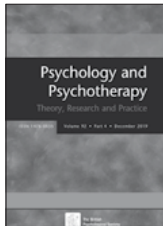


# La autocrítica interviene en la conexión entre la inseguridad de apego y la adaptación diádica

## *Self-criticism mediates the link between attachment insecurity and dyadic adjustment*

María Cristina Canavaro  
Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal



Canavaro describe para SIIC su artículo editado en *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice* 88(4):378-393, Dic 2015. La colección en papel de *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice* ingresó en la Biblioteca Biomédica SIIC en 2004. Indizada en Biological Abstracts, EMBASE/ Excerpta Medica, Psychological Abstracts, Social Sciences Citation Index y **SIIC Data Bases**.



[www.siic.salud.com/lmr/fuentes-informativas.php](http://www.siic.salud.com/lmr/fuentes-informativas.php)  
[www.siic.salud.com/lmr/ppselehtm.php](http://www.siic.salud.com/lmr/ppselehtm.php)

Coimbra, Portugal (*special for SIIC*)

It is well established that attachment is associated with the quality of romantic relationships. Attachment security is associated with greater satisfaction and more trustful experiences in romantic relationships, while attachment insecurity negatively correlates with the quality of couple relationships. However, the mechanisms explaining the association between attachment (in)security and dyadic functioning are still poorly understood, particularly with regard to individual variables that originate in early attachment relationships. In this study, we have focused on self-criticism.

Self-criticism is a form of self-relating that involves constant, harsh self-evaluation as well as a chronic fear of others' criticism, disapproval and rejection. In the context of the social rank mentality, self-criticism can also be viewed as an internal attack-submission relationship, activated in times of failure, in which a part of the self identifies self-flaws, makes accusations, condemns and hates the self, and another part submits. Self-criticism has its origins in interpersonal schemata developed in negative developmental experiences, particularly in early attachment experiences.

Given the relationship between attachment, self-criticism and interpersonal functioning, this study aimed to investigate whether self-criticism mediated the association between attachment dimensions and dyadic adjustment. Different forms of self-criticism and reassurance were evaluated: inadequate self, focused on disappointment, inferiority and feelings of inadequacy; hated self, focused on self-disgust and -hatred; and reassured self, which negatively correlates to the other two and refers to self-support or -compassion.

The sample of this study comprised 230 Caucasian subjects from the general Portuguese population who were 18 years old or older, and in a romantic relationship for at least six months. A battery of self-report questionnaires was provided to the participants online, accompa-

Se sabe que el apego se asocia con la calidad de las relaciones románticas. La seguridad de apego se vincula con mayor nivel de satisfacción y con experiencias más firmes en las relaciones, mientras que la inseguridad de apego se correlaciona negativamente con la calidad de las relaciones de pareja. Sin embargo, los mecanismos que participan en la asociación entre la seguridad o la inseguridad de apego y el funcionamiento de la relación diádica se conocen muy poco, especialmente en términos de las variables individuales que se originan en los primeros vínculos afectivos. En el presente estudio se prestó especial atención al aspecto de la autocrítica.

La autocrítica es una forma de relación con uno mismo que consiste en la autoevaluación firme y constante, y el temor sostenido por las críticas, la desaprobación o el rechazo por parte de otras personas. En el escenario de la mentalidad social posicionada, la autocrítica también puede reflejar una relación interna de ataque y sumisión, que se activa en momentos de fracaso, y por la cual una parte de nosotros identifica los propios defectos, y genera acusaciones, condenas u odio hacia lo propio, y la otra parte los acepta.

La autocrítica tiene sus orígenes en los esquemas interpersonales creados en las experiencias negativas del desarrollo, particularmente en las experiencias tempranas de apego. En función de la relación existente entre el apego, la autocrítica y el funcionamiento interpersonal, el objetivo del estudio fue analizar si la autocrítica interviene en la conexión entre las dimensiones de los vínculos y la adaptación para la relación de pareja. Para ello, se analizaron formas diferentes de autocrítica y seguridad: falta de autoestima (*self-inadequacy* [SI]), centrada en la desilusión, el sentimiento de inferioridad y la percepción de ineptitud, el odio hacia uno mismo, con atención en el disgusto, y tranquilidad, la cual se correlaciona negativamente con las otras dos y se refiere a la autoayuda o la autocompasión.

La muestra para el estudio abarcó 230 sujetos de origen caucásico de 18 años o más de la población general de Portugal, que mantenían una relación de pareja de seis meses de duración como mínimo. Los participantes completaron *online* una batería de cuestionarios, acompañados de un texto introductorio con los criterios de inclusión y la información relacionada con la confidencialidad y los aspectos éticos. Las herramientas utilizadas fueron la versión portuguesa de la escala *Experiences in Close Relationships-Relationship Structures* (ECR-RS), la *Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale*, y la *Revised Dyadic Adjustment Scale* (RDAS). Los datos se analizaron con el *Statistical Package for the*

nied by an introductory text that presented the inclusion criteria and information on confidentiality and ethical issues. The battery included the Portuguese versions of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures (ECR-RS) scale; the Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS); and the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS). Data analyses were conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, version 20.0; IBM SPSS, Chicago, IL). A parallel multiple mediation model (“model 4” in Hayes, 2013) with three mediators was estimated using PROCESS, a SPSS macro for path analysis-based moderation and mediation analysis. In this model, dyadic adjustment acted as the dependent variable; attachment dimensions as the independent variables; and the self-criticism facets as the mediators.

The main and innovative finding of this study was the mediator role of inadequate self in the association between attachment dimensions and dyadic adjustment. Our data suggest that the mediating effect of self-criticism is due to the development of a poor sense of self in insecure early attachment experiences. The negative association between inadequate self and dyadic adjustment may be explained in several ways, namely through fears of intimacy, reduced self-disclosure, feelings of being unlovable, and devaluation and withdrawal from romantic partners. It may also be explained by strategies used to compensate for the perceived inadequacy. Self-critical individuals tend to act competitively in relationships, control resources, fail to attend to differences in behaviour and status, and criticise and blame their partners. These actions may lead to confrontations and misunderstandings between romantic partners, rejection, feelings of relational failure and worthlessness, and increased self-criticism. Another possibility is the adoption of a submissive posture towards their partners, which can lead to lack of control over relationship outcomes, and to rejection, confirming judgments of one’s inferiority and the need to be submissive. Self-critical individuals may also perceive their partners as demanding unattainable standards in exchange for their love, which may trigger anger and hostility, resulting in highly hostile, critical and rejecting dyadic conflicts.

A critically important practical implication of this study, for professionals working with couples that wish to maintain or improve their relationships, was the identification of factors linking adult attachment and dyadic functioning that are more manageable than attachment patterns and the resulting interpersonal schemata. The inadequate-self form of self-criticism is one such factor that should be evaluated and addressed in couple therapy. The pathogenic qualities of self-criticism have been linked to an inability to generate feelings of self-warmth and reassurance, which can counteract the sense of threat associated with self-criticism. Promoting self-compassion within romantic relationships may increase relationship quality. Indeed, it has been shown that self-compassionate individuals present a more positive behaviour in romantic relationships and a higher relationship satisfaction than people lacking self-compassion.

Several interventions may be useful in helping couples to deal with feelings of inadequacy. These include compassion-focused therapy, which aims to promote the activation of the soothing system of affect regulation, allowing

*Social Sciences* (SPSS, versión 20.0; IBM SPSS, Chicago, IL); se estimó un modelo de mediadores múltiples en paralelo (“modelo 4”) con tres mediadores, elaborado por medio del PROCESS, un SPSS para el análisis de trayectoria para la mediación y moderación. En este modelo, la adaptación diádica se incluyó como variable dependiente, las dimensiones del vínculo se consideraron variables independientes, y los aspectos de la autocrítica fueron los mediadores.

El hallazgo novedoso del estudio fue el papel mediador de la SI en la asociación entre las dimensiones de apego y el ajuste diádico. Los resultados del estudio sugieren que el efecto mediador de la autocrítica obedece al surgimiento de la escasa percepción de lo propio, en las experiencias tempranas de inseguridad de apego.

La asociación negativa entre la SI y los ajustes para las relaciones de pareja podría ser secundaria a varios mecanismos, por ejemplo, los temores para las relaciones íntimas, la expresión reducida de los propios pensamientos, el temor por no ser amado y la desvalorización y el alejamiento de las parejas.

También puede explicarse por medio de estrategias utilizadas para compensar la SI. Los individuos con autocrítica tienden a actuar de manera competitiva en las relaciones con otras personas y a controlar los recursos, no prestan atención a las diferencias en el comportamiento y la situación, y critican y culpan a sus parejas. Estas acciones pueden generar confrontaciones y malentendidos con la pareja, rechazo, sentimientos de fracaso en la relación, sensación de inutilidad y mayor autocrítica.

Otra posibilidad consiste en la adopción de una actitud sumisa con la pareja, un fenómeno que puede motivar la falta de control de la relación, y rechazo, con lo cual se confirma la propia percepción de inferioridad y la necesidad de sumisión.

Los individuos con autocrítica también pueden percibir que sus parejas demandan estándares inaccesibles en términos de intercambio afectivo, lo cual genera enojo, hostilidad y conflictos de pareja de enemistad, críticos y de rechazo.

La relevancia práctica del estudio, para los profesionales que asisten a parejas que desean mantener o mejorar su relación, tuvo que ver con la identificación de los factores que vinculan el apego en los adultos y el funcionamiento en pareja, más controlables que los patrones de los vínculos y los consiguientes esquemas interpersonales. La forma de autocrítica que consiste en la SI es uno de los factores que deberían ser evaluados y corregidos en la terapia de pareja.

La autocrítica patológica ha sido vinculada con la incapacidad para generar sentimientos de afectuosidad y seguridad, los cuales podrían contrarrestar la percepción de amenaza, asociada con la autocrítica. La promoción de la autocompasión, en el contexto de las relaciones amorosas, podría mejorar la calidad del vínculo. De hecho, se ha visto que los sujetos con autocompasión tienen un comportamiento más positivo en las relaciones de pareja y mayor nivel de satisfacción, en comparación con las personas que carecen de autocompasión.

Para las parejas con problemas o sentimientos de SI existen diversas intervenciones que pueden ser de ayuda. Estas consisten en la terapia focalizada en la compasión, la cual tiene por objetivo inducir la activación del sistema tranquilizador de la regulación del afecto, permitiendo que las personas experimenten afectuosidad, seguridad

people to experience warmth, safety and connectedness in intimate relationships; but also the Mindfulness-Based Relationship Enhancement and the Mindful Self-Compassion Program, which may help couples to attain a more self-compassionate stance. Helping people to deal with feelings of inadequacy in a self-compassionate way may contribute to more satisfying, gratifying and fulfilling relationships and should therefore be equated in the context of couple therapy.

y conexión en las relaciones íntimas; el *Mindfulness-Based Relationship Enhancement* y el *Mindful Self-Compassion Program* son otras opciones útiles para lograr una actitud más autocompasiva en la relación de pareja. El proceso de ayudar a las personas a controlar los sentimientos de SI mediante la autocompasión puede contribuir a la formación de relaciones más plenas y gratificantes y, por lo tanto, debería ser considerado en la terapia de pareja.

### Conexiones temáticas

