Vinculaciones afectivas

PEGO, AMISTAD Y AMOR

María Josefa Lafuente Benaches
María José Cantero López



Biblioteca Universitaria

PIRÁMIDE

Vinculaciones afectivas

MARÍA JOSEFA BENACHES
MARÍA JOSÉ CANTERO LÓPEZ
PROFESORAS TITULARES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA
Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Vinculaciones afectivas

APEGO, AMISTAD Y AMOR

EDICIONES PIRÁMIDE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© María Josefa Lafuente Benaches y María José Cantero López, 2015
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2015
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-3540-3

A todos los que me han acompañado
de cerca en la vida, a los lugares en los que se forjaron
nuestras relaciones y a las experiencias que nos
fueron revelando cómo éramos y adónde queríamos llegar.

SEFA LAFUENTE

Índice

Introducción 17

PARTE PRIMERA
El vínculo de apego a lo largo de la vida

1. Concepto de apego 21

1. Orígenes de la teoría del apego 22
   1.1. El nacimiento de la teoría del apego: investigando las consecuencias de la separación madre-hijo 22
   1.2. Corrientes de las que se nutre la teoría del apego 25
      1.2.1. Su base sustentadora principal: el psicoanálisis 25
      1.2.2. Otras orientaciones teóricas en las que se fundamenta la teoría del apego 26
2. Postulados básicos de la teoría del apego 29
   2.1. Postulado sobre el carácter instintivo de las conductas que favorecen la supervivencia. Relaciones entre apego y miedo 29
   2.2. Postulado sobre el origen de las conductas instintivas y su posibilidad de modificación 33
   2.3. Postulado sobre por qué, para qué y cómo se modifican las conductas instintivas en las especies superiores 33
   2.4. Postulado sobre la probabilidad de desviaciones patológicas en situaciones y contextos que demandan modificaciones demasiado grandes de nuestras conductas instintivas 34
   2.5. Postulado sobre la importancia del equilibrio apego-exploración 37
   2.6. Postulados sobre la importancia de las experiencias dentro de la familia como fuente de seguridad, y de la seguridad como factor protector de la salud mental. Itinerario hacia la consecución de la misma 37
   2.7. Último postulado sobre los vínculos como generadores de emociones . 39
3. El apego 39
   3.1. Características de los vínculos afectivos 39
   3.2. El vínculo de apego 41
   3.3. Conceptos relacionados con el vínculo de apego 42

© Ediciones Pirámide

4. Teorías sobre el establecimiento del vínculo con la madre 43
4.1. Interpretaciones teóricas de la vinculación madre-hijo 43
4.2. Interpretación de la teoría del apego sobre la vinculación madre-hijo ... 43
5. Nuevos itinerarios para la teoría del apego 47
Lecturas de ampliación 49
Actividades de aplicación 50
Autoevaluación 1 52

2. El sistema de apego 55

1. Sistema comportamental 56
1.1. La organización del sistema 56
1.2. Las conductas del sistema 57
1.3. La flexibilidad del sistema 58
1.4. La función del sistema 58
1.5. La complejidad estructural del sistema 59
1.6. La evolución ontogenética del sistema 61
1.7. Interrelaciones entre sistemas 61
2. El sistema de apego 61
2.1. Las conductas de apego 62
2.2. El modelo mental de la relación o *working model* 63
2.2.1. Elementos del modelo mental 63
2.2.2. Formación del modelo mental 64
2.2.3. Relaciones entre el modelo mental de relaciones y la calidad del apego 65
2.2.4. Repercusiones emocionales, conductuales y cognitivas del modelo mental 66
2.2.5. Estabilidad del modelo mental de relaciones 71
2.2.6. Cambios en el modelo mental de relaciones 72
2.3. Emociones y sentimientos 74
2.3.1. Aproximación conceptual y adaptativa 74
2.3.2. El sentimiento de seguridad 75
2.4. Constantes y transformaciones en el funcionamiento del sistema de apego a lo largo de la vida 76
2.5. Influencia del abuso emocional parental en el desarrollo del sistema de apego 76
3. Otros sistemas 78
3.1. El sistema de miedo 78
3.2. El sistema de exploración 78
3.3. El sistema afiliativo (sociable o amistoso) 79
3.4. El sistema de cuidados 80
3.5. El sistema de cariño o afecto 82
3.6. El sistema de autonomía 82
3.7. El sistema sexual 82
4. Interrelaciones entre el sistema de apego y otros sistemas 83
5. Funciones del apego 87
Lecturas de ampliación 87
Actividades de aplicación 88
Autoevaluación 2 91

© Ediciones Pirámide

3. Formación del primer apego y evolución del apego durante la infancia 93

1. Condiciones necesarias para que se forme un apego 94
   1.1. Las conductas de apego como vehículo de la interacción 94
      1.1.1. Mirada, contacto ocular y seguimiento visual 94
      1.1.2. Sonrisa 95
      1.1.3. Llanto 96
      1.1.4. Vocalizaciones, balbuceos y respuesta lingüística materna 96
      1.1.5. Conductas procuradoras de contacto físico como cogerse o abrazarse 97
   1.2. Interacciones privilegiadas 97
   1.3. Capacidades afectivas: empatía y sentimientos 98
   1.4. Capacidades relacionadas con el desarrollo cognitivo 98
      1.4.1. Capacidades presentes nada más nacer 99
         1.4.1.1. Reflejos 99
         1.4.1.2. Capacidad de alerta respondiente 99
         1.4.1.3. Capacidades perceptivas 99
         1.4.1.4. Capacidades de aprendizaje y memoria 101
         1.4.1.5. Ritmos innatos de interacción 101
         1.4.1.6. Reconocimiento de emociones básicas 101
      1.4.2. Capacidades adquiridas 102
         1.4.2.1. Autoconsciencia 102
         1.4.2.2. Descentración de la atención y emergencia y consolidación de un comportamiento intencional 102
         1.4.2.3. Emergencia, desarrollo y consolidación del concepto de permanencia de los objetos y de las personas 103
         1.4.2.4. Elaboración de expectativas en relación con las personas y sincronización interactiva 103
         1.4.2.5. Capacidad representativa 105
         1.4.2.6. Formación de los modelos mentales de relaciones 105
2. Orientaciones a los padres para mejorar la interacción con el niño con discapacidad 106
3. La formación del primer apego 108
   3.1. El primer vínculo en primates subhumanos y humanos 108
   3.2. Postulados relacionados con la formación del primer apego 109
   3.3. Etapas de la formación del primer apego 109
      3.3.1. Fase 1. Preapego o sensibilidad social indiscriminada (0-2/3 meses) 110
      3.3.2. Fase 2. Sensibilidad social diferenciada, apego en formación o discriminación entre personas familiares y desconocidas (3-6 meses) 111
      3.3.3. Fase 3. Apego definido (6-12 meses) 111
      3.3.4. Fase 4. Apegos múltiples y conducta de asociación madre-hijo con corrección de metas (13-36 meses) 114
4. Componentes de la relación de apego 116
5. Ontogenia de los componentes del vínculo de apego en los niños pequeños 117
6. Evolución del apego durante la niñez 117
   6.1. El niño escolarizado. Reorganización de sistemas, integración y diferenciación del sistema de apego 117

© Ediciones Pirámide

6.1.1. El apego durante la niñez temprana 118
6.1.2. El apego durante la niñez media 119
Lecturas de ampliación 121
Actividades de aplicación 122
Autoevaluación 3 124

4. Calidad del vínculo de apego en la infancia 127

1. Tipología del apego infantil 128
1.1. La clasificación tradicional del apego infantil 128
1.2. Ampliación de la clasificación tradicional 129
2. Interacción temprana padres-hijos y calidad del apego infantil 130
2.1. Antecedentes interactivos del apego seguro 131
2.2. Antecedentes interactivos del apego inseguro 132
2.2.1. Antecedentes interactivos del apego inseguro huidizo (tipo A) .. 133
2.2.2. Antecedentes interactivos del apego inseguro resistente/ambivalente (tipo C) 134
2.2.3. Antecedentes interactivos del apego inseguro desorganizado/desorientado (tipo D) 135
3. Factores que determinan la actuación parental 135
3.1. Modelos de crianza 136
3.1.1. Modelo de crianza de Belsky 136
3.1.2. Modelo de estrés parental de Abidin 137
3.2. Variables relacionadas con la sensibilidad parental 138
3.2.1. Características parentales 138
3.2.1.1. Personalidad 138
3.2.1.2. Historia evolutiva 138
3.2.1.3. Contexto cultural 139
3.2.2. Características infantiles 139
3.2.2.1. El temperamento infantil 140
3.2.2.2. Prematuridad y dicapacidad 141
3.2.3. Factores contextuales 142
3.2.3.1. La relación de pareja 142
3.2.3.2. El marco social 142
3.2.3.3. El estatus laboral 143
4. Apego infantil y salud: una visión psicológica y neurobiológica 144
5. Apego infantil y desarrollo social 145
6. Apego infantil y funcionamiento intelectual 146
6.1. Investigaciones sobre calidad del apego y desarrollo cognitivo/social ... 147
6.2. Investigaciones sobre calidad de interacción y desarrollo cognitivo 149
7. Instrumentos diagnósticos de la calidad del apego infantil 153
Lecturas de ampliación 155
Actividades de aplicación 155
Autoevaluación 4 165

5. La privación y la separación afectiva en la infancia 167

1. Panorámica actual de la infancia desatendida 168
2. Separaciones perjudiciales para el desarrollo 169
3. Datos sobre la infancia desatendida 169

© Ediciones Pirámide

3.1. Anomalías y retrasos en niños institucionalizados en orfanatos mal atendidos 169
3.2. El apego en niños institucionalizados en orfanatos mal atendidos 172
3.3. Voces discrepantes ante las consecuencias negativas de la institucionalización 174
3.4. Datos retrospectivos extraídos de historias clínicas de adolescentes y adultos con alteraciones en su comportamiento 176
3.5. Datos extraídos de informes sobre huérfanos de guerra, refugiados y niños soldado 176
3.6. Datos extraídos de niños que durante varios años han vivido aislados y en condiciones infrahumanas 177
4. Alternativas a las instituciones de mala calidad 178
4.1. Orfanato o grupos pseudo-familiares de buena calidad. Estudios comparativos 178
4.2. A favor y en contra de la solución institucional de calidad 180
4.3. Los hogares adoptivos 181
4.3.1. El concepto de adaptabilidad 181
4.3.2. Luces y sombras de la adopción 182
4.3.3. Datos aportados por los estudios de seguimiento 184
4.3.4. Adopción doméstica frente a adopción internacional 185
4.3.5. La calidad del apego en los niños adoptados 186
4.4. El acogimiento 188
5. Algunas consideraciones finales 190
5.1. Facultades más afectadas, recuperabilidad y variables mediadoras 190
5.2. Preguntas y respuestas 191
Lecturas de ampliación 193
Actividades de aplicación 193
Autoevaluación 5 197

6. La calidad del apego después de la infancia y la niñez 199

1. Cambios en los vínculos y en las jerarquías de apego a lo largo de la vida 200
2. Proceso de transferencia de los apegos principales desde los padres a otras figuras a lo largo de la vida 204
3. Similitudes y diferencias entre el apego infantil y el apego en etapas posteriores 206
4. La organización del apego más allá de la infancia y la niñez 206
4.1. Tipologías de apego 206
4.2. Estrategias reproductivas, sexo y tipologías de apego 209
4.3. Las etapas adolescente y juvenil 211
4.3.1. Cambios relacionados con el apego, durante la adolescencia 211
4.3.2. Continuidad frente a discontinuidad en la clasificación de apego 211
4.3.3. Correlatos entre la clasificación de apego y el funcionamiento psicosocial 212
4.3.4. La consecución de la autonomía, la construcción de la identidad y el funcionamiento de las relaciones de apego 213
4.4. Las etapas adulta y de senectud 214
4.4.1. Modelo interno de relaciones 215
4.4.1.1. Autoconcepto y concepto de los demás 216
4.4.1.2. Concepto de las figuras de apego principales 218

© Ediciones Pirámide

4.4.1.3. La dimensión temporal del modelo mental de relaciones: recuerdos y expectativas 220
4.4.1.4. Creencias y actitudes 222
4.4.1.5. Necesidades de apego y estrategias de regulación afectiva 223
4.4.2. Sentimientos y expresión emocional 227
4.4.3. Conductas 227
4.4.4. Personalidad 228
4.4.4.1. Rasgos de personalidad 228
4.4.4.2. Trastornos de personalidad y estilo de apego 229
5. Patologías asociadas a los estilos inseguros 230
5.1. Agorafobia y negativa a ir a la escuela 230
5.2. Depresión 231
5.3. Autosuficiencia compulsiva 232
5.4. Búsqueda de cuidado compulsivo y aporte de cuidado compulsivo 235
6. Intervención clínica y educativa en las relaciones de apego 235
6.1. Orientaciones terapéuticas para problemas emocionales derivados de las relaciones de apego 235
6.2. Intervención para mejorar la calidad del apego 237
7. Transmisión intergeneracional 238
8. Instrumentos para diagnosticar el estilo de apego en etapas posteriores a la infancia y la niñez 241
8.1. Instrumentos para diagnosticar el apego en la etapa adolescente 241
8.2. Instrumentos para diagnosticar el apego a partir de la etapa adulta 242
Lecturas de ampliación 247
Actividades de aplicación 247
Autoevaluación 6 248

PARTE SEGUNDA
Otras vinculaciones afectivas

7. El vínculo de amor romántico 253

1. El vínculo de amor romántico 254
1.1. El concepto de amor 254
1.2. Tipologías amorosas 254
1.3. Asociaciones entre estilos de amor y estilos de apego 255
2. Sistemas de conducta del amor romántico 256
2.1. Influencias del sistema de apego sobre el sistema de cuidados 256
2.2. Influencias del sistema de apego sobre el sistema sexual 258
3. Conceptualización del amor romántico como un vínculo de apego 260
3.1. La transformación de la relación amorosa: desde la afiliación al apego . 260
3.2. Similitudes y diferencias entre el apego infantil a la madre y el apego adulto a la pareja 261
3.3. Proceso de formación del vínculo de apego con la pareja 263
4. La relación de pareja en función de la calidad del apego 265
4.1. Probabilidad de formar pareja y emparejamientos probables 265
4.2. Calidad de la relación de pareja en función del estilo de apego de cada uno de sus miembros 265
4.2.1. Calidad de la relación de pareja de los sujetos seguros 266
4.2.2. Calidad de la relación de pareja de los sujetos inseguros 268

© Ediciones Pirámide

4.2.3. Interacciones entre estilo de apego y género: consecuencias en la calidad de la relación 269
4.3. Inicio, proceso, ruptura de la relación y ajuste a la separación 270
4.4. Las parejas homosexuales 272
5. La violencia doméstica 274
5.1. Los agresores 274
5.1.1. Características de los violentos/antisociales 274
5.1.2. Características de los disfóricos/limítrofes 275
5.1.3. Características de los violentos sólo dentro de la familia 275
5.1.4. El manejo de la cólera en seguros e inseguros 276
5.2. Las víctimas 278
5.3. La interacción de los estilos de apego de ambos cónyuges como fundamento de la violencia doméstica 279
6. Intervención para la prevención de la conflictividad y del maltrato 281
6.1. Educación emocional como prevención para la conflictividad y el maltrato 281
6.2. Intervención en casos de violencia doméstica 282
Lecturas de ampliación 283
Actividades de aplicación 284
Autoevaluación 7 287

8. Las relaciones con los iguales y el vínculo de amistad 289

1. Concepto de iguales y concepto y funciones de la amistad 290
2. Evolución del vínculo de amistad a lo largo de la vida 292
2.1. Evolución de las concepciones sobre la amistad en función de la edad .. 292
2.2. Comienzo y final. Determinantes de la formación y ruptura de la amistad. 293
2.3. Evolución de las conductas hacia los amigos y diferencias de género ... 294
3. Amistad, homosexualidad y bisexualidad 295
4. Iguales, amistad y apego 296
4.1. Estilo de apego, autopercepción y percepción de los iguales 296
4.2. La calidad del apego hacia los amigos y sus asociaciones 297
4.3. Influencia de las relaciones con los padres en las relaciones con los iguales 298
4.3.1. Vías a través de las cuales influyen las relaciones con los padres en las relaciones con los iguales 298
4.3.2. Apego seguro/inseguro hacia los padres y funcionamiento de la relación de amistad 299
4.4. Estilo de apego e intimidad 300
4.5. Algunos instrumentos para medir el apego a los amigos y la calidad de las relaciones con los iguales 301
4.5.1. Apego a los amigos 301
4.5.2. Calidad de las relaciones con los iguales 301
Lecturas de ampliación 302
Actividades de aplicación 302
Autoevaluación 8 308

9. El amor filial. La vinculación de los padres hacia los hijos 311

1. El vínculo parento-filial 312
2. Los progenitores 313

© Ediciones Pirámide

2.1. Padres a la espera 313
2.2. Padres durante la crianza 313
3. Etapas de la vinculación afectiva de los padres hacia los hijos 314
3.1. Etapa prenatal 314
3.1.1. Vinculación prenatal. Comportamientos que la ponen de manifiesto 315
3.1.2. Variables que pueden potenciar o dificultar el desarrollo del vínculo prenatal 320
3.1.3. Estrés prenatal 327
3.2. Etapa postnatal inicial (primeros días) 328
3.3. Etapa de engranaje o sincronización 329
3.3.1. Variables relacionadas con los progenitores que pueden potenciar o dificultar la consolidación del vínculo parental después del nacimiento 331
3.3.2. Variables infantiles que pueden afectar al proceso de sincronización, influyendo negativamente en la calidad del vínculo padres-hijos 334
4. Riesgos que la vinculación temprana ayuda a evitar 335
5. Educación afectiva dirigida a los progenitores, para prevenir la conflictividad y el maltrato 336
5.1. Pautas de actuación inapropiadas 336
5.2. Conductas parentales apropiadas 337
5.3. Técnicas de intervención/orientación/educación. Algunos programas de educación parental 339
5.3.1. Las doulas 340
5.3.2. Algunos programas de educación para progenitores sin problemas 340
5.3.3. Algunos programas de intervención para progenitores con problemas especiales 341
6. Instrumentos para medir el vínculo prenatal y el vínculo postnatal 346
6.1. Instrumentos para evaluar la vinculación materno-fetal y paterno-fetal .. 346
6.2. Instrumentos para evaluar la adaptación al embarazo 347
6.3. Instrumentos para evaluar la vinculación materno-fetal y la adaptación al embarazo 347
6.4. Instrumentos para evaluar el vínculo postnatal 347
Lecturas de ampliación 349
Actividades de aplicación 351
Autoevaluación 9 352

Respuestas de autoevaluación 355

Referencias bibliográficas 357

© Ediciones Pirámide

Introducción*

Este libro ofrece una visión extensa de las principales vinculaciones afectivas que va formando una persona a lo largo de su vida, enmarcada dentro de la teoría que hasta ahora más aportaciones ha realizado a la comprensión de nuestro desarrollo y funcionamiento afectivo: la teoría del apego.

Esta teoría, vertebrada por Bowlby, descansa en dos pilares básicos: el valor que tiene el establecimiento de vínculos intensos y duraderos con otros seres humanos para la supervivencia del individuo y de la especie, y lo devastadoras que pueden resultar física y emocionalmente las separaciones, rupturas o amenazas de alteración de dichos vínculos.

Todo ser humano posee una fuerza motivacional primaria que le impulsa hacia sus congéneres para satisfacer sus necesidades básicas, entre las cuales no sólo se encuentran las de carácter biológico, sino también las de tipo afectivo. El recién nacido llora, sonríe, balbucea, mantiene la mirada y se agarra instintivamente a la madre en busca no simplemente de alimento, sino también de protección y amor. Su equilibrio requiere no sólo acallar su hambre y su sed, sino que alguien le tranquilice y le conforte cuando tiene miedo, se siente solo o está nervioso, triste o colérico. El niño y la niña tienen que aprender cuál es su valor a través del cariño, las atenciones y el reconocimiento de los demás, especialmente de las personas más cercanas. Pero desgraciadamente algunos niños y niñas aprenden justamente lo contrario, no porque intrínsecamente carezcan de valor, sino porque la vida no les ha rodeado de personas adecuadas para revelárselo.

Deborah Jackson dice que «el bebé es un signo de interrogación y su madre la respuesta que él busca». Es esta una forma poética y esquemática de plantear la cuestión, porque cada uno de nosotros traspasa el umbral del nacimiento plagado de preguntas, propulsado por la energía interna de la curiosidad, y busca la réplica primero en su entorno más próximo y después cada vez un poco más lejos. Si las primeras respuestas son satisfactorias, adquiere la seguridad necesaria para ir aventurándose a explorar en ámbitos cada vez más alejados: se mira en el espejo de los amigos y de los conocidos, más adelante se atreve a desvelar los secretos de las extrañas pero atractivas criaturas del sexo opuesto, y por fin adquiere la madurez suficiente para cerrar el círculo, comprometiéndose en la gratificante pero difícil tarea de revelarle su valor y de cuidar a pequeños e inmaduros seres que comparten sus genes y son su prolongación y su futuro.

En esta obra se habla de apego, amistad, amor romántico y amor filial, y se describe la dinámica interna de todas esas relaciones interpersonales cimentadas en nuestras emociones, con la pretensión

* Para hacer más ágil la lectura y no alargar el contenido, no siempre se hace referencia a ambos sexos, pero siempre nos dirigimos a niños y niñas, alumnos y alumnas, padres y madres, profesores y profesoras, etc.

© Ediciones Pirámide

de enseñar a distinguir entre un buen y un mal funcionamiento en cada una de ellas, así como mostrar las variables que las favorecen y que deberían potenciarse, y también aquellas que representan trabas, obstáculos y dificultades y deberían evitarse. Se ofrece información sobre variados instrumentos para evaluar la calidad de cada uno de los vínculos descritos, y orientaciones terapéuticas preventivas y paliativas para optimizarlos.

Se ha dado cabida a variadas perspectivas que ayudan a perfilar de forma matizada la compleja realidad psicológica de las relaciones interpersonales, asumiendo los eclécticos manantiales en los que bebe la teoría del apego —psicoanálisis, etología, teoría evolucionista, cibernética, embriología, psicología del desarrollo, teoría del procesamiento de la información, etc.— y las incorporaciones recientes, como las aportaciones desde la genética y las neurociencias. Se abordan algunos temas emergentes como las relaciones de pareja y de amistad en homosexuales y bisexuales, la neurociencia del apego, el apego en las etapas intermedias de la niñez, similitudes y diferencias en las relaciones de apego a través de las culturas, el conocimiento de los agresores y las víctimas de la violencia doméstica, sus antecedentes, sus consecuencias psicológicas y la forma de prevenirla y de ayudar a sus protagonistas, la infancia desatendida, las adopciones nacionales e internacionales, la educación emocional y la educación parental.

Este libro puede serle útil a los profesionales de la Psicología, de la Educación y de otros ámbitos, como la Medicina, la Enfermería, el Trabajo Social, el Derecho o la Criminología. También a los padres, a los hermanos, a los abuelos, a las parejas; en suma, a todos aquellos que son los protagonistas de las relaciones emocionalmente intensas. Pero se ha escrito pensando especialmente en lo mejor que tiene la Universidad, que son sin duda alguna sus alumnos y alumnas. Por eso, si bien su contenido puede interesar a todas las personas que se acaban de enumerar, su estructura se ha adaptado a las nuevas directrices del plan Bolonia, incluyéndose en cada tema, además de la información teórica, un apartado en el que se recomiendan lecturas de ampliación, otro en el que se proponen actividades aplicadas y de investigación, y, por último, cuestiones de autoevaluación de los contenidos explicados, para que el estudiante pueda al finalizar comprobar en qué medida ha asimilado los conocimientos.

Sólo me queda desear que la ilusión y el esfuerzo que hemos puesto en lo que fue un proyecto, ahora materializado en estas páginas, podáis percibirlos a medida que os adentréis en su lectura, y que lo que aquí se cuenta se convierta en seguridad, equilibrio emocional y felicidad para muchas personas.

M.ª JOSEFA LAFUENTE

© Ediciones Pirámide

PARTE PRIMERA

El vínculo de apego a lo largo de la vida

1 Concepto de apego

M.ª JOSEFA LAFUENTE BENACHES

«Consideramos esencial para la salud mental que el bebé y el niño pequeño tengan la vivencia de una relación cálida, íntima y continuada con la madre (o sustituto materno permanente), en la que ambos hallen satisfacción y goce.»

BOWLBY, 1998, p. 20.

RESUMEN

Este primer tema se inicia con una breve historia sobre los comienzos de la teoría del apego, cuyo motor de arranque fue el estudio de la separación entre el niño pequeño y su madre y el descubrimiento de sus dramáticas y abundantes consecuencias negativas en el desarrollo infantil.

A continuación, se describen las características y postulados más sobresalientes de esta ecléctica teoría, que, erigiéndose sobre la piedra angular del psicoanálisis, bebe en las fuentes de una gran variedad de orientaciones teóricas.

Se describen también las características comunes a todos los vínculos afectivos importantes, profundizándose especialmente en la definición y descripción del vínculo de apego, y se analizan, por último, las interpretaciones teóricas relativas a la forma en la que se establece el vínculo afectivo entre el bebé y su madre, comparándolas con la interpretación realizada desde la teoría del apego.

© Ediciones Pirámide

1. ORÍGENES DE LA TEORÍA DEL APEGO

1.1. El nacimiento de la teoría del apego: investigando las consecuencias de la separación madre-hijo

¿Cómo surge el interés por el estudio de las vinculaciones afectivas? ¿Cómo y cuándo empiezan a formularse preguntas sobre la importancia que tienen las relaciones afectivas en el desarrollo? ¿Quién empieza a elaborar una base teórica para avanzar científicamente en el conocimiento de las vinculaciones afectivas y de sus repercusiones sobre otras parcelas de la evolución personal?

El interés por el estudio de las vinculaciones afectivas surge en el siglo XX, a comienzos de la década de los cuarenta, a raíz de la investigación de las consecuencias que produce en el desarrollo de la personalidad la separación de la madre durante los primeros años de la infancia (Bowlby, 1998).

Por los años cuarenta y cincuenta diversos investigadores (Ainsworth y Boston, 1952; Bowlby, Robertson y Rosenbluth, 1952; Goldfarb, 1955; Pollack y Goldfarb, 1957, Robertson, 1953; Schaffer, 1958; Spitz y Wolf, 1946; Spitz, 1958) estudiaron las consecuencias experimentadas por los niños, que por circunstancias diversas sufrían una separación prolongada de sus madres, sin contar con una madre sustituta estable, como por ejemplo cuando se les dejaba en internados a tiempo completo durante períodos breves de días o meses (Aubry, 1955; Burlingham y Freud, 1942, 1943, 1944; David, Nicolas y Roudinesco, 1952; Freud y Burlingham,1944; Heinicke, 1956; Heinicke y Westheimer, 1966), en instituciones penales durante meses a cargo de otras mujeres (Spitz y Wolf, 1946), cuando iban a parar a un orfanato sin figuras sustitutas adecuadas, o cuando eran hospitalizados por períodos de tiempo más o menos largos (Robertson, 1963; Schaffer y Callender, 1959).

Mientras que en el caso de los niños que fueron cuidados en una institución penal por otras mujeres no se registraron efectos negativos (Spitz y Wolf, 1946), en los casos de institucionalización sin figura sustituta adecuada se detectaron numerosos trastornos en el desarrollo físico, afectivo, social y cognitivo, que no podían ser completamente explicados por la penuria estimular que solía caracterizar a estas instituciones. La conclusión a la que se llegó fue que la causa fundamental de tan dramáticas consecuencias era la separación de la madre, y el hecho de que en esas instituciones, por la escasez del personal a su cuidado, unida con frecuencia a su deficiente cualificación, los niños no tenían la posibilidad de mantener una relación especial.

La situación podía agravarse aún más si a la pérdida de la madre se añadía el abandono de sucesivas cuidadoras, ya que no era infrecuente la inestabilidad del cuidado en las instituciones en las que permanecían internos. Cuando la estancia del niño en la institución se prolongaba, era natural que empezara a apegarse a alguna de sus cuidadoras, por lo que si ésta se marchaba volvía a pasar por todo un proceso de alteración emocional que se describirá más adelante. La reiteración de la experiencia de pérdida de la figura materna le iba incapacitando cada vez más para el establecimiento de relaciones íntimas, llevándole a desplazar hacia objetos materiales sus sentimientos y deseos hacia las personas. Un niño con una historia personal de este tipo acababa por no sentirse alterado por el desfile sucesivo de personas a su cuidado, pero tampoco experimentaba alegría por la visita de sus padres y tan sólo mostraba interés por regalos y cosas materiales, como si hubiera quedado inhabilitado para experimentar y mostrar afecto.

Se especuló con la posibilidad de que la falta de familiaridad del lugar de internamiento pudiera ser la principal causa de todas las alteraciones que el niño experimentaba, pero los estudios realizados con niños que permanecieron en lugares familiares durante la separación, como una guardería a la que ya asistían durante el día o un kibbutz israelí con su niñera y compañeros de siempre, demostraron que las alteraciones seguían produciéndose (Spiro, 1958), mientras que los niños que pasaban temporadas en lugares extraños en compañía de sus padres no manifestaban especiales conflictos (Fagin, 1966). Por otra parte, se comprobó que cuanto más prolongada era la separación, más graves eran los trastornos, y que cuanto mejor era la relación del

© Ediciones Pirámide

niño con la madre, mayor era también la alteración experimentada (Robertson y Bowlby, 1952).

En todos los casos de separación prolongada de la madre se constató una secuencia de alteración emocional similar, que es la que se describe a continuación.

Los niños, y también los adultos (Marris, 1982; Parkes, 1991; Weiss, 1982, 1991), cuando son separados de una figura central de apego, como la madre o la pareja, pasan por una sucesión de estados psicológicos: protesta, desesperación o desesperanza y negación o desapego (Bowlby, 1985). En cambio, se sienten seguros si su figura de apego está disponible. Cada una de estas etapas se mezcla con la siguiente en la transición de una a la otra, y durante esa transición el niño puede pasar días o semanas alternando entre ellas.

La ***etapa de protesta*** puede desencadenarse de inmediato o con cierto retraso y dura desde unas pocas horas a una semana o más. Lo que predomina en ella es el miedo y la ansiedad de separación, por lo que las conductas que la caracterizan constituyen un intento urgente de buscar y recuperar a la persona perdida. El ritmo cardíaco se acelera y el niño utiliza todos los recursos a su alcance para lograr que su madre vuelva, como llorar, sacudir la cuna, dar vueltas en ella, atender ansiosamente a cualquier señal, visual o sonora, que pueda ser indicio de la presencia de la madre, y rechazar cualquier figura sustituta. «Aunque también algunos niños se aferran desesperadamente a su cuidadora» (Bowlby, 1998; p. 59).

La ***etapa de desesperación o de desesperanza*** es aparentemente más tranquila, el corazón se decelera, y aunque continúa la preocupación por lograr la reunión la esperanza se va desvaneciendo. El niño se muestra más introvertido, disminuyen sus movimientos, llora de forma monótona o intermitentemente, y se muestra retraído, pasivo y sin pedir nada, como si estuviera en un estado de profunda tristeza y duelo. Algunas personas interpretan erróneamente que ha disminuido su sufrimiento. Esta fase de moderación, desde una perspectiva evolucionista, parece destinada a conservar energías.

Por último, si la separación persiste, aparece la ***etapa de negación y desapego,*** en la que mecanismos de defensa de carácter represivo cortan los sentimientos de apego y conducen al desapego emocional, que se hace especialmente evidente si se produce en ese momento una reunión (Sable, 1997). El niño empieza a mostrar interés por las cosas y personas que le rodean. Ya no rechaza a las cuidadoras e incluso puede sonreírles y parecer sociable, como si empezara a superar la pérdida. Sin embargo, si la madre regresa en ese momento se advierte que persiste el trastorno emocional, porque el niño no le hace caso, como si no la reconociera, mostrándose con ella retraído y apático. Esta reacción frente a la madre significa que, bajo esas circunstancias, el sistema que controla la conducta de apego puede quedar incapacitado para ser activado, temporal o permanentemente, y que junto a esa desactivación el niño pierde también la capacidad para expresar los sentimientos y deseos que suelen acompañar a tal activación. Todo esto sucede porque existen mecanismos cognitivos capaces de aislar selectivamente información de tipo específico, sin que la persona sea consciente de lo que está ocurriendo, y en este caso concreto lo que queda excluido son las señales que activarían la conducta de apego. Se trata de lo que Bowlby (1989) denomina «exclusión defensiva» y de lo que otros psicoanalistas denominan represión.

La secuencia de reacciones que se acaba de describir se debe a la combinación de varios factores, de los cuales el más importante es la conjunción de la presencia de personas desconocidas, circunstancias, lugar y hábitos extraños para el niño, y la ausencia de unos cuidados maternales afectuosos. La separación de la figura materna es sin duda el factor clave, ya que sigue provocando tristeza, cólera y ansiedad en los niños más pequeños incluso en ausencia de esos otros factores, como cuando la madre se ausenta y se deja al niño al cuidado de un familiar (Bowlby, 1985).

Estas respuestas hacia la separación son muy parecidas a las descritas para los procesos de duelo y pueden tener efectos adversos a largo plazo en el desarrollo de la personalidad, como la tendencia a

© Ediciones Pirámide

volverse excesivamente dependiente de los demás, planteando demandas y exigencias de forma continuada, seguidas de reacciones coléricas cuando no son satisfechas (personalidades dependientes e histéricas), o como el bloqueo de la capacidad para entablar relaciones íntimas (personalidades incapacitadas para el afecto y psicopáticas) (Bowlby, 1998).

Por otro lado, en las décadas antes citadas se estudiaron también los antecedentes familiares de los niños, adolescentes y adultos inadaptados, encontrándose con frecuencia historias familiares en las que se había producido algún tipo de privación materna. Asimismo, en los niños sometidos a una hospitalización prolongada, cuando las normas de la clínica impedían las visitas regulares de los padres, o éstos tenían algún otro tipo de impedimento para realizarlas, se constataba una secuencia de alteración emocional similar a la que registran los niños cuando son internados en un orfanato, y se incrementaba su tasa de mortalidad, incluso adoptando importantes medidas de aislamiento para evitar contagios (Bakwin, 1942; Edelston, 1943).

Realiza la *actividad 1.1*. La rutina hospitalaria y sus consecuencias en los niños (véase apartado Actividades de aplicación, al finalizar el texto).

Después de estas observaciones, al ir haciéndose conscientes algunos profesionales de la Psicología del tremendo perjuicio que la privación afectiva ocasionaba en diferentes áreas del desarrollo, comenzó a surgir el interés por el estudio de las vinculaciones afectivas, ya que para comprender la reacción y consecuencias ante la separación y/o pérdida de la figura materna, se hacía imprescindible entender el vínculo que une al niño con ella. En la década de los sesenta John Bowlby, procedente del campo del Psicoanálisis, formuló la teoría del apego, desarrollándola como una variante de la teoría de las relaciones objetales. Otros investigadores, como Mary Ainsworth, creadora del primer instrumento de diagnóstico de la calidad del apego, Robert Hinde, Bretherton y Waters, Lamb, y un largo etcétera la fueron ampliando y matizando desde entonces hasta nuestros días (véase el cuadro 1.1).

CUADRO 1.1

Unos apuntes biográficos (Bretherton, 1992)

Bowlby estudia Psicología del desarrollo en Cambridge, se forma con Rivière y Melanie Klein en el Instituto psicoanalítico británico, y después aprende metodología durante la Segunda Guerra Mundial en la clínica Tavistock de Londres.

Ainsworth, seis años más joven que Bowlby, estudia en la Universidad de Toronto, en donde Blatz la introduce en la teoría de la seguridad, que reformula y desafía las ideas freudianas; después trabaja con Klopfer, experto en la interpretación del test de Rorschach, y posteriormente, a través de un anuncio en el *Times,* entra en contacto con el equipo de Bowlby y se incorpora a él.

Durante todos estos años los investigadores han realizado gran cantidad de trabajos teóricos y empíricos sobre el desarrollo de las relaciones de apego a lo largo del ciclo vital. Junto al interés por estudiar los antecedentes de la calidad del apego infantil y sus correlatos y consecuencias, tal y como señala Fairchild (2009), se han abordado variados temas como las influencias de las experiencias tempranas de apego en la conducta parental, la influencia de los modelos internos de relación en los procesos cognitivos, en las emociones y en las conductas, las relaciones entre apego, patología y respuesta a la psicoterapia, relaciones también entre apego y maltrato, influencia del estilo de apego en las relaciones de pareja y en las relaciones de amistad, los procesos de desvinculación respecto a las figuras de apego, la extensión de la base de seguridad a la familia en su conjunto, y un largo etcétera.

***Lecturas de ampliación*. Consulta cómo obtener más información sobre los orígenes de la teoría del apego (véase el apartado Lecturas recomendadas, al finalizar el texto).**

© Ediciones Pirámide

1.2. Corrientes de las que se nutre la teoría del apego

La teoría del apego intenta responder a la pregunta de por qué los seres humanos tienden a establecer vínculos afectivos intensos, selectivos y duraderos, cuyo mal funcionamiento puede conducir a alteraciones, que a veces pueden llegar a ser psicopatológicas (Marrone, 2001). Esta teoría centró inicialmente su interés en las relaciones entre el bebé y su madre, por ser ésta la primera relación de afecto y base de todas las siguientes, pero posteriormente se amplió a todas las relaciones afectivas significativas a lo largo de la vida del sujeto (relaciones padre-hijo, relaciones entre hermanos, relaciones abuelos-nietos, relaciones entre amigos íntimos, entre cónyuges, etc.).

1.2.1. *Su base sustentadora principal: el psicoanálisis*

La base de la teoría del apego es el psicoanálisis, lo que se pone de manifiesto en muchos de los temas que se abordan: relaciones afectivas, ansiedad de separación, duelo, mecanismos de defensa, etc. Respecto a esta orientación básica que constituye sus cimientos, deben hacerse las siguientes precisiones:

— Dentro de la *corriente psicoanalítica,* Bowlby se encuentra muy próximo a la Escuela de Relaciones Objetales Británica, y especialmente a Fairbairn y Winnicott, aunque sus trabajos se desarrollan independientemente, y también tiene puntos en común con la teoría de psiquiatría interpersonal de Sullivan. Tanto la Escuela de Relaciones Objetales Británica como la teoría de Psiquiatría interpersonal de Sullivan (escuela culturalista americana) se apartan de la ortodoxia freudiana, al considerar que durante los primeros años de vida los elementos intrapsíquicos son interpersonales, es decir, que el niño menor de 3 años tiene la mente compartida con su madre. Después de esa edad el sujeto se individualiza y su mente se cierra (proceso de individuación de Mahler) (Mahler, 1963, 1972).

Bowlby (1998) destaca una serie de *aspectos en los que la teoría del apego difiere de la teoría psicoanalítica tradicional:*

— Pone mayor énfasis en la salud mental que en la patología, aunque siga interesada en descubrir los agentes patógenos y sus secuelas.
— Hace más hincapié en la observación directa de las experiencias reales de los niños con los cuidadores y en el registro de lo que los niños cuentan que en lo que imagina el sujeto. Frente a Klein, que sostiene que los problemas emocionales de los niños se deben casi enteramente a proyecciones fantásticas originadas por los conflictos internos entre impulsos agresivos (ligados a las frustraciones) y libidinales (ligados a las gratificaciones), Bowlby piensa que conocer las experiencias con la familia actual es esencial si queremos averiguar las causas de las perturbaciones emocionales.
— Cambia la perspectiva desde lo retrospectivo a lo prospectivo: el psicoanálisis freudiano toma como punto de partida un producto acabado, e intenta reconstruir fases precedentes de la personalidad a partir del conocimiento de una persona en su momento actual. En cambio, la teoría del apego parte de la observación de una situación concreta en sus momentos iniciales, describe esas fases iniciales, y a partir de ellas trata de inferir lo que sucederá en el futuro.

  Mientras que en otras teorías psicoanalíticas se parte de un síntoma o de un síndrome clínico (depresión, esquizofrenia, cleptomanía) y se busca lo que condujo hasta él, en la teoría del apego se parte de un hecho presente (por ejemplo, separar a un niño de su madre durante un largo período de tiempo) y se rastrean las consecuencias que derivan de él; es decir, se parte del trauma y se infieren sus efectos patógenos posteriores.
— Se apoya parcialmente en datos procedentes de observaciones sobre miembros de otras

© Ediciones Pirámide

especies, en situaciones parecidas a aquellas en las que se está observando a los humanos (observaciones de la etología). Por un lado, se sabe actualmente que el ser humano no es el único que tiene conflictos, pues también pueden surgir en otras especies (un pájaro que no encuentra suficiente material para construir su nido, por ejemplo); por otro lado, se ha podido comprobar que somos muy parecidos a otras especies a nivel anatómico y fisiológico en procesos como el amamantamiento, la reproducción, etc., por lo que podríamos compartir conductas asociadas a los mismos.

— En la teoría del apego, la autorregulación u homeostasis sustituye, a través de sistemas de conducta y de control, de información y retroalimentación, a la idea freudiana de energía psíquica y descarga[1], y la idea de proyección[2] queda reemplazada por la de representación mental y la de fase libidinal se sustituye por vía evolutiva (Bowlby, 1989).

Realiza la *actividad 1.2*. Diferencias entre la teoría del apego y el psicoanálisis clásico.

***Lecturas de ampliación*. Obtén más información sobre el concepto psicoanalítico denominado «proyección».**

1.2.2. *Otras orientaciones teóricas en las que se fundamenta la teoría del apego*

La teoría del apego es desde sus inicios una orientación ecléctica, que incluye conceptos extraídos de:

— *La etología:* las principales huellas que deja la etología en Bowlby son su interés por observar, describir y clasificar, su focalización hacia el conocimiento de la función (muchas de las conductas de interacción entre la madre y su hijo, o ciertos miedos, sólo se pueden comprender si se conoce su función desde la perspectiva de la evolución de la especie humana en un entorno muy diferente al de la sociedad actual), su énfasis en los orígenes evolucionistas de la conducta o sus estudios desde una aproximación comparativa de las diferentes especies animales (Hinde, 2005).

— *La embriología* (estudio del desarrollo de los embriones): al igual que un tejido, al ser transplantado de una parte del cuerpo a otra en un momento temprano de su desarrollo, puede asimilarse a los tejidos circundantes en su nuevo emplazamiento, apartándose así de su trayectoria inicial de desarrollo, los teóricos del apego señalan que un niño que crece en un entorno poco apropiado, sin la supervisión sensible de un adulto significativo, podría apartarse de su trayectoria normal y apropiada de desarrollo. La madre es la reguladora emocional del niño en sus primeros años, su guía y orientadora hasta que él es capaz de autorregularse.

— *La cibernética* (estudio del control y comunicación en sistemas complejos: organismos vivos, máquinas y organizaciones): dentro de las relaciones afectivas la conducta se orienta hacia una meta predeterminada, a lo largo de un proceso en el que la retroinformación continuada sobre los efectos de la

[1] **Energía psíquica.** Según el modelo freudiano, la acción se inicia por la acumulación de energía psíquica y cesa al agotarse ésta. Para iniciar una nueva acción es preciso recargar energía. Pero son muchas las conductas que no pueden explicarse así: por ejemplo, un bebé llora al ver que su madre desaparece y deja de llorar al verla reaparecer, pero si su madre vuelve a irse de inmediato reanuda el llanto.

[2] **Proyección.** En psicoanálisis, mecanismo de defensa por el que el sujeto atribuye a otras personas los propios motivos, deseos o emociones. Es una forma de ocultación involuntaria e inconsciente de su vida psíquica consecuencia de la presión del superyó, que sanciona como incorrecto el contenido psíquico o de los temores y frustraciones del sujeto. Como estrategia para salvaguardar la seguridad de la persona tiene un valor limitado y puede dar lugar a comportamientos poco adaptados que dificultan la convivencia. La representación mental procede de las experiencias interpretadas por el sujeto. Es un mecanismo cognitivo que puede también ocasionar a veces falsas atribuciones, sesgando o reinterpretando lo sucedido.

© Ediciones Pirámide

actuación conduce a introducir modificaciones que ajustan cada vez mejor la actuación a la consecución de la meta. Tanto determinadas variables internas de naturaleza biológica, como variables externas de naturaleza ambiental, constituyen las fuentes de retroinformación que determinan estos ajustes comportamentales.

— *La teoría matemática del control* (la esencia de la teoría del control está inspirada en nociones como sistema, retroalimentación y optimización): esta influencia se hará patente en el segundo tema, ya que en él se verá con detenimiento todo lo referente al sistema de apego y otros sistemas de comportamiento con él relacionados.

— *La teoría del procesamiento de la información:* la influencia de ese enfoque cognitivista podrá comprobarse también en el tema siguiente, cuando se describan los modelos de representación interna que el sujeto forma sobre sus relaciones, y la influencia que dichos modelos ejercen sobre lo que procesamos, sobre cómo interpretamos lo procesado, y sobre lo que somos capaces de recordar. Los patrones de apego se conciben como estructuras mentales basadas en los conocimientos y emociones que se han procesado (Schore, 2000).

— *La psicología del desarrollo:* la teoría del apego presenta una perspectiva ontogenética, desde la que se indaga qué curso evolutivo siguen las vinculaciones afectivas dentro del desarrollo individual. Las relaciones tempranas de apego entre el niño y el cuidador tienen consecuencias sobre el desarrollo de la personalidad, sobre la forma en la que se afrontan las sucesivas relaciones e incluso sobre nuestro desarrollo cognitivo. Las relaciones de apego en general, y no sólo la establecida entre el niño y su madre, afectan a la trayectoria de desarrollo individual del sujeto, siendo una de las piezas clave para determinar un recorrido saludable, más o menos óptimo, o por el contrario patológico. Inicialmente queda abierto todo un abanico de vías evolutivas potenciales, y es la interacción sujeto-ambiente la que determina el camino que al final se elige recorrer. Marrone (2001) llama la atención sobre el hecho de que el cambio hacia una vía más o menos óptima puede ocurrir en cualquier punto del trayecto, en función de las vicisitudes que van sucediéndose en las relaciones con las personas más significativas. Pero debe tenerse en cuenta que el desarrollo precedente tiene un peso importante, ya que cuanto más tiempo se haya seguido un camino desviado, menos probable será que el desarrollo se optimice por influencia de condiciones favorables posteriores.

— *La teoría evolucionista:* junto a la perspectiva ontogenética, la teoría del apego presenta una perspectiva filogenética desde la que se interesa por conocer cómo surge y para qué sirve el apego en relación con los procesos adaptativos de la especie. Inicialmente se subraya el papel que el apego desempeña en la supervivencia de los seres humanos, gracias a los cuidados y protección dispensados por la figura de apego. Sin embargo, en la actualidad se aboga por ampliar la función del apego en la evolución del género humano, atribuyendo al apego el papel de organizador del desarrollo cerebral, que consiste en asegurar una organización y preparación apropiada de las estructuras cerebrales que favorecen la cognición social para participar en las interacciones con los demás miembros de la especie. Las relaciones de apego, es decir, el contexto de cuidado, no sólo se encargan de proporcionarnos una sensación esencial de estar a salvo y seguros, sino que además son la base para alcanzar una comprensión más o menos precisa de los estados mentales de uno mismo y de los demás. Los cuidadores más directos tratan al niño a su cuidado como una mente potencial, y a través de un proceso de andamiaje más o menos bien sintonizado y sensible promueven en él el desarrollo de la regulación afectiva, la atención selectiva y

© Ediciones Pirámide

la capacidad para reflexionar, en diferentes grados (Fonagy, Gergely, Jurist y Target, 2002; Fonagy y Target, 2005). Otra línea de investigación que aborda la teoría del apego desde una perspectiva evolucionista es la que indaga las relaciones entre los estilos de apego y las estrategias reproductivas, aportando explicaciones ecológicas de la inversión parental y justificando adaptativamente la prevalencia en uno y otro sexo de diferentes estrategias de inseguridad (ambivalencia en mujeres y evitación en varones), desde la infancia media hasta la etapa adulta (Del Giudice, 2009). (Para un conocimiento más detallado de las relaciones entre la teoría del apego y la teoría evolucionista, véase la revisión de Simpson, 1999).

***Lecturas de ampliación*. Obtén más información sobre las aportaciones de la teoría evolucionista a la teoría de apego.**

Actualmente están incorporándose los conocimientos de la genética y de las neurociencias:

— *Desde la genética* se están llevando a cabo estudios experimentales en primates (Suomi, 1999; Barr, Schwandt, Lindell, Higley, Maestripieri, Goldman, Suomi y Heilig, 2008) para determinar la influencia de ciertos genes en el temperamento, y la posibilidad de modificar las conductas propias de ese patrón temperamental, por medio de la influencia del trato más o menos sensible suministrado por las madres biológicas o por madres adoptivas, durante los primeros meses de vida. También se ha comprobado la influencia de los genes en la exhibición de conductas de apego más o menos frecuentes e intensas de la cría hacia la madre.

Estudios realizados en seres humanos durante la etapa infantil muestran que la resiliencia, es decir, la capacidad para afrontar la adversidad y superarla sin consecuencias psicológicas adversas, sin inseguridades en la esfera afectiva, es mayor en los niños cuyas madres los atienden con sensibilidad, y muestra cierta correspondencia en los niños gemelos, pudiéndose atribuir, por tanto, este factor protector en parte al ambiente y en parte a la herencia (Cohen, Moffitt, Caspi y Taylor, 2004). Estudios realizados en seres humanos durante la etapa adulta registran mayor propensión a la ansiedad o a la evitación, en función de los alelos que se presenten en determinados genes relacionados con los receptores de dopamina y serotonina (Gillath, Shaver, Baek y Chun, 2008).

— *Las neurociencias* resaltan la importancia del entorno familiar en el desarrollo cerebral e inmunológico del bebé. La interacción bebé-cuidador es la responsable de la correcta maduración del sistema límbico del niño, base de la regulación afectiva autónoma posterior. El período de mayor plasticidad neurológica se extiende desde la gestación a los 3 años. Ese intervalo es un período crítico para la maduración del hemisferio derecho del cerebro, que es el encargado del procesamiento de la información y de la autorregulación socioemocional (Schore, 2002, 2003, 2005). Mientras que los procesos más conscientes y explícitos tienen su sustrato biológico en el hemisferio izquierdo, el hemisferio derecho es el que procesa la información implícita temprana (presente en expresiones faciales, gestos, entonaciones, etc.), los recuerdos emocionales y las experiencias que sostienen el esquema de sí mismo (Happaney, Zelazo y Stuss, 2004).

Si el cuidador proporciona la estimulación socioafectiva correcta, facilita el establecimiento de conexiones sinápticas responsables de la autorregulación. La interacción del bebé con el cuidador produce cambios duraderos en el cerebro, afectando al desarrollo de los estilos de apego y a los patrones de regulación del afecto. «La amígdala y las vías nerviosas relacionadas con ella conforman sistemas de memoria implícita, mecanismos de defensa y esquemas de apego, mediante la codificación de las sensaciones viscerales y de las cualidades afec-

© Ediciones Pirámide

tivas que acompañan los sucesos interpersonales tempranos» (Ginot, 2007).

Otros estudios del campo de las neurociencias exploran las conexiones entre los afectos positivos y negativos, los sistemas neurohormonales que los sustentan y las manifestaciones psicopatológicas y estilos de apego (Gilbert, McEwan, Mitra, Franks, Richter y Rockliff, 2008).

2. POSTULADOS BÁSICOS DE LA TEORÍA DEL APEGO

Bowlby publica en 1969 el primer volumen de su trilogía *Attachment and loss, vol. 1: Attachment,* en el que expone los principios fundamentales de la teoría del apego.

De los cinco puntos de partida de la psicología freudiana *(dinámico,* del que derivan postulados relativos a las fuerzas psíquicas intrínsecas a un fenómeno; *económico,* del que derivan postulados relativos a la energía psíquica implicada en el fenómeno; *estructural,* conectado a postulados sobre configuraciones psíquicas estables; *genético,* con postulados sobre el origen y desarrollo del fenómeno; y *adaptativo,* relativo a postulados que relacionan el fenómeno con su entorno), la teoría del apego asume los tres últimos.

Bowlby, partiendo de sus conocimientos etológicos, considera que la estructura básica de los sistemas de comportamiento de los seres humanos se parece a la de otras especies no humanas, pero apunta que a lo largo de la evolución dicha estructura ha experimentado modificaciones que le facultan para llegar al mismo resultado por itinerarios diversos (Marrone, 2001).

El orden que se ha adoptado en la exposición de los postulados obedece a la intención de comentarlos en función de su carácter más o menos básico, y de ir enlazándolos en una secuencia lógica. Los cuatro primeros postulados, muy relacionados entre sí, exponen, desde una perspectiva evolucionista, el papel que desempeñan las conductas instintivas en nuestra supervivencia, la posibilidad de modificarlas a lo largo de la vida en orden a conseguir ciertas metas, y las ventajas y riesgos que entraña esa flexibilidad.

Queda patente en estos primeros postulados de la teoría del apego:

a) La influencia de la teoría de la evolución, al recogerse en ellos la idea de que la naturaleza social del hombre es en gran medida el resultado de las fuertes presiones del proceso de selección natural (Simpson, 1999).
b) Su doble perspectiva filogenética y ontogenética (segundo postulado).
c) La influencia de la etología (comparaciones con las conductas instintivas de otras especies animales en postulados tres y cuatro).
d) La influencia de la teoría del control (homeostasis, retroalimentación, etc., en postulado tres).

2.1. Postulado sobre el carácter instintivo de las conductas que favorecen la supervivencia. Relaciones entre apego y miedo

Las personas, al igual que otras especies animales, cuentan con conductas instintivas, con una fuerte base biológica, que favorecen su supervivencia.

Las conductas instintivas o innatas se manifiestan de forma espontánea, no siendo por tanto producto del aprendizaje, aunque tampoco aparecen siempre nada más nacer. La conducta instintiva contribuye a la supervivencia del individuo y de la especie, y es ambientalmente estable, o al menos se mantiene estable, exhibiendo pautas previsibles en todos sus miembros, dentro del ambiente propio de la especie; por eso se suele describir como «característica de esa especie» (Bowlby, 1998).

Las pautas de conducta de apareamiento, cuidado de los bebés y niños pequeños, el apego de éstos hacia sus padres y algunas conductas de miedo que manifiestan los seres humanos constituyen buenos ejemplos de conducta instintiva. Desde la teoría del apego se resaltan básicamente dos: las conductas

© Ediciones Pirámide

instintivas de apego y las conductas instintivas de miedo, pertenecientes a dos sistemas, que como veremos más adelante están estrechamente interrelacionados.

Conductas instintivas de apego. Son aquellas que favorecen la proximidad y contacto con un ser más fuerte, maduro y experto, que puede proporcionarnos protección. A lo largo de la historia de la humanidad los mecanismos de selección genética perpetuaron las conductas de apego, porque favorecían la proximidad entre la madre y su cría, aumentando de este modo la probabilidad de protección y cuidados, y en consecuencia la probabilidad también de que la cría sobreviviera.

La proximidad de la madre ha aportado a lo largo de los siglos muchos beneficios a la cría: alimentación, aprendizaje sobre su entorno e interacción social, pero sobre todo protección frente a los depredadores. A esto se le conoce como «la función biológica» de la conducta de apego (Cassidy, 1999).

Por tanto, el bebé humano viene al mundo provisto de una serie de conductas instintivas que le predisponen a formar vínculos afectivos que favorecen su supervivencia. El ser humano llega al mundo sumamente indefenso, incapaz de procurarse alimento y otro tipo de cuidados por sí mismo, siendo vulnerable a toda clase de peligros. Sólo si existe algún mecanismo que le proporcione la compañía de los adultos obtendrá protección y cuidados apropiados y podrá sortear los peligros que pueden acecharle. Pero no sólo los bebés, pues también los adultos corren menos riesgos si tienen compañía, como ha quedado demostrado en estudios comparativos de solteros, casados, divorciados y viudos (Coombs, 1991; Reissman y Gerstel, 1985). Los adultos son más longevos, más felices y más saludables cuando se comprometen en relaciones duraderas (Diamond y Hicks, 2004).

¿Cuáles son, pues, los mecanismos que asegurarán la existencia de proximidad y atención por parte del adulto? Sencillamente la dotación innata del bebé humano con una serie de conductas como la sonrisa, la prensión, el abrazo, el llanto, la orientación preferente hacia los estímulos sociales, etc., que atraen hacia el niño a las personas de su alrededor y sirven de reclamo de sus cuidados y atenciones cuando éste las necesita. Cuando el bebé se siente solo, incómodo, tiene hambre, sed, etc., llora instintivamente para conseguir que alguien de su alrededor resuelva sus problemas. A través de todos estos patrones de interrelación innatos el niño acaba formando un vínculo especial denominado apego, que le conduce, cuando ya es algo más mayor, a buscar la proximidad de su cuidador. Esto impedirá, en primer lugar, que, cuando gracias a la capacidad de locomoción pueda tomar la iniciativa en sus desplazamientos, se aleje a demasiada distancia o demasiado tiempo de la madre (o cuidador sustituto), evitándole gran cantidad de riesgos, y en segundo lugar le proporcionará la oportunidad, al tenerla cerca, de aprender de ella cosas útiles para su supervivencia.

Conductas instintivas y aprendidas de miedo. El hombre, al igual que otros animales, experimenta temor de forma espontánea ante determinadas situaciones que son indicativas de aumento de riesgo. A lo largo de la evolución hemos adquirido la tendencia innata a desconfiar de situaciones potencialmente peligrosas, que a veces sólo guardan una relación indirecta con algo que podría causarnos daño. Es una ventaja para nuestra supervivencia, según indica Bowlby (1985), responder con evitación, huida o conducta similar a situaciones que indican peligro, sin haber tenido que aprender a través de la experiencia a evaluar tal riesgo.

Las reacciones ante algo que nos inspira temor pueden consistir, como comenta este autor, en observación cautelosa unida a inhibición de la acción, expresión facial de terror junto a temblores y/o llanto, tendencia a agacharse, apartarse, ocultarse, huir, y búsqueda de protección en otra persona, aferrándose a ella.

Entre las principales pistas o señales naturales de peligro para nuestra especie, Bowlby (1985) cita las siguientes: oscuridad, falta de familiaridad, cambio de estimulación repentino, objetos que aumentan de tamaño o que se aproximan rápidamente, altura, y aislamiento o soledad. La respuesta se agudiza en situaciones compuestas, en las que se hallan presentes dos o más pistas. Estos estímulos no son

© Ediciones Pirámide

necesariamente peligrosos, pero aumentan la probabilidad de peligro y, por tanto, desempeñan un importante papel como salvaguarda de nuestra supervivencia. Por ejemplo, el ruido puede presagiar un desastre (incendio, inundación, alud, choque, derrumbe), y la soledad impide recibir ayuda si llegamos a necesitarla; es más, en determinados períodos de la historia de la humanidad la separación de un hombre de su grupo le convertía en una víctima fácil para los animales de presa, e incluso actualmente sigue siendo mayor el peligro de muerte o de sufrir daños en situación de soledad; por ejemplo, al caminar solo de noche por las calles de una gran ciudad, al practicar en solitario deportes agotadores, cuando uno vive solo y enferma o tiene un accidente, etc. En consecuencia, como se trata de conductas específicas que facilitan la supervivencia, la evolución ha conducido a que quienes han logrado sobrevivir a lo largo de generaciones presenten características genéticas que les hagan reaccionar ante estos indicios como si se tratara de un auténtico peligro.

Una de las primeras manifestaciones de esa detección innata del peligro, estrechamente relacionada con la conducta de apego, aparece en la mayoría de los niños entre los siete meses y un año, momento en el que empiezan a desconfiar de los extraños y pueden hacer una llamada de socorro a su cuidador si alguien se le aproxima de un modo que les hace sentirse amenazados.

Este legado de nuestro pasado evolucionista también lleva a interpretar la ansiedad de separación respecto a una figura de apego en cualquier etapa del ciclo vital, como una respuesta instintiva ante una señal natural de aumento de peligro. Durante toda la vida la soledad es una situación que despierta temor o lo intensifica ante otro tipo de indicio de peligro, y en cambio la compañía lo amortigua. Ya se ha dicho que las conductas de apego promueven la proximidad entre la madre y la cría, y veremos más adelante cómo uno de los indicios de que se ha establecido el vínculo de apego es el temor o ansiedad de separación, que sobreviene cuando la madre se ausenta. Esta es una disposición humana tan básica que las amenazas de abandonar a un niño, utilizadas como medio para controlar su conducta, pueden resultar para él auténticamente aterradoras, provocando ansiedad y también ira. La ira cumple en este caso la función de disuadir a la figura de apego de materializar su amenaza, pero si se abusa indiscriminadamente de este tipo de amenaza esa ira se hará disfuncional, pudiendo desembocar en situaciones de violencia extrema para evitar el abandono.

La ansiedad de separación podría explicar también algunos casos de inversión de rol, aquellos en los que una madre que tuvo una infancia desdichada —amenazas recurrentes de abandono, institucionalización, falta de atención extrema—, cuando tiene un hijo, partiendo de su patrón de apego ansioso, trata por todos los medios de retener al hijo cerca de ella, acaparándolo de tal forma que le impide desarrollar su vida social, recurriendo incluso a la estrategia de demandar sus cuidados para obligarle a no separarse de ella bajo ningún concepto.

En síntesis, buena parte de nuestros procesos cognitivos y emocionales relacionados con el miedo sólo son comprensibles en función de tendencias básicas primitivas, de base genética, que se desarrollaron en un ambiente ancestral distinto al de hoy y que compartimos con otras especies de primates (Bowlby, 1985).

Otros miedos, en cambio, son adquiridos, siendo muy comunes entre éstos el temor a algunos animales y a cualquier elemento que pueda causar dolor. A las situaciones reales que despiertan nuestro temor deben añadirse todas las situaciones potenciales que el ser humano anticipa como aversivas, incluidos los miedos imaginarios.

Durante la infancia el niño responde con temor únicamente a los indicios naturales, mientras que durante el segundo y tercer año de vida se suman otras situaciones, entre las que destacan la oscuridad y la presencia de animales. Además, a partir del segundo año de vida en la conducta de temor de los niños influye mucho la observación de la conducta adulta y su imitación, es decir, los indicios culturales, que hasta ese momento eran para él estímulos neutrales o simplemente despertaban su curiosidad. De todos modos, durante toda la vida los indicios naturales son los más eficaces para desencadenar el miedo.

© Ediciones Pirámide

Las experiencias y procesos que contribuyen a la reducción de temores son básicamente las siguientes (Bowlby, 1985):

- Habituación: el sujeto se acostumbra a situaciones que antes le infundían temor.
- Aprendizaje por observación: el sujeto advierte que otras personas no le tienen miedo a algo que a él le produce temor.
- Aprendizaje por observación con participación guiada: el sujeto se enfrenta activamente al peligro pero de forma graduada para descubrir que no tiene ninguna consecuencia mala.
- Contracondicionamiento y desensibilización: se ayuda al sujeto a establecer una asociación entre lo que le produce temor y algo agradable.
- El propio desarrollo del sujeto que le hace más fuerte y capaz, por lo que determinadas situaciones dejan de ser peligrosas para él.

Las experiencias que por el contrario contribuyen a acrecentar los temores son (Bowlby, 1985):

- Experiencias específicas que atemorizan al sujeto y a partir de las cuales generaliza a otras situaciones. Suele tratarse de situaciones complejas en las que uno de los elementos es la soledad.
- Relatos escuchados sobre historias terroríficas.
- Amenazas con propósitos disciplinarios («Si te portas mal te encerraré en una habitación oscura con ratas»).
- Inaccesibilidad o falta de respuesta de la figura de apego.

Por lo que se refiere a las diferencias interindividuales en la tendencia y la intensidad a responder con temor ante determinadas situaciones, las diferencias genéticas deben asumir una parte de la responsabilidad, ya que se comprueban diferencias en función del sexo y en función del padecimiento de determinadas enfermedades físicas o mentales. Pero también hay factores ambientales que contribuyen a esas diferencias, especialmente la cultura y el trato recibido de las figuras de apego (Bowlby, 1985). En cualquier situación atemorizante, la presencia o ausencia de la figura de apego o de otras personas determina en gran medida la intensidad mayor o menor del miedo experimentado. Hasta los tres años de edad la presencia o ausencia real de la figura de apego en una situación en la que el sujeto experimenta temor es el factor más importante. A partir de ahí, y de forma creciente, la confianza o desconfianza desarrollada en la disponibilidad y capacidad de respuesta de esa figura de apego va adquiriendo protagonismo, hasta convertirse en el factor clave después de la pubertad.

A propósito de las conductas instintivas, que son el centro de este postulado y los siguientes, es importante advertir que actualmente se contemplan desde una perspectiva distinta. Siguiendo la exposición de Lickliter (2008), debe señalarse que las investigaciones recientes ponen de relieve, aún más si cabe, la dificultad que supone tratar de clasificar una conducta como instintiva (determinada genéticamente) o como resultado de la influencia del contexto de desarrollo. Bowlby y sus contemporáneos trataron de llevar a cabo esta tarea clasificatoria, y atribuyeron al instinto las respuestas de apego y de separación, pero los hallazgos recientes de la epigenética apuntan en otra dirección.

Hoy día tiene cada vez mayor aceptación la idea de que los niños no vienen al mundo con sistemas de respuesta preprogramados, sino que el desarrollo de sus comportamientos es una expresión dinámica de transacciones en curso entre variables internas y variables externas del entorno físico, biológico y social. Es decir, que es la interacción entre factores genéticos y ambientales la que determina las características fenotípicas de un organismo, ya que, junto con sus genes, los organismos heredan un conjunto abundante de recursos evolutivos, que incluyen un entorno compuesto de padres, iguales, otros familiares y todos los elementos de su emplazamiento social y ecológico.

Los experimentos de Hofer (1994, cit. en Lickliter, 2008) sobre las conductas maternales de las ratas muestran que a través de sus interacciones con la cría, que incluyen factores de estimulación sen-

© Ediciones Pirámide

soriomotriz, térmicos y nutrientes, la madre regula la fisiología y conducta del recién nacido, contribuyendo a la expresión de genes específicos que tienen efectos duraderos en su vulnerabilidad al estrés, su hipertensión, etc. Esta regulación fisiológica afecta al funcionamiento del sistema nervioso, incluida la diferenciación celular, la plasticidad neural y las capacidades de memoria y aprendizaje. En estudios con humanos cabe destacar en la misma línea los trabajos microanalíticos, que siguiendo estas directrices están realizando Beebe, Jaffe et al. (2000, 2008, cit. en Lickliter, 2008) sobre la comunicación cara a cara entre la madre y el bebé.

Por todo lo que acaba de comentarse, hoy la psicología del desarrollo, antes que asumir que la expresión de un rasgo específico procede de un conjunto de instrucciones internas predeterminadas, concibe el desarrollo evolutivo como un proceso autoorganizado y probabilístico en el que todo surge y cambia como resultado de la acción conjunta de elementos internos (genes, hormonas, redes nerviosas, etc.) y externos (temperatura, dieta, interacción social, etc.) del organismo en desarrollo, durante la vida prenatal y postnatal.

2.2. Postulado sobre el origen de las conductas instintivas y su posibilidad de modificación

Las conductas instintivas son el fruto del aprendizaje filogenético, pero se pueden modificar adaptativamente a nivel ontogenético en interacción con nuestro entorno.

A lo largo de la evolución de nuestra especie (filogénesis) se han conservado, y han adquirido el carácter de instintivas, aquellas conductas que han demostrado su eficacia para el mantenimiento de nuestra supervivencia. Sin embargo, cada sujeto, a lo largo de su evolución individual (ontogénesis), tiene la posibilidad de modificar esas conductas instintivas si determinadas circunstancias lo hacen necesario.

Aunque una conducta instintiva mantenga unas pautas previsibles identificables con resultados previsiblemente beneficiosos para el individuo y para la especie, en las especies superiores (y no sólo en la humana) no responde a un mecanismo estereotipado, sino que es un acto individual de un sujeto concreto en un ambiente determinado.

Como indica Bowlby (1998), las conductas instintivas no se heredan, pues lo que se hereda es la potencialidad para desarrollar determinados tipos de sistema conductual, pero cuya naturaleza y forma pueden variar, hasta ciertos límites, según sea el ambiente concreto en el que se produzca el desarrollo. De hecho, la supervivencia de la especie se potenciará alcanzando un cierto equilibrio entre estabilidad y flexibilidad (o posibilidad de modificación).

Tal y como se ha comentado en el postulado anterior, existe en nosotros un miedo instintivo a la altura; sin embargo, equilibristas, montañeros, albañiles, etc., lo modifican de forma más o menos permanente para alcanzar ciertas metas. O puede ocurrir que en una ocasión concreta se modifique ese miedo en función de un objetivo momentáneo, como cuando una persona tiene que vencer su miedo a la altura para ayudar a un niño que está a punto de caerse por un precipicio.

Del mismo modo, un niño pequeño tiene la tendencia instintiva a buscar la proximidad de su madre, pero si cada vez que él la busca ella le da diferentes muestras de rechazo (le riñe, le critica, se burla de él, le pega) acabará modificando esa tendencia y optará por arreglárselas solo, e incluso es probable que se aleje de ella, cuando se encuentre en un estado emocional negativo.

2.3. Postulado sobre por qué, para qué y cómo se modifican las conductas instintivas en las especies superiores

En nuestra especie, la modificación de las conductas instintivas se realiza en función de la meta perseguida, por medio de sistemas homeostáticos, en los que la retroalimentación nos va dando pistas para ajustar cada vez con mayor precisión el comportamiento al objetivo perseguido.

© Ediciones Pirámide

Aunque la estructura básica del bagaje conductual del ser humano se parece a la de otras especies animales, a lo largo de la evolución ha sufrido modificaciones que le permiten alcanzar un mismo fin a través de una serie más amplia de medios. La estructura primitiva se conserva, pero se elabora y amplía (Bowlby, 1998). Los organismos, según el nivel que ocupen en la escala filogenética, regulan su conducta instintiva de diferentes maneras, empezando por los que utilizan patrones de acción fijos de carácter reflejo, y llegando hasta los más complejos, que tienen la posibilidad de introducir modificaciones de acuerdo con complejas jerarquías de metas. Para ello van realizando adaptaciones continuas, como el pájaro que va ajustando el vuelo a los movimientos de su presa. Bowlby utiliza esta analogía y también la de los misiles que van buscando una fuente de calor. Los misiles no siguen una trayectoria prefijada, sino que en función de la información que reciben sobre los cambios de posición de su objetivo van reajustando su curso. Esta concepción cibernética de autorregulación, de sistemas de control comportamental, reemplaza al concepto de Freud de impulso e instinto. Se trata de adaptaciones continuas y generalmente pequeñas, graduales, pero que a la larga pueden dar lugar a una modificación importante.

Las conductas instintivas del sistema de apego pueden experimentar modificaciones en función de las metas. La corrección de la conducta en función de la meta implica el uso de modelos representacionales de sí mismo y de las figuras de apego. Por ejemplo, dentro del sistema de apego existe la tendencia a buscar periódicamente la proximidad de nuestra figura de apego, pero si nuestra meta es trabajar somos capaces de modificar nuestra conducta, manteniéndonos alejados de ella, hasta que concluye nuestro trabajo (autorregulación apego-exploración).Y, en cambio, si nuestra figura de apego nos da pie a pensar que existe algún riesgo de abandono por su parte (el nacimiento de un hermanito en el caso del niño pequeño, infidelidad o desinterés, en el caso de un adulto) modificamos de inmediato nuestro comportamiento de búsqueda de proximidad en sentido contrario, elevándolo a niveles muy altos (autorregulación ansiedad-apego). Por último, si a la vez que necesito trabajar experimento celos, tendré que establecer algún tipo de jerarquía dentro de mis metas.

Como ya se indicó anteriormente, un niño pequeño siente la necesidad de acudir a su madre cuando está nervioso, asustado, etc., pero si sistemáticamente su madre reacciona mal ante esas aproximaciones, aprende a no hacerlo, mediante mecanismos represivos.

Lo que se está describiendo es una organización jerárquica, en la que hay un plan central para conseguir una meta prefijada. El plan consta de subplanes, cada uno de ellos con un objetivo más limitado, que a su vez pueden constar de sub-subplanes, y así sucesivamente. La ventaja de una organización flexible, como la que permite una jerarquía planificada de metas, es que puede lograrse un objetivo prefijado incluso cuando varían bastante las circunstancias. Pero existen unos límites, y si el ambiente se desvía en exceso de las condiciones básicas del plan central no podrá ejecutarse el plan ni alcanzarse la meta propuesta, lo que nos conduce al siguiente postulado.

2.4. Postulado sobre la probabilidad de desviaciones patológicas en situaciones y contextos que demandan modificaciones demasiado grandes de nuestras conductas instintivas

Cuanto más cercano está el entorno en el cual el sujeto crece en un entorno de adaptación evolutivo (familiar, natural, relativamente sencillo), menos probable será que se desarrollen anomalías comportamentales que conduzcan a una mala adaptación social.

El entorno de adaptación de los sistemas de conducta de una especie concreta es aquel en el que cabe esperar que esos sistemas funcionen adecuadamente. Existe un ambiente de adaptación para cada especie, y también existe un ambiente de adaptación para cada sistema individual de una especie. Para el ser humano, el ambiente de adaptación es aquel en el que se desarrolló durante millones de

© Ediciones Pirámide

años, hasta que los cambios introducidos en los últimos siglos produjeron la diversidad de hábitats actual. El ambiente primitivo es, pues, el ambiente de adaptabilidad evolutiva.

La especie humana debía de estar equipada con sistemas de conductas para sobrevivir, lo que la llevó a organizarse en grupos, razón por la que las víctimas más probables eran y siguen siendo los individuos que viven solos. El funcionamiento del ambiente primitivo podría resumirse así: grupos sociales reducidos que obtenían sus alimentos de la caza y de la pesca, que estaban compuestos por personas de ambos sexos y de diversas edades. El vínculo madre-hijo siempre estaba presente, y aunque las mujeres y los niños siempre estaban acompañados de hombres adultos, éstos no eran siempre los padres de los niños ni las parejas de las mujeres, sino que podían ser otros familiares. Los hombres adultos solían cumplir la función de protección del grupo frente al ataque de los predadores y la de suministrar los alimentos. Los miembros más jóvenes e inmaduros eran protegidos mientras adquirían las habilidades necesarias para la vida adulta.

Aunque existe la posibilidad de que todas las pautas del repertorio de conductas humano se adapten satisfactoriamente no sólo al ambiente primitivo sino también a todos los ambientes actuales, no siempre será así, y por ello surge el fantasma de la inadaptación y la patología. En principio, contar con la posibilidad de modificar nuestras conductas instintivas es una ventaja importante para la especie humana, porque le otorga una mayor capacidad de adaptación y de eficacia en su funcionamiento, pero al mismo tiempo supone un riesgo también mayor de incurrir en desviaciones respecto a la norma, que puedan llegar incluso a derivar en patología. Es decir, aunque nuestras conductas instintivas puedan adaptarse en mayor o menor grado a los cambios de las circunstancias ambientales, no es aconsejable que para ello se introduzcan modificaciones exageradas que ocasionen un gran desequilibrio y puedan derivar en una patología.

Sintetizando, aunque esta flexibilidad en principio nos beneficia, a veces también nos pasa factura, porque puede apartarnos de la trayectoria óptima de desarrollo. Las exageraciones o desequilibrios pueden ser mucho más probables en un entorno que sea muy distinto del entorno de adaptación propio de nuestra especie. Por ejemplo, en sociedades muy tecnificadas y complejas, las presiones hacia modificaciones extremas pueden ser más frecuentes que en un entorno como el de las sociedades tribales o primitivas. Un ejemplo de desequilibrio de esta clase originado por las presiones de la sociedad actual podría ser la adicción al trabajo (desequilibrio exagerado hacia la exploración en detrimento del apego).

Si se compara la evolución de la especie humana con la de otras especies animales, puede comprobarse que la mayoría de las especies subhumanas viven actualmente en un ambiente muy parecido a aquel en el que se desarrollaron sus sistemas de conductas instintivas, pero no ocurre así en el caso de nuestra especie, que gracias a su versatilidad y capacidad de innovación ha creado una gran variedad de hábitats en los que vive y se reproduce, diversificándose a una velocidad tal, en especial en los últimos siglos, que desafía el ritmo de la selección natural.

Cuando se cría a un animal en su ambiente de adaptación evolutiva, su sistema conductual tiende a mantenerlo próximo a animales amistosos y lugares seguros y alejado de animales, lugares y situaciones peligrosas. Esta organización de las conductas resulta, por tanto, favorable para su supervivencia. Pero, si por el contrario, el animal se cría en un ambiente distinto al de su adaptación evolutiva, su conducta puede mostrar pautas extrañas poco favorables para su supervivencia. Cuanto más se aleje el ambiente social en el que se cría un niño del ambiente de adaptación evolutiva, que debería incluir padre, madre, hermanos, abuelos y familias conocidas, mayor será el riesgo de inadaptación social. Un ejemplo extremo de medio humano que se desvía del entorno de adaptación en el que se ha desarrollado nuestra especie es el del niño que recibe malos tratos en un orfanato, cuando lo habitual sería crecer en un grupo familiar que le proporcionara cuidados y afecto. En esas condiciones el niño se ve forzado a modificar de tal modo sus conductas instintivas, que la organización de su sistema de apego y de los demás

© Ediciones Pirámide

sistemas con él relacionados es fácil que se desequilibre.

El apego puede presentar patrones desadaptados a cualquier edad, siendo los más comunes mostrar una excesiva facilidad en la activación de las conductas de apego o, por el contrario, manifestar una desactivación total o parcial de las mismas. Esto ocurre en aquellas personas que debido a la mala calidad de la interacción con sus figuras de apego se ven empujadas a modificar sus conductas de apego en función de la consecución de ciertas metas —el intento de controlar un ambiente poco predecible en el primer caso, o la necesidad de autosuficiencia en el segundo—.

Concluyendo, un grado reducido de sensibilidad al cambio ambiental puede favorecer un desarrollo adaptativo en cierta variedad de ambientes, pero no permite adaptarse a ambientes muy modificados. En cambio, un elevado grado de sensibilidad al cambio ambiental puede en principio ayudar a adaptarse a mayor variedad de ambientes y a niveles de modificación más altos. En este último caso, se garantiza que al menos algunos miembros de la especie serán capaces de adaptarse y sobrevivir, aunque se den importantes fluctuaciones en el ambiente, pero también se propicia una mayor probabilidad de perturbaciones del desarrollo en un buen número de sujetos. «Por esta razón ninguna especie puede conceder a sus miembros más que un grado limitado de sensibilidad a la fluctuación ambiental durante su desarrollo. Como ambos extremos (sensibilidad o insensibilidad excesiva) plantean graves peligros para la supervivencia, toda especie llega a lograr cierto equilibrio entre las dos propiedades. Y probablemente, en todas las especies la sensibilidad epigenética es mayor durante el comienzo de su existencia, para disminuir posteriormente» (Bowlby, 1985, p. 390). Para lograr ese equilibrio se desarrollan procesos fisiológicos y conductuales autorreguladores, que ayudan al sujeto a mantenerse dentro del camino de desarrollo emprendido. Algunos procesos que contribuyen a la permanencia del sujeto en la senda iniciada son:

— La tendencia a la estabilidad del ambiente familiar.

— Las características estructurales de la propia personalidad (estructuras cognitivas y conductuales), una vez desarrollada.

Por eso, si se llega a producir alguna desviación importante, la terapia no será eficaz si sólo se actúa sobre el sujeto y no se interviene para modificar su ambiente familiar, y tampoco será eficaz si se centra únicamente en modificar el ambiente y no se interviene simultáneamente sobre la estructura de la personalidad del sujeto.

Los procesos psicológicos que contribuyen al desarrollo de la estructura de la personalidad son más sensibles a las modificaciones ambientales, especialmente a las del ambiente familiar, durante los primeros años de vida. Esa sensibilidad va disminuyendo gradualmente a lo largo de la infancia, para ser ya muy limitada a finales de la adolescencia. Si el ambiente de desarrollo de un niño no es adecuado, esa sensibilidad temprana le perjudicará, haciéndole seguir un camino de desarrollo poco adaptativo; al mismo tiempo, la progresiva pérdida de sensibilidad con los años favorecerá que se instale de forma permanente en ese camino erróneo. Un ejemplo de esto sería la personalidad psicopática.

Otro rumbo no deseable se produce cuando la estructura de personalidad desarrollada en la infancia funciona razonablemente bien dentro del ambiente de desarrollo de la etapa infantil, pero no funciona bien en la variedad de ambientes de la etapa adulta. Un ejemplo de esto sería una personalidad muy rígida y conformista, que requiere un ambiente social muy estructurado, pero que es incapaz de adaptarse a los cambios.

El camino que cada sujeto selecciona, de entre la variedad que se le ofrece al inicio, depende de una gran cantidad de variables, pero quizá la más relevante de todas ellas sea la experiencia del sujeto dentro de su familia. Las experiencias de separación de las figuras de apego, las experiencias de pérdidas afectivas importantes y las amenazas de abandono o separación son variables muy relevantes a la hora de desviar al sujeto del camino óptimo de desarrollo. Pero, afortunadamente, cuando el desvío no es ni muy grande ni muy prolon-

© Ediciones Pirámide

gado, el regreso a la senda adecuada puede ser relativamente fácil.

Puede comprenderse, por tanto, que el desarrollo de una persona será saludable siempre que el entorno que le rodea le permita hacer uso de la ventajosa flexibilidad que le otorgó la naturaleza, pero con una cierta contención que favorezca su equilibrio, lo que nos conduce al siguiente postulado.

2.5. Postulado sobre la importancia del equilibrio apego-exploración

Los seres humanos están motivados para mantener un equilibrio dinámico entre la conservación de la familiaridad y las conductas reductoras de estrés y las antitéticas de exploración y búsqueda de información.

Como dos de los indicios naturales que suelen provocar temor y que tienden a evitarse son la soledad y lo desconocido, existe una tendencia muy fuerte y arraigada en el ser humano a permanecer en sitios familiares en compañía de personas conocidas. Esa permanencia facilita la vida en muchos aspectos: obtener alimento, refugiarse del mal tiempo, conocer dónde están los peligros más comunes y cómo se pueden prevenir, beneficiarse de costumbres ya establecidas, protegerse mutuamente, etc. Además, la familiaridad evita el estrés y repercute positivamente sobre nuestros sistemas orgánicos.

Por tanto, en principio es adecuado que el niño se mantenga cercano a su madre para evitar peligros y sobrevivir, pero si no se despega ni un solo momento de ella no podrá conocer el mundo ni aprender a desenvolverse en él, lo cual supondría también un riesgo. Es necesario, por tanto, conseguir un engranaje equilibrado entre apego y exploración, lograr que nuestras figuras de apego nos proporcionen tal sensación de seguridad que nos resulte atrayente el desconocido y poco familiar mundo exterior. Los siguientes postulados indican cómo empezar el trayecto hacia la consecución de ese equilibrio, que emana de la seguridad.

2.6. Postulados sobre la importancia de las experiencias dentro de la familia como fuente de seguridad, y de la seguridad como factor protector de la salud mental. Itinerario hacia la consecución de la misma

Los niños pequeños necesitan desarrollar una dependencia segura respecto a sus padres (figuras de apego), antes de enfrentarse por sí mismos a situaciones desconocidas.

Blatz, en su teoría de la seguridad (Rudnystky, 1997), habla de varias etapas en la adquisición de esa dependencia segura: 1.ª Seguridad dependiente inmadura; en esta etapa el niño sólo se siente seguro si dispone de unos padres que se responsabilizan de él. 2.ª Seguridad independiente; en esta etapa el sujeto ya consigue emanciparse. 3.ª Seguridad dependiente madura; en esta etapa se establece una relación de reciprocidad con otra persona (se da y se toma).

Tanto en la etapa primera como en la tercera, el término dependencia no tiene una connotación peyorativa, y no debe interpretarse como falta de autonomía o de iniciativa sino como la capacidad de depositar nuestra confianza en la disponibilidad, cariño y ayuda de la figura de apego. Dentro de este marco contextual, la dependencia es una característica saludable. No obstante, debido a esa connotación peyorativa que suele darse al término «dependencia», Bowlby, una vez establecido el primer vínculo, evita el uso de dicha palabra y lo sustituye por el término apego.

La familia es, por tanto, como un banco de pruebas, y sólo si dentro de ella el niño encuentra la ayuda necesaria para adquirir una cierta soltura y desarrolla confianza en sus propias capacidades, podrá aventurarse a explorar y conocer el exterior con cierta garantía de éxito, y llegará a establecer el deseable equilibrio entre apego y exploración.

La seguridad deriva de las expectativas que desarrolla el sujeto sobre la accesibilidad de la figura de apego y sobre su capacidad de respues-

© Ediciones Pirámide

ta, a partir de las experiencias reales vividas por el sujeto con ella.

Ya se comentó en el apartado sobre los orígenes de la teoría del apego que Bowlby daba más importancia a las experiencias reales vividas por el sujeto en el seno de la familia que a las fantasías postuladas por Melania Klein. Por tanto, desde la perspectiva de la teoría del apego, las experiencias reales en las interacciones con los cuidadores principales son la base de lo que acabamos esperando de ellos —¿estarán disponibles cuando los necesite?, ¿me ayudarán, si se lo pido?, ¿satisfarán mis necesidades?—, y, en definitiva, de nuestro nivel de seguridad y de nuestra salud mental.

Hay un período sensible durante el cual se desarrolla esa confianza/desconfianza básica, que abarca la infancia y la adolescencia. Sean cuales sean las expectativas elaboradas durante ese período sensible, tienden a subsistir sin grandes cambios durante el resto de la vida.

Cuando un sujeto confía en que puede contar con la presencia y apoyo de su figura de apego siempre que la necesite, será mucho menos propenso a experimentar miedos intensos o crónicos que otra persona que no posee tal confianza.

Por tanto, la confianza o seguridad desarrollada durante los años de dependencia familiar no sólo favorece y garantiza cierto nivel de éxito en la exploración y desempeño en el mundo exterior, sino que además se convierte en un factor protector frente a la patología en situaciones estresantes.

El itinerario hacia la seguridad/inseguridad se inicia con un proceso gradual por medio del cual los cuidadores del niño asumen inicialmente sus competencias de autorregulación y progresivamente se las van transfiriendo a medida que madura y aprende, tal y como especifica el postulado siguiente, en el que queda bien patente la influencia de la embriología.

Durante los primeros años, mientras el niño adquiere la capacidad de autorregulación, la madre constituye el ego y el superego del niño (véase cuadro 1.2).

La madre orienta al niño inmaduro en el espacio y en el tiempo, le proporciona un entorno con unas características determinadas, y permite la satisfacción de algunos impulsos mientras restringe otros. En términos psicoanalíticos, la madre es su ego y su superego. Gradualmente el niño madura y aprende esas cosas, y a medida que lo hace su progenitora le transfiere esas competencias. Se trata de un proceso lento, sutil y continuo.

CUADRO 1.2

Aclaraciones conceptuales

Ello (Id). Es el inconsciente, que resulta ser la porción más grande de la mente. Está presente desde el nacimiento, es heredada y es la fuente de las necesidades biológicas básicas y de los deseos. El ello busca satisfacer sus deseos e impulsos inmediatamente, sin demora alguna.

Yo (Ego). Es la parte consciente y racional de nuestra personalidad. Surge en la infancia temprana, para asegurar que los deseos del ello son satisfechos de acuerdo con la realidad. El yo redirige los impulsos para que sean ejecutados o descargados en objetos apropiados, y en momentos y lugares aceptables.

Superyo (Superego). Es la sede de la conciencia y aparece entre los 3 y los 6 años. Contiene los valores de la sociedad y a menudo entra en conflicto con los deseos del ello. Una vez se forma el superyo, el yo se enfrenta a la tarea de reconciliar las demandas del ello, el mundo externo y la conciencia (Berk, 1999, pp. 19-20).

Organizador. En embriología, si un tejido se transplanta desde su emplazamiento original hasta otro lugar antes de que aparezca la estructura orgánica denominada organizador, va a seguir la trayectoria de desarrollo de los tejidos actualmente circundantes, pero si se traslada hasta allí cuando ya está presente el organizador se desarrollará como lo hubiera hecho en su emplazamiento original.

En Psicología, el organizador psíquico es aquel comportamiento que pone de manifiesto que ha surgido una nueva estructura psíquica como resultado de la integración de varias líneas de desarrollo. La aparición del organizador psíquico garantiza en cierto modo que el desarrollo seguirá una determinada trayectoria que será ya difícil o imposible alterar (Spitz, 1958).

© Ediciones Pirámide

Usando de nuevo palabras de los propios psicoanalistas, la madre actúa durante la primera infancia como un organizador psíquico de la mente inicialmente indiferenciada de su hijo.

Los nuevos hallazgos de la genética y de las neurociencias revalorizan aún más si cabe la importancia de la figura de apego no sólo como fuente de autorregulación de la conducta exteriorizada por el sujeto, sino también como posibilitadota de la expresión fenotípica de ciertos genes y como organizadora del hemisferio derecho del cerebro infantil, sede del procesamiento y autorregulación de las emociones. Una vez construido este primer tramo del camino, los sucesivos se desarrollarán necesariamente bajo su influencia, como lo explicita el postulado siguiente.

Los patrones tempranos de relación con los cuidadores principales se interiorizan y gobiernan los sucesivos patrones de relación con otras personas.

Este postulado resalta la influencia que tiene la confianza/desconfianza desarrollada en el seno familiar en las interrelaciones posteriores.

A partir de las interacciones que se mantienen con los padres, se va forjando en la mente una imagen sobre las relaciones con unas connotaciones y unas expectativas, que no pueden dejar de influir en las relaciones que más adelante se inician con otras personas. Si el trato de los padres no es el adecuado, se desarrollará una tendencia a pensar que una persona nueva lo hará del mismo modo, y eso condicionará la actuación respecto a ella, sesgando y limitando en cierto modo la evolución de esa reciente relación.

2.7. Postulado sobre los vínculos como generadores de emociones

La mayoría de las emociones intensas surgen en torno a la formación, mantenimiento o pérdida de un vínculo, por lo que la psicología y la psicopatología de las emociones son, en gran parte, la psicología y la psicopatología de los vínculos afectivos.

En el apartado siguiente se resalta la naturaleza afectiva del vínculo de apego y de otros vínculos, lo que hace que sea de gran relevancia profundizar en el conocimiento de las emociones, ya que éstas tiñen todas las relaciones afectivas importantes, en cualquiera de los momentos de su trayectoria. En el segundo tema, dedicado al sistema de apego, las emociones se destacan como una parte esencial de dicho sistema y se comentan de forma más detenida aquellas que son centrales en las relaciones de apego: la seguridad y la ansiedad.

Realiza la *actividad 1.3* sobre los postulados fundamentales de la teoría del apego.

3. EL APEGO

3.1. Características de los vínculos afectivos

A lo largo de la vida se van formando vínculos afectivos importantes con distintas personas. Esas vinculaciones son las siguientes: apego entre una persona que recibe cuidados y su cuidador (de los hijos hacia los padres, de los nietos hacia los abuelos), amor romántico, amistad, vínculo fraternal entre hermanos o vínculo parento-filial de los padres hacia los hijos, pero también, por extensión, de los abuelos hacia los nietos y de los tíos hacia los sobrinos.

Todos los vínculos afectivos poseen unas características en común, que se detallan a continuación (Ainsworth, 1989; Lafuente, 1989), incidiéndose especialmente en el de apego, que es hacia el que se focaliza la teoría que mayores contribuciones ha realizado al ámbito de estudio de los vínculos afectivos:

1. *Poseen una naturaleza esencialmente afectiva,* puesta de manifiesto en la necesidad de intimidad que suponen con otra persona y en el hecho de que en las relaciones implicadas aparece el espectro completo de las emociones y sentimientos (tristeza, alegría, celos, ira, seguridad, temor, ansie-

© Ediciones Pirámide