tomar conciencia de los patrones de relación disfuncional. Siendo este un paso absolutamente necesario para poder utilizarlos en el trabajo clínico en el aquí y en el ahora de la relación terapéutica y en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana del paciente.

Los siguientes son algunos de los roles recíprocos más comunes (ver [Tabla 1](#)).

Un enfoque sustentado en los patrones de relación conlleva su identificación y trabajo sistemático con la reiteración desadaptativa de los mismos.

El Desarrollo del Self

Desde nuestra perspectiva (Kerr et al., 2015), el desarrollo del self está también vinculado a la capacidad de reflexión del individuo y a la íntima relación a través de juego, la interacción corporal y a través de signos con las figuras parentales (Trevarthen y Aitken, 2001). Pero además de eso, el contexto social y cultural configuran de manera definitiva la construcción social de la mente del bebé

Tabla 1
Diferentes Posibilidades de Roles Recíprocos

FIGURA PARENTAL	NIÑO	FIGURA PARENTAL	NIÑO
Cuidador	Cuidado	Critico	Devaluado
Protector	Protegido	Incompetente	Necesitado
Contenedor	Contenido	Dependiente	Maduro forzado
Reforzador	Autonomo y seguro	Explotador	Sumiso/cabreado
Sobreprotector	Dependencia	Exigente	Exigido
Sobreimplicado	Angustiado	Abandonico	Abandonado
Maltratador	Maltratado	Manipulador	Manipulado
Despectivo	Rechazado	Sadico	Masoquista
Abusador	Abusado	Dominante	Dominado
Destruyivo	Aplastado	Venenoso	Envenenado
Controlador	Controlado	Adorable/idealizado	Adorador
Despectivo	Despreciado	Intrusivo	Invadido
Activo	Pasivo	Conflictivo	Complicado
Elogioso	Sobrevalorado	Distante	Desprotegido

(Vygotsky, 2014). No somos nadie sin el otro, y no solo por el vínculo de apego que todos establecemos como garantía de seguridad y supervivencia, sino porque llegar a ser humanos implica absorber la cultura en la que crecemos y eso no es posible sin entender los fenómenos sociales implicados en la construcción social de la mente (Wertsch, 1985).

A su vez, las expectativas que se construyen en la mente del bebé son en sí mismas abstracciones basadas en interacciones repetidas con estructuras prototípicas dentro del propio individuo (Fonagy, 2010). El sentido de un self autónomo surge de forma completa sustentado en las relaciones seguras entre el bebé y la figura de apego (Emde, 1990; Steele et al., 1996)

El control progresivo que va desarrollando el niño seguro, le permite moverse en la dirección de sentirse propietario de su propia experiencia interna y terminar por reconocer su propio self como competente en activar los mecanismos regulatorios y en desarrollar un control metacognitivo. Esto le permite poder conseguir una comprensión de sí mismo y de los otros como agentes intencionales, en los que su conducta es organizada a través de estados mentales pensamientos sentimientos creencias y deseos (Fonagy et al., 1995 y Sroufe, 1997). El proceso es pues intersubjetivo: el niño consigue conocer la mente del cuidador a la vez que el cuidador es capaz de comprender y contener el estado mental del niño (Fonagy 2016).

La Metacognición

Desde mi punto de vista y con la intención de sustentar mi concepción de la multiplicidad, creo que no resulta beneficioso hablar en términos de conocimiento metacognitivo de la mente del otro, de forma global, en términos de un otro absoluto. Desde mi perspectiva, tanto el niño, como el cuidador, aprenden a identificar diferentes estados mentales tanto en sí mismo, como en el otro.

Es precisamente la toma de conciencia de que una misma persona es capaz de tener diferentes estados mentales, la que facilita comprender que pueda comportarse de manera diferentes en distintas situaciones contextuales y que, además, esto venga acompañado de construcciones narrativas diferenciales en función del estado mental en que se encuentre.

Esta pluralidad del comportamiento, esta polifonía narrativa, está directamente relacionada con una concepción de una multiplicidad normal, que puede ser perfectamente algo que se encuentre armónicamente integrado de una forma coherente, que permita tener simultáneamente la sensación subjetiva de un self global que abarca diferentes formas de manifestarse.

Las aportaciones de Fonagy y Target (1997) han resultado fundamentales para establecer un vínculo directo y estrecho entre la metacognición y el desarrollo de los vínculos de apego. La capacidad parental para leer la mente del bebé y responder de forma satisfactoria (sensible y contingente) a las necesidades que el bebé expresa y que son identificadas (en el mejor de los casos) por los padres, es un componente nuclear para el desarrollo de la mente y el self y para la construcción de un vínculo de apego seguro o en su defecto con sus diferentes dificultades. Solo dándose las circunstancias anteriores, el bebé es capaz de desarrollar una representación mental de sí mismo y de los demás como sujetos intencionales.

Apego y Personalidad

Si en los trastornos de personalidad o las personalidades disfuncionales, su núcleo fundamental está vinculado a la arquitectura identitaria y a los patrones de relación interpersonal (Clarkin et al., 2007). El desarrollo de los patrones de relación tempranos, las relaciones de apego, y la construcción de los modelos internos de trabajo, van a dar lugar a la configuración de cómo la persona construye las relaciones con los demás. Estamos pues ante una teoría con unas implicaciones teóricas y técnicas mayúsculas.

Tan es así, que esta concepción circular de los patrones de relación, que tiene una clara vinculación con los modelos de trabajo descritos por Bowlby y que han sido adoptados por otros muchos modelos, resulta especialmente significativo encontrarse investigaciones que utilizan modelos cognitivos sociales como el CAPS (Mischel y Shoda, 2013) que han permitido demostrar que la descripción de la circularidad relacional, es más eficaz y fiable que la descripción de criterios diagnósticos a la hora de diagnosticar los diferentes subtipos de personalidad (Rhadigan y Huprich 2012).

Todo lo anterior, que la mayor parte de los profesionales vamos a estar de acuerdo con ello en mayor o en menor medida, tiene una trascendencia muy relevante con respecto a que no se trata de que seamos nosotros los que veamos la importancia de las relaciones interpersonales en la construcción de lo que somos. Lo relevante, es que seamos capaces de transmitir al paciente y ayudarle a que él sea capaz de ver cómo ha sido el proceso a través del cual se ha construido como persona. Esto, inevitablemente conlleva un desarrollo tiene una función reflexiva, de una metacognición o de una capacidad de mentalización, con un funcionamiento óptimo. Solo así le permitiera observarse con un mínimo de descentramiento, consiguiendo convertir el hecho de observar su pensamiento en objeto de su metaobservación.

Bowlby y Vygotsky: Una Integración Necesaria

En la década de los 90 hubo un debate entre el creador del modelo cognitivo analítico y otros dos autores con respecto a algunas diferencias entre la teoría del apego y el modelo cognitivo analítico. No voy a hacer aquí una exégesis de los intercambios y desacuerdos entre Jeremy Holmes y Anthony Ryle, ni el debate que se estableció entre Anna Jellema y el propio Ryle. Originariamente se entendieron los planteamientos de Bowlby como excesivamente biologicistas y con una fundamentación metodológica más dirigida a la investigación y con pocas repercusiones clínicas en el momento en el que fueron desarrolladas. Entraré a describir la necesaria integración de estos 2 planteamientos, que a mi juicio son más que compatibles.

En un artículo reciente, se explora precisamente la presunta incompatibilidad epistemológica y diferencias difícilmente integrables a nivel teórico entre los planteamientos etológicos con una base biológica de la teoría del apego de Bowlby y los planteamientos socio genéticos de Vygotsky con respecto a la construcción social de la mente. Vamos a ver esto con un poco más de detalle, pues me parece una temática relevante dentro del contexto del artículo.

Hay una serie de diferencias muy relevantes con respecto a la orientación sustentada en un enfoque evolutivo y etológico

de la teoría del apego de John Bowlby y una orientación socio cultural e histórica en la adquisición de valores y en el lenguaje propuesta por Lev Vygotsky. Estos dos planteamientos que tienen una fundamentación teórica sustentada en dos modelos teóricos claramente diferentes.

Desde el punto de vista del origen del desarrollo del bebé, John Bowlby plantea que las predisposiciones biológicas y los mecanismos evolutivos son los que promueven la búsqueda de una figura de apego a través de la cual se consolidan vínculos afectivos de gran intensidad, necesarios para la supervivencia; mientras que el planteamiento sustentado en un modelo socio cultural y de interacción social de Vygotsky, este explica la formación social de las funciones psicológicas superiores, el aprendizaje del lenguaje y los procesos de regulación del comportamiento.

En el enfoque de Bowlby, como enfoque de base biológica y etológica, viene sustentado más en los comportamientos innatos del bebé como las señales que emite y que son reconocidas adecuada o inadecuadamente por parte de la figura parental encargada del cuidado, dando como resultado un tipo u otro de apego. Sin embargo, desde el planteamiento Vygotskiano, la mediación cultural y la adquisición del lenguaje, como hemos dicho anteriormente, son fundamentales para el desarrollo cognitivo, la construcción del self, el aprendizaje del lenguaje, la regulación emocional y en definitiva la construcción social de la mente.

Amén de otros comentarios que pueden derivarse de un análisis detallado de este artículo, quiero plantear que desde la perspectiva de una epistemología basada en la complementariedad y sustentada en el enfoque integrativo supra paradigmático (Opazo, 2022), que el problema fundamental de la dicotomización de las aportaciones sociogénicas y de la teoría del apego, están mal planteadas, precisamente porque está mal formulada la pregunta, como si la partícula “y”, que es la que genera la disyuntiva entre tener que elegir entre Bowlby “y” Vygotsky, fuerza a tener que hacer una elección que no es necesaria. Desde el punto de vista de una epistemología basada en la complementariedad, la pregunta incluye el “y/o”. Con esto resulta que la integración entre los postulados de Bowlby y Vygotsky, permiten crear un marco donde la seguridad emocional y el aprendizaje cultural se entrelazan, para promover el desarrollo psicológico del bebé. Las dos perspectivas no son antagónicas sino complementarias.

Navegación Mental y Contextual: El Proceso de Auto y Hetero Observación Relacional y Contextual, el PAHORC

Esperar que el paciente sea capaz de auto observar sus diferentes estados mentales, personajes interiores, transiciones, modelos de relación con el otro y variabilidad contextual de todo lo anterior, exige la presencia de una función reflexiva conservada y un entrenamiento específico en favorecer un estado de serenidad mental que permita un descentramiento que facilite la metaobservación de los procesos señalados. Tuve ocasión de plantear inicialmente esta guía para la navegación mental relacional y contextual, que denominé el proceso de auto y hetero observación relacional y contextual (PAHORC) en un artículo de hace ya unos años (Mirapeix, 2015).

Los beneficios de entenderme a mí mismo, a través de la auto observación y de entender al otro a través de la capacidad de leer sus mensajes verbales, no verbales, prosódicos, corporales...etc. Sin

lugar a duda, conocerme facilita el conocerme y contribuye a mejorar el bienestar relacional.

La identificación de la mente del otro, ser capaces de superar la opacidad que siempre existe en la mente del otro, a la cual, no podemos acceder nada más que a través de intuiciones, deducciones de su contenido verbal. Son mensajes que vienen acompañados de un componente no verbal de la comunicación, tanto a nivel prosódico, como corporal. En definitiva, se trata de ser capaz de percibir e intuir la mente del otro para poder establecer un dialogo mentalizador.

Una comprensión relacional de la psicoterapia conlleva ser consciente de que el terapeuta está implicado en el proceso terapéutico. La diada relacional terapeuta-paciente, tiene una dinámica implícita que debe de ser detectada, descrita y utilizada por parte del terapeuta en el desempeño de su actividad profesional.

Desde esta visión del self y de la multiplicidad de sus manifestaciones, desde esta comprensión del self dialógico, desde dónde surge una comunicación polifónica, nos permite también comprender la presencia de voces que son prestadas el contexto sociocultural donde fueron generadas.

Apego, Mindfulness, Compasión y Mentalización

Las aportaciones de David Wallin en su texto de apego y psicoterapia (Wallin, 2012), que dan una importancia considerable al entrenamiento y utilización del mindfulness en el abordaje terapéutico, marcan un hito en la implementación de intervenciones en un contexto relacional.

Quiero hacer hincapié aquí en las aportaciones de algunos autores conocidos y algunos amigos y otros de prestigio internacional, sobre la importancia del entrenamiento específico de los terapeutas en mindfulness y en un proceso terapéutico breve de autoobservación que facilite un profundo conocimiento de uno mismo como persona y profesional y que contribuya a que desarrolle lo que denominamos una presencia terapéutica que contribuye a una optimización de su rendimiento profesional y protección del sufrimiento personal (Rodríguez et al., 2014).

En un artículo anterior, concretamente el de “La conciencia reflexiva del Self relacional” (Mirapeix, 2015), hablaba de la necesidad de formar a los terapeutas en Mindfulness y en la realización de un trabajo breve de psicoterapia personal en vista de poder facilitar lo que denominamos la presencia terapéutica. Esta va a ser necesaria para que el terapeuta sea capaz de poder dar un paso atrás, observarse a sí mismo, observar al paciente y observar la circularidad relacional y la influencia mutua del paciente en él y de él en el paciente. Entendemos que esta actitud de presencia terapéutica y de circularidad en un proceso de observación del propio terapeuta, del paciente y de la interacción, forma parte de la manera de realizar una psicoterapia altamente eficaz, que permita no estar preso de influencias personales que puedan ser negativas y que sesguen nuestra intervención, así como poder observar con mayor nitidez y detalle los movimientos emocionales que percibimos en el paciente (Mirapeix, 2017).

Si queremos invitar al paciente a que realice algo similar, a que sea capaz de distanciarse de sus problemas, dar un paso atrás, incrementar su capacidad de auto observación, la del otro, de los procesos relacionales que se pone en funcionamiento y del contexto en el que todo sucede, es absolutamente recomendable que si

nosotros nos hemos entrenado para saber hacerlo, va a resultar más fácil poder ayudar al paciente a que haga lo mismo.

Recientemente (Kabrel et al., 2024) planteaba ciertas similitudes entre la navegación externa que requiere de nuestra orientación y de mapas de referencia para posicionarnos en el mundo que nos rodea, con la navegación a través de los procesos mentales, pues hay un soporte neurobiológico similar que sustenta ambas capacidades de exploración, la externa y la interna. Observar los diferentes estados mentales y personajes interiores y sus modos de relación exigen una finura en la percepción de estados somato sensoriales que subyacen a las emociones y cambios de estado.

Entender el mindfulness como una actividad metacognitiva elevada (Jankowski y Holas, 2014), es pertinente para poder abordar la complejidad de la autoobservación e integrar diferentes perspectivas de la observación de sí mismo, de la representación mental del contenido de la mente del otro, así como imaginar como el otro puede estar visualizándonos a nosotros.

Por último, señalar que disponemos de un programa de intervención que sintetiza elementos del mindfulness, la compasión y el apego constituyendo una intervención estructurada desarrollada en España en la Universidad de Zaragoza y que se denomina terapia de compasión basada en los estilos de apego (García et al., 2016).

El Apego, el Self y las Relaciones Interpersonales, como Vértices de una Intervención Transdiagnóstica y Transteórica

Como vengo defendiendo a lo largo de este artículo, no se puede comprender ni la personalidad de un individuo ni su concepto subjetivo de self, ni la multiplicidad de sus manifestaciones, sin hacer referencia a los patrones de relación de apego que configuraron su forma de relacionarse desde la cuna. Da igual el tipo de trastorno psicopatológico que vayamos a tratar, el apego y los otros componentes mencionados en este párrafo están siempre presentes en el tratamiento y son componentes transteóricos y transdiagnósticos que de una u otra forma están implicados en el diseño estratégico y en la implementación técnica (Mirapeix, 2018).

Los resultados de la investigación desde varias perspectivas teóricas, han demostrado que los factores individuales relacionados con las cogniciones, esquemas tempranos y el Self, tienen un impacto en el resultado de la psicoterapia en diferentes trastornos (Kyrios et al., 2016). Una mejor comprensión del self y los constructos relacionados con el, cómo son los esquemas tempranos y los estilos de apego en los diferentes trastornos psicológicos, va a ofrecer nuevas vías para comprender y avanzar en el entendimiento de los diferentes trastornos psicológicos y su tratamiento.

El interés en ganar en eficacia terapéutica y en demostración científica de la misma ha permitido llevar los tratamientos, preferentemente cognitivo conductuales, a un nivel de reconocimiento científico que ha conseguido que sean avalados por agencias de prestación de servicios clínicos y por instituciones dedicadas a la financiación de proyectos de investigación. Sin embargo, esta focalización en la eficacia en resolver trastornos psicopatológicos específicos ha olvidado de alguna manera prestar atención a la naturaleza del individuo que presenta una psicopatología concreta. La práctica clínica ha ido dejando de lado algunos aspectos muy importantes de la rica historia personal de cada individuo que impacta e influye en el desarrollo del trastorno y en su trayectoria a lo largo de la vida del sujeto o del propio tratamiento que se esté implementando (Kyrios et al., 2016)

El planteamiento transdiagnóstico necesita de una visión ideográfica que permita identificar los predictores, mediadores y moderadores de la respuesta terapéutica con la intención de incrementar el conocimiento de cómo personalizar las intervenciones para cada cliente (McMain et al., 2015). Pero aún y con todo, sabemos que el self es un concepto extenso, confuso y enredado, sin referentes empíricos (Westen y Heim, 2003).

Diferentes Apegos con Diferentes Figuras en el Proceso Evolutivo

Una posición básica que defiendo en este artículo es aquella que plantea que no hay un solo estilo de apego que se desarrolle de manera preferente y exclusiva con uno de los progenitores responsables del cuidado del bebé (Howes y Spieker, 2016). Los patrones de apego originarios que se configuran como vínculos primarios con las figuras parentales son el soporte de posteriores vínculos relacionales que se producen con figuras significativas en diferentes contextos. Contextos familiares, los primeros con hermanos y abuelos, durante el proceso de socialización en la guardería y colegio con los compañeros y amigos, con los maestros, distintos profesores y mentores y posteriormente a partir de la adolescencia con amigos y especialmente amigas y parejas románticas, ya en el mundo laboral con compañeros de trabajo y jefes e incluso en el contexto restringido de la vida en familia con figuras en ocasiones significativas como las mascotas. En definitiva, con la presencia de múltiples bailes relacionales.

En su proceso evolutivo, puede desarrollar diferentes estilos de apego con una misma figura a lo largo del eje tiempo, así como diferentes estilos de apego con diferentes personas en la secuencia espacio temporal por la que todos transitamos. Este planteamiento sustenta una concepción del apego entendida desde una perspectiva en la que se entiende al bebé como un individuo en proceso de desarrollo inscrito en un contexto relacional múltiple, lo que inevitablemente da lugar a la configuración de diferentes patrones de relación con diferentes personas y en diferentes momentos. Podemos incluso sintetizarlo diciendo: somos el sumatorio de los patrones de relación interpersonal significativos que han ido configurando nuestra personalidad.

Del Polimorfismo de los Patrones de Relación a la Multiplicidad del Self

Sustentado en esta concepción del desarrollo de diferentes patrones de apego en función de las diferentes figuras de referencia con la que los vínculos de relación se construyen, resulta un marco fundamental para comprender que esa multiplicidad enriquecedora de apegos múltiples, está en la base del desarrollo de una concepción de un self integrado y único, a su vez compuesto de múltiples posibilidades de expresarse, en diferentes relaciones y contextos sociales (Mirapeix, 2023a).

Estamos pues ante el modelo teórico de los múltiples estados del self desarrollado específicamente por el creador del modelo cognitivo analítico en el análisis de la fenomenología que se presenta en la clínica de los pacientes con trastorno límite de personalidad (Ryle et al., 1997). Pero también, como tuve ocasión de plantear en una publicación hace ya unos años (Mirapeix, 2008), el modelo de los múltiples estados del self, que sustenta esta concepción de

un self polifónico y múltiple, puede ser considerado en términos dimensionales, que van desde una multiplicidad normal coherente con transiciones suaves y contextuales entre diferentes estados mentales, a un self múltiple y disociado con cambios bruscos como en el caso del trastorno límite de personalidad, que en ocasiones puede resultar en auténticas desconexiones con lagunas de memoria en el hilo conductor que permite unificar la transición entre un estado y otro y que formaría parte de lo que conocemos como trastorno disociativo de la identidad. Un planteamiento de la multiplicidad y la complejidad disociativa siguiendo un continuum similar al planteado por Pérez Rodríguez y Galdón (2003).

La privación y en particular el trauma temprano, tiene como resultado el afectar a la propensión individual a manifestar múltiples selves, y hablar con múltiples voces en la terapia (Fonagy, 2010). La asunción fundamental que asume Fonagy, es invocar la teoría del apego como marco teórico que permite comprender la conducta social individual en términos de modelos mentales genéricos de las relaciones sociales que ha ido construyendo el individuo. Estos modelos, aunque en evolución constante, y sujetos a modificaciones existen lado a lado y de forma muy cercana que permiten que constituyan las estructuras que subyacen a las múltiples voces en terapia.

Las múltiples voces que un sujeto va albergando en su interior, están directamente relacionadas con la adquisición del lenguaje, con la cultura familiar y con los patrones de relación que implícitamente son expresados a través del lenguaje del individuo. La multiplicidad de voces es un fenómeno normal (Ferryhough, 2017). Entendido desde una perspectiva dimensional, puede tener diferentes grados en función de su integración, coherencia y articulación del discurso interno de las diversas voces que pueden tomar el protagonismo del discurso en un momento u otro.

Del grado de coherencia e integración de las diferentes partes de uno mismo, se deriva una personalidad armónica, integrada y con un funcionamiento flexible y adaptado; o todo lo contrario, una personalidad falta de coherencia e integración, con tendencia a la rigidez y un funcionamiento desadaptado a nivel relacional, tanto íntimo como social. Los patrones de apego, las matrices relacionales construidas por la aposición a lo largo de la evolución del sujeto y la coherencia identitaria y del self van a condicionar el resultado adaptativo de todas estas configuraciones (Hermans y Gieser, 2011).

Es necesaria la presencia de una función reflexiva conservada, o una adecuada capacidad de mentalización, para poder percibir los diferentes estados y personajes y sus respectivas transiciones en la configuración de lo que somos como sujetos y la identidad atribuida. Cuando la función reflexiva está bien desarrollada las personas pueden comprender que sus diferentes personajes interiores, partes del Self o posiciones del yo (Hermans y Gieser, 2011) pueden ser integrados en una visión unitaria de sí mismos y urdir una narrativa que una las diferentes manifestaciones polimorfas de una multiplicidad del self relacional.

Esta visión sustentada en la multiplicidad y en la riqueza relacional, introduce una comprensión mucho más flexible y compleja de nosotros mismos y de los demás que cuando a ello sumamos una actitud más amable y compasiva, las relaciones que establecemos son mucho más armónicas y basadas en la tolerancia. Los conflictos o desacuerdos no son con la totalidad del otro con quien nos relacionamos, como luego veremos desde la perspectiva dialógica, los conflictos son entre partes de mí mismo y partes del otro.

En las personas con personalidades disfuncionales, esta integración de las perspectivas complejas sobre la multiplicidad del self relacional no es lo flexible que se requiere para un proceso adaptativo exitoso, y la rigidez y falta de adaptación están en la base de la disfunción de diferentes tipos de personalidad.

Estilos de Apego, Narrativas y Análisis de Secuencias Dialógicas

Las narrativas surgen del proceso de interacción con el otro y de la incorporación de la cultura y las habilidades lingüísticas en el bebé, el niño, el adolescente y el adulto. Los diferentes estilos de apego contribuyen a configurar estilos narrativos diferenciados, en consonancia con los modelos internos de trabajo descritos por Bowlby.

Si bien la investigación sobre la situación extraña, sirvió para realizar las primeras evaluaciones científicas de la teoría del apego (Ainsworth et al., 2015), estuvieron sustentadas en la reacción corporal del bebé ante la ausencia y retorno de la figura de apego. Según fuese la respuesta en la globalidad de la escena se establecían unos tipos u otros de apego.

En la investigación del apego adulto, a través de la entrevista del apego adulto (George et al., 1985), la evaluación de la narrativa constituye un aspecto fundamental a la hora de la codificación del estilo de apego y requiere un entrenamiento específico en el sistema de codificación de la entrevista.

Veremos a continuación cómo la comprensión relacional y circular de los procesos de comunicación entre 2 individuos, tiene una clara manifestación en la teoría del apego y están perfectamente integradas en el concepto de roles recíprocos específico de la terapia cognitivo analítica. Hay un gran solapamiento de esta circularidad en la que el patrón de relación queda claramente reflejado en la estructura narrativa.

La Visión Clásica del Análisis Narrativo y los Estilos de Apego

El desarrollo narrativo y la teoría del apego están íntimamente relacionados. Las experiencias de apego temprano influyen en cómo construimos nuestras historias personales y, estas historias, a su vez, dan forma a nuestra identidad y nuestras relaciones futuras. Comprender esta conexión puede ayudarnos a desarrollar estrategias para promover el bienestar emocional y las relaciones saludables.

La evaluación del apego adulto evalúa los modelos de trabajo interno que un adulto posee y cómo hace referencia a las interacciones con las personas que estuvieron a su cuidado durante su infancia, esto lo hace construyendo un relato con mayor o menor coherencia fluidez y claridad. La cualidad de la narrativa construida por el sujeto está relacionada con el grado de seguridad o inseguridad de las relaciones de apego. En definitiva, la narrativa que el sujeto construye está sustentada en la representación que el niño tiene de sí mismo de los demás y de la relación que mantuvo con ellos. La forma en que el sujeto cuenta sus experiencias relacionales con los demás nos sirve para describir y clasificar los tipos de apego que pueden inferirse de la narrativa construida. Un discurso coherente viene a sugerir que el sujeto posee un modelo de funcionamiento interno coherente con respecto a las experiencias de apego.

La entrevista del apego adulto es una herramienta única de investigación con el poder de evaluar múltiples aspectos de

dominios psicológicos y sociales, como ha venido demostrándose en una investigación masiva con la utilización de la AAI desde 2008.

Dentro del AAI, la organización del lenguaje relacionado con el apego parece ser una manifestación de la “dinámica” de la cognición y la emoción mediada por la atención. Por lo tanto, las diferencias individuales en la flexibilidad de la atención pueden influir en los patrones de cuidado, que en su caso pueden dar forma a las respuestas en la descendencia que influyen en la organización de sus propias propensiones en desarrollo. Sin duda, esto alterado permanentemente la forma en que se considerará el lenguaje dentro del contexto de la investigación clínica y del desarrollo. Una de las críticas en relación con la entrevista del apego adulto, es que resulta demasiado engorrosa su aplicación y extremadamente costosa la capacitación del entrevistador para conseguir la acreditación. El autor citado, Erik Hesse, tiene un capítulo excelente de revisión sobre esta entrevista en el texto de Cassidy (Hesse, 2016).

Sin embargo, en investigaciones recientes ha habido una evolución con respecto a la metodología que se utiliza para llevar la evaluación de los patrones de apego (Daniel 2009; Talia et al., 2017). La gran innovación que introdujo Daniel fue incluir la investigación acerca del contenido de la narrativa durante las sesiones de psicoterapia. Por lo tanto, se empezó a focalizar no tanto en cómo decían lo que decían, sino realmente en un análisis de lo que decían.

Recientemente Talia et al. (2017), han informado de desarrollos de gran calado en el estudio del apego en psicoterapia. En su investigación las verbalizaciones del paciente durante la sesión son clasificadas como seguras, evitativas o rechazantes y preocupadas. Estas fueron analizadas a la luz de los criterios de codificación de la AAI, intentando aclarar las formas en que el discurso favorecía o mantenía la proximidad emocional con el terapeuta.

Las transcripciones de la interacción entre el terapeuta y el paciente y el discurso se evaluaban a través de un nuevo sistema de codificación del apego (Patient Attachment Coding System (PACS) Talia et al., 2017). Este sistema de codificación se centraba en 3 escalas fundamentales que se derivaban de los principios nucleares de la teoría del apego. La escala de búsqueda de contacto que puntuaba conductas que tendían a incrementar la proximidad emocional y la posibilidad de recibir apoyo por parte del terapeuta, la escala de evitativa evaluaba las conductas que disminuían la cercanía emocional entre el paciente y el terapeuta, y por último la escala de resistencia que evaluaba las conductas que tenían la tendencia a frustrar los intentos del terapeuta de apoyar al paciente o de dotar de sentido a su experiencia.

El Análisis de Secuencias Dialógicas

Recientemente he tenido ocasión de publicar aspectos relacionados con lo que hoy en día se denomina psicoterapia dialógica (Hermans y Gieser, 2011; Leiman, 2012; Dimaggio et al., 2006). Presente un abordaje dialógico del paciente con ideación suicida (Mirapeix 2023a) y en otro momento la aplicación de esta concepción dialógica a la supervisión en psicoterapia (Mirapeix 2023b).

Un análisis dialógico de la comunicación entre dos individuos, entiende el acto comunicativo como intencional y que sistemáticamente posiciona al otro en un lugar, habitualmente recíproco, que viene a satisfacer las motivaciones y/o expectativas del hablante. La dialéctica relacional y los efectos circulares del

efecto del hablante y el destinatario, tienen a su vez una influencia basada en el feedback obtenido fruto de la respuesta del destinatario y el efecto que pueda tener en el hablante. La comunicación es de ida y vuelta, cualquier expresión va dirigida a un otro y espera una respuesta (Bakhtin, 1984/2012).

La utilidad y potencia de esta visión dialógica del Self, estriba en que permite abordar con una mayor complejidad el dialogo interior. Esto es así porque lo que subyace es un planteamiento en el que utilizándolo de forma metafórica, se entiende al Self como compuesto al igual que un coro, con distintos personajes que expresan la complejidad de la vivencia subjetiva. De tal forma, que se orquesta un diálogo entre distintos puntos de vista. Este planteamiento del Self dialógico en el que habitan distintas posiciones del yo ha sido detalladamente desarrollado por Hubert Hermans y Dimaggio (2004).

Este, Hermans, teorizó el yo como una constelación de posiciones estructuradas dialógicamente. Cada una con su propia visión del mundo y su propia voz, en relaciones de intercambio intersubjetivo y dominación. El yo se mueve entre posiciones en un paisaje imaginario, dependiendo del tiempo, el lugar y la situación, lo que da lugar a un yo multivocal. Desde este planteamiento, la multivocalidad se ve como algo positivo. La patología que pueda derivarse de esta multivocalidad, no depende del grado de multiplicidad, sino más bien del grado de rigidez de las posiciones y del dominio de una posición sobre las demás.

Cuando alguien cuenta lo que le sucede, construye una narrativa que da cuenta de su experiencia. Tenemos dos formas fundamentales de poder escucharla: una centrada en la narrativa convencional y otra sustentada en una comprensión dialógica de la narrativa (Leiman, 2012). Estos dos modelos de comprensión tienen implicaciones teóricas y técnicas sintetizadas en la breve descripción que presento a continuación.

En la visión narrativa clásica, la forma habitual que tenemos de comprender el cómo una persona cuenta las historias, es pensar que quien cuenta algo quiere que nosotros sepamos su contenido. La narrativa, los sucesos que son descritos y las personas que están incluidas en la historia, se convierten en el foco principal de nuestra atención como oyentes. Esta visión basada en el sentido común reconoce al hablante y al contenido como las características fundamentales de la expresión.

En la visión dialógica, una comprensión dialógica de la narrativa conlleva que haya tantas variedades de contar lo que a la persona le ha sucedido, como personas intentan contarlo. Hay una unidad del Self que es polifónica. Cada expresión puede ser dicha por un protagonista. Puede ser una voz que exprese la identidad de uno de los personajes interiores con una voz característica (o posiciones del yo en términos de Hermans). Puede ir dirigida a otro personaje interno o a alguien externo. Unas voces se diferencian de otras por el contenido, por la prosodia, por el lenguaje corporal, por el contenido emocional que acompaña, los patrones relacionales implícitos, la disposición a actuar y por tener motivaciones y expectativas diferentes.

Las posiciones del yo no están aisladas unas de otras, sino que pueden entablar diálogos; quien habla, se coloca en una posición y su mensaje se dirige a alguien a quien le coloca en una contraposición. Si yo digo por ejemplo: necesito sentirme cuidado, me estoy posicionando en un rol de necesidad de protección y situando al otro en el rol de protector. Desde el punto de vista dialógico, entender una

expresión conlleva captar la dinámica relacional implícita en dicha expresión. Esto pone en evidencia el patrón de relación interpersonal y en última instancia el vínculo de apego implícito.

Como luego veremos con más detalle, toda expresión de un sujeto va dirigida a un destinatario. Este, el destinatario, habita en la mente del emisor antes de que verbalice su expresión. El otro, pues, está presente en nuestra mente, en nuestro diálogo interno durante el proceso de la construcción de aquello que le queremos decir. Como decía, mi expresión va siempre dirigida a alguien y antes de ser dicha ese alguien ya habitaba en mí (estaba introyectado), habitaba él y la relación que manteníamos o la que deseaba mantener o la que tenía que mantuviésemos.

Por otro lado, el receptor tiene su propio diálogo interno y escuchar el mensaje recibido implica que será el destinatario quien valore de qué forma lo acopla a los que anticipadamente esperaba escuchar. De la misma forma, verá qué encaje tiene y de qué forma se articula el mensaje recibido con las motivaciones y expectativas del receptor.

Este diálogo complejo, se convierte en aún más complejo cuando lo entendemos desde la perspectiva de la multiplicidad del Self. Aquí, surge con todo su sentido y profundidad el aforismo de Leiman que me permitió modificar de la siguiente forma: ¿quién de ti está hablando a quién de mí?; ¿de qué, por qué y para qué?

La gran aportación del análisis de las secuencias dialógicas, es que a través de un microanálisis de la estructura de la comunicación y de las expresiones entre el sujeto hablante y el destinatario del mensaje (sea éste otra persona, institución u objeto) puede inferirse un patrón relacional en el cual, quien habla se coloca en una posición y a quién va dirigido el mensaje es colocado en otra contraposición. El baile relacional y los vínculos de apego están implícitos en la estructura narrativa.

Esta comprensión amplía la visión narrativa vinculada a la teoría del apego, inspirándose en esta concepción de un self dialógico que permite abordar la comunicación entre las diferentes partes del hablante y las diferentes partes del destinatario. Lo puedo describir como la articulación de los múltiples discursos de diferentes personajes en un coro polifónico que, inicialmente se presenta como una cacofonía sin sentido y que el proceso terapéutico pretende convertirla en un canto coral empastado, con un director de orquesta que contribuya a dar sentido a la multiplicidad del self.

No solo es importante detectar los diferentes personajes con sus diferentes voces. En psicoterapia, es muy necesario saber identificar las transiciones entre unas voces y otras, cuándo hablan unas y cuando otras. Cuál es el contenido del que habla cada una de las voces, de cada personaje, desde qué perspectiva histórica se comprende, a quién va dirigida, cuál es el motivo que está detrás de su expresión y qué pretende conseguir del otro que le escucha.

Por lo tanto, el trabajo clínico desde la multiplicidad interna, se entiende mejor desde una perspectiva dinámica del trabajo momento a momento con el paciente y con cada uno de sus personajes internos y sus voces, más que con una comprensión basada en arquetipos estáticos, que de alguna forma solo tiene una utilidad descriptiva y clasificatoria pero lo esencial en el trabajo psicoterapéutico es esa concepción dinámica, dialógica y en permanente evolución y cambio.

No resulta extraño pues plantear, que una persona puede tener diferentes tipos de apego, diferentes formas de relacionarse y especialmente desde esta perspectiva de la multiplicidad del self. Una buena base segura que permite construir una alianza

terapéutica razonablemente sólida para trabajar con la complejidad de las diferentes partes que configuran el self de un individuo, es un proceso necesario para poder dar cabida a los diferentes cambios en los patrones de relación y lo que todo ello implica en función de qué personaje y qué voz esté activa en qué momento y qué finalidad sea la que cumple en ese acto del teatro vital del individuo.

Aportaciones Innovadoras en Relación con el Apego, la Multiplicidad y la Psicoterapia: Nuevos Marcos Conceptuales

Este artículo metateórico, teórico y técnico que como señale desde el inicio, está escrito desde una perspectiva integradora inspirada en la teoría del apego y por el modelo cognitivo analítico ampliado que he ido desarrollando a lo largo de los últimos años.

Pero hay aportaciones recientes que están en fase de desarrollo, que permiten continuar con la maduración y consistencia mejorada de la teoría y la práctica psicoterapéutica. Es por esto que, por terminar, mencionaré algunos desarrollos innovadores que se están produciendo recientemente.

El Apego y la Teoría de Redes

Como he señalado a lo largo del artículo, el apego puede ser considerado como una variable transdiagnóstica y operar como un vértice dentro de una red de componentes que forma parte del análisis de redes (McWilliams y Fried, 2019).

El enfoque de la teoría de redes es un marco teórico para explicar la existencia, el desarrollo y el mantenimiento de los trastornos mentales y está integrado en un marco más amplio de la ciencia de sistemas y la ciencia de redes. La suposición central del enfoque de red es que el complejo sistema de síntomas que interactúan dinámicamente constituye el trastorno. Esto contrasta con el punto de vista de la causa común, en el que una entidad subyacente, latente, categórica o dimensional causa una serie de síntomas (Roefs et al., 2022).

En general, el enfoque de red asume que la propagación de la activación es el motor que impulsa el trastorno mental: los elementos conectados se sincronizan, se mantienen mutuamente activamente en círculos viciosos y se convierten en una entidad autosuficiente (Roefs et al., 2022). El apego entendido como una variable tras diagnóstica puede ser incorporada como uno de los nodos de las diferentes variables que componen una red y en función de su peso específico, de su conectividad y de su papel dentro de la red, nos va a aportar datos relevantes para la comprensión del caso.

Comprensión del Apego Desde la Teoría de los Sistemas Dinámicos Complejos

En línea con uno de los desarrollos teóricos actuales, Nos podemos preguntar: ¿como seres humanos, podemos ser vistos como sistemas dinámicos complejos? Desde este punto de vista, ¿cómo se puede analizar el apego como dos sistemas dinámicos complejos en relación?

Este modelo, pone de relieve la naturaleza dinámica, no lineal y recíproca de los procesos de apego. Desde esta perspectiva de análisis, se considera a ambos individuos en una relación como sistemas complejos que interactúan y se influyen mutuamente a lo largo del tiempo.

Este proceso de interacción dinámico, no tiene un patrón de interacción lineal, de tal forma que un cambio leve en uno de los componentes pueden provocar efectos de gran magnitud en el resto del sistema. Esta ausencia de linealidad viene caracterizada por la presencia de bucles de retroalimentación, donde el resultado de una interacción del sistema influye de manera retroactiva en su consiguiente entrada de manera cíclica. Son bucles de retroalimentación cíclicos auto reforzantes, sirve el apego un ejemplo claro de esto (Bringmann et al., 2023).

Por último, estos sistemas están adaptados al ambiente y son altamente resilientes, de tal forma que su propia estructura dinámica compleja le permite adaptarse a entornos cambiantes ajustando su dinámica interna frente a perturbaciones o factores estresantes (Hayes y Andrews, 2020).

Todo lo anterior nos ayuda a comprender la complejidad inherente a los seres humanos. Somos entes biopsicosociales y espirituales con una relación dinámica y compleja entre las partes y subsistemas que nos dan sentido a nuestra existencia y que traen como resultado una adaptabilidad que resulta crucial para la supervivencia y el crecimiento en diferentes contextos. A los bucles de retroacción a los que me refería antes suponen una interacción entre pensamientos, emociones, sensaciones corporales, conductas en un proceso de interacción cíclica continúa en la relación con el otro. La comprensión del individuo no puede basarse en un análisis meramente individual sino que tiene que estar sustentada en esta dinámica relacional compleja entre los dos contendientes en el proceso relacional, en este caso el apego como foco de análisis.

Desde esta perspectiva de la complejidad, el sistema de apego del bebé, está impulsado por fuerzas biológicamente determinadas que buscan la proximidad a los cuidadores para la seguridad, la comodidad y la supervivencia. El sistema de apego del bebé se caracteriza por emitir conductas del estilo: llorar, aferrarse y sonreír para mantener la atención y el apoyo del cuidador. De esta manera, las conductas de apego del bebé se regulan dinámicamente en respuesta a las señales ambientales y a las interacciones con el cuidador. La relación dinámica compleja entre los dos contendientes en la relación de apego implica que, los cambios en la capacidad de respuesta o disponibilidad emocional del cuidador van a influir en las conductas de apego y los estados emocionales del bebé. Y de manera circular, las respuestas y comportamientos del cuidador a aplacarán o mantendrán las conductas expresadas por el bebé.

Esto implica un baile incierto en el que puede producirse un acoplamiento y sincronía, o no. De la gratificación o frustración de las necesidades del bebé y la respuesta del cuidador se deriva la construcción de un patrón de apego u otro. Una responsabilidad que satisfaga las necesidades del bebé es la que termina por constituir un apego seguro y apoyar un desarrollo sano y satisfactorio del bebé. Hablamos pues de la relación dinámica entre 2 sistemas complejos.

Por lo tanto, podemos concluir que la interacción es bidireccional. Hay una influencia recíproca, en la que la relación de apego entre el bebé y su cuidador se caracteriza por la reciprocidad entre ambos contendientes. Cada componente del sistema influye y es influenciado por el otro. Los comportamientos del bebé afectan las respuestas del cuidador, y viceversa, creando un ciclo de retroalimentación dinámica. Esta relación circular, bidireccional y de refuerzo supone un proceso de correulación, en el que tanto el

bebé como el cuidador contribuyen a la regulación de los estados emocionales y fisiológicos del otro. Esta correulación es esencial para mantener la estabilidad relacional y promover el desarrollo adaptativo.

El resultado de esta correlación entre dos sistemas complejos supone como resultante, la emergencia y un apego seguro sustentado en que la calidad del vínculo surgido de las interacciones dinámicas entre el bebé y el cuidador, están sustentadas en un cuidado constante, sintonizado y receptivo, que conduce a una relación estable y de confianza. Es por esto por lo que resulta coherente comprender la relación que construye el apego desde una perspectiva de una dinámica compleja, donde los patrones de interacción evolucionan con el tiempo en función de la historia de interacciones y cambios en el entorno interno y externo.

El Principio de Energía Libre de Friston como Marco General

Analizado todo lo anterior desde la perspectiva del principio de energía libre de y la inferencia activa (Friston, 2010), nos permitiría afirmar que el equilibrio dinámico entre los PRIORS y el ajuste en la predicción de la respuesta y la minimización de los errores en dicha predicción, son los que contribuyen a comprender la relación dinámica bidireccional con una finalidad adaptativa en la que termina por surgir un apego seguro cuando se dan las condiciones óptimas para el proceso de adaptación al contexto.

Según este modelo, todo sistema biológico, incluido el cerebro, y por extensión la mente, tiende a minimizar el nivel de energía libre como medida de la sorpresa o incertidumbre que la mente y el cerebro calculan con respecto a las predicciones de lo que puede suceder en el mundo que les rodea. Hay pues un equilibrio circular claro entre los modelos internos del mundo que tiene la persona y los efectos derivados de las entradas sensoriales que va recibiendo. El principio de energía libre está directamente relacionado con la inferencia activa, donde está es un mecanismo que permite actualizar el modelo del mundo que tiene la persona para reducir la sorpresa y además actúa sobre el mundo para hacer realidad sus predicciones minimizando así la energía libre.

Desde la perspectiva del principio de energía libre, PEL, los estilos de apego pueden ser vistos como modelos predictivos internos que los individuos tienen sobre las relaciones interpersonales. Un apego seguro implica un modelo donde se espera que los cuidadores sean consistentemente disponibles y sensibles, minimizando la energía libre asociada a la incertidumbre en las interacciones sociales.

En definitiva, el modelo de Friston permite comprender la teoría del apego desde una perspectiva predictiva en la que el objetivo fundamental es la minimización de la sorpresa. Esto está directamente vinculado a los procesos internos de regulación emocional. De alguna forma y desde este modelo, los eventos de separación, pérdida o trauma se pueden analizar cómo perturbaciones que aumentan la energía libre. El sistema interno, los modelos internos de trabajo descritos inicialmente por Bowlby, pueden ser entendidos desde la PEL, como intentos de realinear el modelo interno que no resulta adaptativo fruto de la ausencia de seguridad, y la terapia va dirigida a la promoción de un apego seguro que permita un adecuado funcionamiento de la capacidad predictiva del individuo.

Conclusiones

Como hemos podido ver a lo largo del artículo, el trabajo psicoterapéutico influenciado desde la teoría del apego y desde una práctica sustentada en lo relacional, implica al paciente y al terapeuta. Cuando hablamos de descentramiento, metaobservación, mindfulness, detección de sensaciones somato sensoriales, identificación de los patrones relacionales, conciencia del contexto sociocultural; no solo estamos refiriéndonos a habilidades que debe desarrollar el paciente.

El entrenamiento de los terapeutas, debe de conllevar una práctica cotidiana de la autoobservación y de las relaciones contextuales. Eso exige el desarrollo de una presencia terapéutica que venga marcada por una capacidad de regular las propias emociones del terapeuta, que le permitan situarse en la posición de una base segura en la que el paciente pueda reposar su dolor. Es fundamental que a su vez, al terapeuta sepa regular sus propias emociones sin caer en el agotamiento que puede provocar una psicoterapia sin el cuidado adecuado del terapeuta.

Si hemos de ser la base segura para el paciente y favorecer que reconstruya con nosotros patrones de relación que le permitan dar una nueva forma a su vida relacional y a su adaptación social; también hemos de ser una base segura para nosotros mismos. Eso exige un entrenamiento y un autocuidado diario y compartido con compañeros y supervisores que nos acompañen en nuestra tarea de cuidar a otros y de cuidarnos a nosotros mismos.

Declaración

Los autores no recibieron apoyo económico o financiación para apoyar la investigación ni la autoría y/o publicación de este artículo. No hay interés económico o beneficio de la aplicación directa de esta investigación.

Conflicto de Intereses

El autor de este manuscrito declara que no existe ningún conflicto de interés financiero, personal, académico o institucional que pudiera haber influido en la realización de este estudio, el análisis de los datos o la interpretación de los resultados.

Referencias

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* [Patrones de apego: un estudio psicológico de la situación extraña]. Psychology press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>

Bakhtin, M. M. (2012). *Problemas de la Poética de Dostoievski*. Fondo De Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1984)

Bowlby, J. (1989). *Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.

Braungart-Rieker, J. M., Hill-Soderlund, A. L. y Karrass, J. (2010). Fear and anger reactivity trajectories from 4 to 16 months: the roles of temperament, regulation, and maternal sensitivity [Trayectorias de reactividad del miedo y la ira de los 4 a los 16 meses: el papel del temperamento, la regulación y la sensibilidad maternal]. *Developmental psychology*, 46(4), 791-804.

Bretherton, I. y Munholland, K. A. (2016). The internal working model construct in light of contemporary neuroimaging research [El modelo

de trabajo interno a la luz de la investigación contemporánea en neuroimagen]. En J. Cassidy y P. D. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3ª ed., pp. 63-88). Guilford.

Bringmann, L. F., Helmich, M. A., Eronen, M. I. y Voelkle, M. (2023). Complex systems approaches to psychopathology [Enfoques sistémicos complejos para la psicopatología]. En R. F. Krueger y P. H. Blaney (eds.), *Oxford textbook of psychopathology* (4ª ed., 103-122). Oxford.

Bromberg, P. M. (1996). Standing in the spaces: The multiplicity of self and the psychoanalytic relationship [De pie en los espacios: La multiplicidad del yo y la relación psicoanalítica]. *Contemporary Psychoanalysis*, 32(4), 509-535. <https://doi.org/10.1080/00107530.1996.10746334>

Cassidy, J. y Shaver, P. D. (2016). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* [Manual del apego: teoría, investigación y aplicaciones clínicas], Guilford Press.

Clarkin, J. F., Levy, K. N., Lenzenweger, M. F. y Kernberg, O. F. (2007). Evaluating three treatments for borderline personality disorder: A multiwave study [Evaluación de tres tratamientos para el trastorno límite de la personalidad: un estudio multionda]. *American Journal of Psychiatry*, 164(6), 922-928. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.6.922>

Daniel, S. I. (2009). The developmental roots of narrative expression in therapy: Contributions from attachment theory and research [Las raíces evolutivas de la expresión narrativa en la terapia: contribuciones desde la teoría y la investigación del apego]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(3), 301-316. <https://doi.org/10.1037/a0016082>

Dimaggio, G., Semerari, A., Carcione, A., Procacci, M., y Nicolò, G. (2006). Toward a model of self pathology underlying personality disorders: Narratives, metacognition, interpersonal cycles and decision-making processes. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 597-617. <https://doi.org/10.1521/pe.2006.20.6.597>

Emde, R. N. (1990). Mobilizing fundamental modes of development: Empathic availability and therapeutic action [Movilizando modos fundamentales de desarrollo: disponibilidad empática y acción terapéutica]. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 38(4), 881-913. <https://doi.org/10.1177/000306519003800402>

Fairbairn, W. R. D. (1963). Synopsis of an object-relations theory of the personality [Sinopsis de una teoría de la personalidad basada en las relaciones objetales]. *International journal of Psychoanalysis*, 44(2), 224-225. <https://www.wpacommunity.org/s/Fairbairn-synopsis-of-object-relations-theory-of-personality.pdf>

Fernyhough, C. (2017). Talking to ourselves [Hablando con nosotros mismos]. *Scientific American*, 317(2), 74-79. <https://www.jstor.org/stable/27109260>

Fonagy, P. (2010). Multiple voices versus meta-cognition: An attachment theory perspective [Voces múltiples versus metacognición: una perspectiva desde la teoría del apego]. En V. Sinason (ed.), *Attachment, trauma and multiplicity* (pp. 35-50). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203831144>

Fonagy, P., y Bateman, A. W. (2016). Adversity, attachment, and mentalizing. *Comprehensive psychiatry*, 64, 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.11.006>

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G. y Target, M. (1995). The predictive validity of Mary Main's Adult Attachment Interview: a psychoanalytic and developmental perspective on the transgenerational transmission of attachment and borderline states [La validez predictiva de la Entrevista de Apego para Adultos de Mary Main: una perspectiva psicoanalítica y evolutiva sobre la transmisión

- transgeneracional del apego y los estados limítrofes]. En S. Goldberg, R. Muir, y J. Kerr (eds.), *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 233-278). Analytic.
- Fonagy, P. y Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 9(4), 679-700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory? [El principio de energía libre: ¿una teoría unificada del cerebro?]. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127-138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- García Campayo, J., Gil, M. N., Alarcón, M. M., Morillo, H. y Correa, M. (2016). Terapia de compasión basada en los estilos de apego. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 57-69. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.104>
- George, C., Main, M. y Kaplan, N. (1985). *Adult attachment interview [Entrevista de Apego adulto] (AAI)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02879-000>
- Hayes, A. M. y Andrews, L. A. (2020). A complex systems approach to the study of change in psychotherapy [Un enfoque de sistemas complejos para el estudio del cambio en psicoterapia]. *BMC medicine*, 18, 197. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01662-2>
- Hermans, H. J. y Dimaggio, G. (2004). *The dialogical self in psychotherapy: An introduction [El yo dialógico en psicoterapia: una introducción]*. Routledge.
- Hermans, H. J. y Gieser, T. (2011). *Handbook of dialogical self theory [Manual de teoría dialógica del yo]*. Cambridge University Press.
- Herstell, S., Betz, L. T., Penzel, N., Chechelnizki, R., Filihagh, L., Antonucci, L. y Kambeitz, J. (2021). Insecure attachment as a transdiagnostic risk factor for major psychiatric conditions: A meta-analysis in bipolar disorder, depression and schizophrenia spectrum disorder [El apego inseguro como factor de riesgo transdiagnóstico de trastornos psiquiátricos importantes: un metaanálisis en el trastorno bipolar, la depresión y el trastorno del espectro esquizofrénico]. *Journal of Psychiatric Research*, 144, 190-201. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.002>
- Hesse, E. (2016). The adult attachment interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies [La entrevista de apego adulto: protocolo, método de análisis y estudios empíricos]. En J. Cassidy y P. R. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (pp.552-598). Guilford.
- Howes, C. y Spieker, S. (2016). Attachment relationships in the context of multiple caregivers [Relaciones de apego en el contexto de múltiples cuidadores]. En J. Cassidy y P. R. Shaver (eds.). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (pp. pp. 317-332). Guilford Press.
- Jankowski, T. y Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and cognition*, 28, 64-80. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.005>
- Kabrel, M., Tulver, K. y Aru, J. (2024). The journey within: mental navigation as a novel framework for understanding psychotherapeutic transformation [El viaje interior: la navegación mental como un nuevo marco para comprender la transformación psicoterapéutica]. *BMC psychiatry*, 24(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05522-8>
- Kerr, I. B., Finlayson-Short, L., McCutcheon, L. K., Beard, H. y Chanen, A. M. (2015). The 'self' and borderline personality disorder: conceptual and clinical considerations [El «yo» y el trastorno límite de la personalidad: consideraciones conceptuales y clínicas]. *Psychopathology*, 48(5), 339-348. <https://doi.org/10.1159/000438827>
- Kyrios, M., Moulding, R., Bhar, S. S., Doron, G., Nedeljkovic, M. y Mikulincer, M. (2016). Future directions in examining the selfin psychological disorders [Orientaciones futuras en el estudio del yo en los trastornos psicológicos]. En M. Kyrios, R. Moulding, G. Doron, S. S. Bhar, M. Nedeljkovic y M. Mikulincer (eds.), *The self in understanding and treating psychological disorders* (pp. 233-236). Cambridge.
- Leiman, M. (2012). Dialogical sequence analysis in studying psychotherapeutic discourse [Análisis de secuencia dialógica en el estudio del discurso psicoterapéutico]. *International Journal for Dialogical Science*, 6(1), 123-147.
- McMain, S., Newman, M. G., Segal, Z. V. y DeRubeis, R. J. (2015). Cognitive behavioral therapy: current status and future research directions [Terapia cognitivo conductual: estado actual y futuras direcciones de investigación]. *Psychotherapy Research*, 25(3), 321-329. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.1002440>
- McWilliams, L. A. y Fried, E. I. (2019). Reconceptualizing adult attachment relationships: A network perspective [Reconceptualizando las relaciones de apego adultas: una perspectiva de red]. *Personal Relationships*, 26(1), 21-41. <https://doi.org/10.1111/perc.12263>
- Milozzi, S. (2022). La formulación funcional de caso del modelo dinámico maduracional del apego y el rol de la entrevista de apego adulto dentro de la misma. *Revista de Psicoterapia*, 33(123), 133-150. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i123.35949>
- Milozzi, S. y Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología Unemi*, 6(11), 70-86. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>
- Mirapeix, C. (2008). Desarrollo del self, múltiples estados mentales y metodología de evaluación desde la psicoterapia cognitivo analítica. *Revista APRA*, 2, 1-16. <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/DESARROLLO-DEL-SELF-MULTIPLES-ESTADOS-MENTALES-Y.pdf>
- Mirapeix, C. (2015). Conciencia reflexiva del self relacional: Mindfulness, mentalización e integración en psicoterapia. *Norte de Salud Mental*, 13, 35-45. <https://www.academia.edu/download/80930972/mindfulness.pdf>
- Mirapeix (2017). Psicoterapia cognitivo-analítica en el trastorno límite de la personalidad. En C. Mirapeix, J. Vázquez, A. del Barrio, J. Artal y Consejería de Sanidad. (eds.), *Abordaje integrador del trastorno límite de la personalidad* (pp. 147-164). Gobierno de Cantabria.
- Mirapeix, C. (2018). Un modelo transdiagnóstico guiado por el Self: Una visión ampliada de la psicoterapia cognitivo analítica. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 111-133. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.250>
- Mirapeix, C. (2023a). Una aproximación dialógica a la supervisión de la psicoterapia de personalidades disfuncionales. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 89-111.
- Mirapeix, C (2023b). Dialogando con el paciente suicida en busca de salidas. Ponencia en el 14 Encuentros Nacionales en Psiquiatría. *Conducta suicida. Celebrado en Sevilla el 14 y 15 de abril de 2023 (en prensa)*.
- Mischel, W. y Shoda, Y. (2013). Reconciling processing dynamics and personality dispositions [Reconciliar la dinámica de procesamiento y las disposiciones de personalidad]. En S. Hyman (ed.), *Personality and personality disorders* (pp. 59-88). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203822845>
- Opazo, R. (2022). *Manual de psicoterapia integrativa EIS: Potenciando el cambio en la clínica aplicada*. Canopus.
- Pérez Rodríguez, M. S., & Galdón Garrido, M. J. (2003). Los fenómenos disociativos: una revisión conceptual. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 8(2), 85-108.

- Ramachandran, V. S. y Blakeslee, S. (1999). *Fantasmas en el cerebro*. Debate.
- Rhadigan, C. y Huprich, S. K. (2012). The utility of the cognitive-affective processing system in the diagnosis of personality disorders: Some preliminary evidence [La utilidad del sistema de procesamiento cognitivo-afectivo en el diagnóstico de los trastornos de la personalidad: algunas evidencias preliminares]. *Journal of Personality Disorders*, 26(2), 162-178. <https://doi.org/10.1521/pe.2012.26.2.162>
- Rodriguez, B., Melero-Llorente, J., Bayon, C., Cebolla, S., Mira, J., Valverde, C. y Fernández-Liria, A. (2014). Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training [Impacto del entrenamiento mindfulness en los procesos de control atencional y regulación de la ira para psicoterapeutas en formación]. *Psychotherapy Research*, 24(2), 202-213. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.838651>
- Roefs, A., Fried, E. I., Kindt, M., Martijn, C., Elzinga, B., Evers, A. W., Wiers, R. W., Borsboom, D. y Jansen, A. (2022). A new science of mental disorders: Using personalised, transdiagnostic, dynamical systems to understand, model, diagnose and treat psychopathology [Una nueva ciencia de los trastornos mentales: uso de sistemas personalizados, transdiagnósticos y dinámicos para comprender, modelar, diagnosticar y tratar la psicopatología]. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 104096. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104096>
- Rothbart, M. K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality in development* [Convirtiéndonos en quienes somos: Temperamento y personalidad en desarrollo]. Guilford Press.
- Ryle, A., Leighton, T. y Pollock, P. (1997). *Cognitive analytic therapy and borderline personality disorder: The model and the method* [Terapia cognitivo analítica y trastorno límite de la personalidad: el modelo y el método]. John Wiley & Sons Inc.
- Ryle, A. y Fawkes, L. (2007). Multiplicity of selves and others: cognitive analytic therapy [Multiplicidad de yo y otros: terapia analítica cognitiva]. *Journal of Clinical Psychology*, 63(2), 165-174. <https://doi.org/10.1002/jclp.20339>
- Ryle, A. y Kerr, I. B. (2020). *Introducing cognitive analytic therapy: Principles and practice of a relational approach to mental health* [Introducción a la terapia analítica cognitiva: principios y práctica de un enfoque relacional de la salud mental]. John Wiley & Sons.
- Southgate, J. (2010). A theoretical framework for understanding multiplicity and dissociation [Un marco teórico para comprender la multiplicidad y la disociación]. En V. Sinason (ed.), *Attachment, trauma and multiplicity* (pp. 97-109). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203831144>
- Southward, M. W., Kushner, M. L., Terrill, D. R. y Sauer-Zavala, S. (2024). A review of transdiagnostic mechanisms in cognitive behavior therapy [Una revisión de los mecanismos transdiagnósticos en la terapia cognitivo conductual]. *The Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 343-354. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.003>
- Sroufe, L. A. (1997). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years* [Desarrollo emocional: La organización de la vida emocional en los primeros años]. Cambridge University Press.
- Steele, H., Steele, M. y Fonagy, P. (1996). Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants [Asociaciones entre las clasificaciones de apego de madres, padres y sus bebés]. *Child Development*, 67(2), 541-555. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01750.x>
- Steele, H. y Steele, M. (2017). *Handbook of attachment-based interventions* [Manual de intervenciones basadas en el apego]. Guilford Publications.
- Talia, A., Miller-Bottomo, M. y Daniel, S. I. (2017). Assessing attachment in psychotherapy: validation of the patient attachment coding system (PACS) [Evaluación del apego en psicoterapia: validación del sistema de codificación del apego del paciente]. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 149-161. <https://doi.org/10.1002/cpp.1990>
- Trevarthen, C. y Aitken, K. J. (2001). Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications [Intersubjetividad infantil: investigación, teoría y aplicaciones clínicas]. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(1), 3-48. <https://doi.org/10.1017/S0021963001006552>
- Trushkina, S. V. (2023). Comparative analysis of approaches to child development by L.S. Vygotsky and G. Bowlby [Análisis comparativo de los enfoques del desarrollo infantil de L.S. Vygotsky y G. Bowlby]. *Cultural-Historical Psychology*, 19(3), 39-46. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190305>
- Vaughn, B. E., Bost, K. K. y van IJzendoorn, M. H. (2008). Attachment and temperament: Additive and interactive influences on behavior, affect, and cognition during infancy and childhood [Apego y temperamento: influencias aditivas e interactivas en el comportamiento, el afecto y la cognición durante la infancia y la niñez]. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2ª ed., pp. 192-216). The Guilford Press.
- Vaughn, B. E. y Bost, K. K. (2016). Attachment and temperament as intersecting developmental products and interacting developmental contexts throughout infancy and childhood [El apego y el temperamento como productos de desarrollo que se entrecruzan y contextos de desarrollo que interactúan a lo largo de la infancia y la niñez]. En J. Cassidy y P. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3ª ed., pp. 202-222). Guilford.
- Vygotsky, L. S. (2014). Genesis of the higher mental functions [Génesis de las funciones mentales superiores]. En P. Light, S. Sheldon y M. Woodhead (eds.), *Learning to think* (pp. nd.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315824758>
- Wallin D. (2012). *El apego en psicoterapia*. DDB.
- Wertsch, J. V. (1985). Vygotsky and the social formation of mind [Vygotsky y la formación social de la mente]. Harvard University Press.
- Westen, D., & Heim, A. K. (2003). Disturbances of self and identity in personality disorders [Alteraciones del yo y de la identidad en los trastornos de la personalidad]. In M. R. Leary y J. P. Tangney (eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 643-664). The Guilford Press.