

El apego en el desarrollo emocional del infante

Carmen Velamazán

Quisiera empezar este pequeño artículo haciéndote la misma pregunta que me hizo un profesor, del que para mi desgracia no recuerdo el nombre: ¿Cuál crees que es la característica más distintiva del ser humano en el momento del nacimiento? Yo visualicé un hospital con bebés recién nacidos y me salió «dependencia»; ignoro cuál habrá sido tu respuesta, la mía no fue acertada: «La dependencia es consecuencia de la inmadurez», fue lo que dijo el profesor que me replicó.

El ser humano llega a este planeta siendo 100 por ciento inmaduro, tremendamente frágil, sin autonomía, sin estar preparado para la supervivencia y, como consecuencia, dependiente, necesitado de adultos hasta alcanzar la madurez y la autonomía. Las necesidades del neonato han de ser cubiertas por cuidador@s, y en caso de que no sea así, no será posible su supervivencia.

Qué es el apego

Son muchas las definiciones del término, si bien, a mí me gustan dos en especial: «El apego es un tipo de vínculo emocional asimétrico y estable entre el niño y sus padres», de Rafael Guerrero y «Es la unión afectiva que un niño construye con una figura de protección, que se percibe como más protectora y cuidadora para que cubra las necesidades del niño», de Olga Barroso.

Hacen referencia a una de las características fundamentales del vínculo entre la figura cuidadora y el infante: «la asimetría». Es parecida a la que se produce en una relación terapéutica. Lo que sana es el vínculo, solemos decir en gestalt, la relación. También en este vínculo encontramos asimetría, que al principio es muy marcada y que poco a poco, según va madurando nuestra paciente, va alcanzando seguridad y autonomía, se irá nivelando y alcanzado mayor grado de simetría. Una relación sana repara heridas y construye un apego seguro. Una no aprende a amar amando, aprende sintiéndose amada. Exactamente igual se produce en el caso de los seres humanos. Hacen referencia a la cualidad de proceso, construcción entre protección-afecto, claves para desarrollar una seguridad y una autonomía.

Hay muchas definiciones, sea cual sea la definición elegida, el apego es un tipo de vínculo emocional que se construye con una figura de protección. En esta relación se forjan tanto una base como un refugio seguros. Si me siento desprotegida, sé que hay un refugio para mí, un lugar al que acudir donde regularme de nuevo. Esa es mi figura de protección, que también constituye una base segura de la que irme despegando para explorar el mundo y a la que volver cuando lo necesite. En palabras de Rafa Guerrero: «el enchufe en el que cargar el móvil para volver a tener autonomía».

Winnicott habla de una «madre suficientemente buena», entendiendo por *madre* la figura que haga la función de maternaje, y describe tres fases para llegar a serlo:

- ✓ Disponibilidad y accesibilidad: Estar física y psíquicamente disponible para sus hij@s.
- ✓ Sintonía: Conexión con las necesidades de su descendencia, empatía para entender y atenderlas.
- ✓ Responsividad: Responder con aquello que necesitan, ni más ni menos. De esta forma se potencian y refuerzan los estados emocionales agradables del bebé y disminuyen los estados desagradables o displacenteros. Hay que discriminar en la respuesta y atender a lo que necesita y no a lo que pida.

Veamos un ejemplo de cómo se construyen las relaciones, los diferentes apegos, atendiendo a esta última característica:

Necesidad	Respuesta: Lo que damos	Tipo de apego
Naranja	Naranja	Seguro
	Mandarina (algo parecido)	Evitativo
	A veces sí, a veces no, otras una mandarina	Ansioso-ambivalente
	Naranja en mal estado	Desorganizado

El concepto de «madre suficientemente buena», refleja la imposibilidad de responder siempre de manera eficiente. No hay nadie que pueda estar siempre disponible o accesible y que responda empáticamente a las necesidades todo el tiempo y todas las veces. Contando con que esto es así, lo importante es que se trate de algo puntual y no de la forma habitual de relación entre figura cuidadora e infante, en cuyo vínculo ha de predominar la presencia, accesibilidad, sintonía y responsividad, a fin de construir un apego seguro. Cuando suceda de manera no deseada, siempre se puede pedir perdón y reparar, para recuperar las características del apego deseado.

Tipos de apego

✓ Apego seguro

Equilibrio entre vinculación y autonomía

Las figuras de apego:

- Están física y psíquicamente disponibles.
- Saben de las necesidades del infante y son empáticas para entenderlas y atenderlas.
- Dan lo que necesita el infante.
- Generan hábitos saludables.
- Ponen normas y límites.
- Tienen la posibilidad de cambiar un castigo por una acción deseada.

Estas figuras son capaces de proteger a la par que fomentan la curiosidad para que la personita pueda explorar el mundo. Y es particularmente importante ir proporcionándole una narrativa que explique los fenómenos que le van acaeciendo, es decir, poner voz sin juicio, descalificaciones o sermones. Ir dotando al infante de dicha narrativa contribuye a estructurar y organizar su pensamiento, así como a identificar, entender y gestionar lo emocional.

Veamos un ejemplo: Una niña está tranquilamente jugando -base segura- y llega su hermana pequeña y le rompe o le mancha lo que está haciendo. La peque se desregula, empieza a llorar y se va corriendo hacia una de sus figuras de apego buscando refugio. Cuando vuelva a equilibrarse se le puede dar una explicación de lo que le ha pasado: «*Vaya, estabas tan tranquila jugando y ha llegado tu hermana y te ha roto lo que estabas construyendo y tú te has enfadado*».

De este modo fomentamos la autonomía y contribuimos a su vuelta al *modo seguro* para volver a explorar. Primero ayudamos a regular y luego ofrecemos una narrativa aclaratoria de lo que ha pasado y de cómo se ha sentido.

✓ **Apego evitativo**

No hay equilibrio entre protección y autonomía. En este modo lo que se fomenta es la autonomía quedando comprometida la protección.

Las figuras de apego:

- Intentan regular, calmar con órdenes, con instrucciones.
- Suelen ser figuras autoritarias.
- Tienen dificultades en conectar emocionalmente con sus propias emociones, lo que les lleva a una dificultad para estar en sintonía y responsividad con sus peques.
- De tendencia analítica, les resulta más fácil fomentar lo académico que lo emocional.

L@s niñ@s con este tipo de apego:

- Descartan, desactivan o niegan sus emociones. No muestran señales de necesidad.
- Se les describe muy independientes y controladores.
- Sufren mucho con el rechazo.
- Al no ser validada su emoción no hay una narrativa; aparece una voz interna muy crítica.
- En sus vínculos la forma de asegurar el cuidado es no mostrando sus necesidades ni sus emociones. No piden cariño.
- Suelen tener dificultades para manejarse en la intimidad.
- Tienen miedo a conectar con alguien ya que tienden a descartar el mundo emocional.
- Han aprendido a no pedir, a gestionar sus conflictos antes de “saberse” con recursos para ello, lo que les genera mucha ansiedad.

En el ejemplo anterior: Cuando la peque corre hacia su figura de protección, lo que recibe para calmarse es una narrativa de cómo tiene que hacer: «Es pequeña, no pasa nada, no te enfades, es una tontería»; «Lo que tienes que hacer es no hacerle caso».

✓ **Apego ansioso-ambivalente**

Se fomenta la protección quedando comprometida la autonomía.

Las figuras de apego:

- Suelen estar muy implicadas en la crianza llegando a la sobreprotección.
- Se desregulan fácilmente y sus respuestas dependen de su estado de ánimo, por lo que el mensaje que lanzan no es coherente para quien lo recibe.
- Esta desregulación unida a la sobreprotección les hace difícil sintonizar y responder adecuadamente a las necesidades de sus peques.

L@s niñ@s con este tipo de apego:

- Suelen mostrarse pesados e insistentes.
- Al recibir respuestas variables y algo caóticas no saben a qué atenerse y por ello presentan niveles altos de angustia y ansiedad.
- Su actitud responde a: «Hoy no sé si recibiré lo que necesito, así que voy a pedirlo con ansiedad».
- El sistema de apego parece siempre alterado, como si estuviera en peligro. Funciona en *modo alerta*.
- Se compromete la autonomía a cambio de la seguridad.

En el ejemplo anterior: La figura de apego recibe a la niña sobreprotegiéndola, aniniándola o no haciéndole caso, incluso puede recibir alguna descalificación: «Pareces más pequeña que tu hermana», «No seas ñoña». En otro momento, ante una pequeña caída, puede responder como si se hubiese roto la cabeza, lo que hace que se pueda desregular en demasía.

✓ Apego desorganizado

En este caso ambas seguridad y autonomía quedan comprometidas.

Las figuras de apego:

- Son tanto una fuente de cuidado y protección como de peligro y causante de terror. No es posible que la emoción del miedo pueda ser regulada por la misma persona que la causa.
- Suele tratarse de personas con historias complicadas, con Traumas o algún tipo de trastorno psiquiátrico.
- Realizan mandatos paradójicos, contradictorios.
- Son negligentes en el cuidado.
- Suelen estar presentes dinámicas de maltrato, conductas adictivas.

L@s niñ@s con este tipo de apego:

- No están preparados para entender que una misma figura pueda ser fuente de protección y a la vez causante de su miedo e inseguridad; esto provoca caos en ell@s.
- Su funcionamiento se asienta en: «Si de quien dependo me provoca terror estoy perdida, tengo que valerme por mi misma».
- Reciben el mensaje: «Ven» y «Aléjate» al mismo tiempo.
- Presentan dificultades con la regulación de las emociones. Alto grado de agresividad con conductas muy disruptivas o muy inhibidas (estas en menos ocasiones).
- Problemas sociales.
- Dificultad para concentrarse en el colegio, conductas disruptivas.
- Síntomas disociativos, posibilidad de desarrollar un trastorno de estrés postraumático.

En nuestro ejemplo cuando la niña llega a pedir consuelo, lo que recibe es un grito, un insulto, un empujón o un súper-abrazo.

Aclarar, por último, que el estilo de apego evitativo no tiene porqué ser mejor que el ambivalente; ambos son inseguros y esta es ya una dificultad importante para garantizar un desarrollo emocional seguro. Cada uno de los estilos puede tener mayor

o menor gravedad. En esto, como en tantas otras cosas del psiquismo humano, es una cuestión de grados. Un estilo evitativo muy acusado será más perjudicial que un estilo ansioso-ambivalente, si éste está poco marcado.

Concluyendo

La responsabilidad de promover un tipo de vínculo seguro es de toda persona significativa que mantenga un vínculo con la bebé. En edades tempranas la vinculación es diádica, de a dos, y recae —principalmente— en la figura materna. Esto no quiere decir que no se pueda generar un apego en las situaciones de abandono, por ejemplo, sobre todo si en este caso se ha podido construir un vínculo medianamente seguro con alguna figura cuidadora. Esto hará que la bebé tenga acceso a un tipo de apego y que pueda apegarse aunque sea de manera insegura.

En terapia infantil, muchas de las soluciones a las dificultades y conflictos que se nos presentan en consulta, pasan por mejorar la relación del peque con sus figuras de referencia, incluyendo en ella al equipo docente con el que pasa gran parte de su tiempo o con su grupo de iguales. El éxito de la intervención en terapia es la alianza terapéutica. Lo que sana es un vínculo seguro entre paciente y terapeuta.

Entre las características que podemos fomentar para establecer un vínculo seguro, una buena relación terapéutica, quiero destacar las siguientes:

- ✓ Ofrecer un contexto de seguridad y protección.
- ✓ Mirada incondicional, sin juicio.
- ✓ Actitud de respeto, aceptación y valoración.
- ✓ Establecer los límites claramente.
- ✓ Favorecer la autonomía: Equilibrio entre proteger y motivar.
- ✓ Dotar de una narrativa acorde a los hechos, a las emociones, pensamientos y acciones que los acompañaron y que no fueron atendidos de manera adecuada.
- ✓ Sintonizar, atender a las necesidades y ser receptivas con ellas.
- ✓ Enseñar a gestionar emociones.
- ✓ Favorecer el auto-conocimiento.
- ✓ La relación será siempre asimétrica e irá ganando simetría con el paso de las sesiones, si bien nunca llegará a ser simétrica.
- ✓

Todo esto en aras a que la personita pueda contar con una seguridad básica que le permita utilizar sus recursos para seguir avanzando cada vez con mayor autonomía y estableciendo vínculos amorosos, armoniosos que le acompañen en proyectos saludables.

Bibliografía

- Klein M. (1994). "El psicoanálisis de niño". Barcelona: Paidós Ibérica
- John Bowlby (2014) "Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. ediciones Morata SL
- Rafael Guerrero y Olga Barroso (2019). "Cuentos para el desarrollo emocional" Sentir
- Jeremy Holmes (2009) "La teoría del apego y el psicodrama". Descleé de Brouwer
- Rafael Guerrero. Curso de formación: "Apego en psicoterapia". COP-Madrid (2022).