

# Teoría del Apego: apuntes para clase

Por Sergio Cánovas Cuenca

## Apego, vínculo de apego vínculos afectivos.

El apego, el vínculo de apego es un vínculo afectivo que puede darse entre personas con independencia de su edad pero en lo que respecta a la sesión de hoy en la que vamos a hablar de qué es, de cómo se instala en las relaciones e incluso como se transmite vamos a pensar principalmente en el vínculo que el bebé establece con la persona cuidadora que se ocupa de él. Por esta razón he decidido contaros en la diapositiva anterior cómo Fátima, la bebé del ejemplo anterior, hacía actuar a su mamá para ponerla a su servicio y conseguir estar tranquila.

El vínculo de apego tiene la particularidad de que en él uno de los individuos que participan en la relación bipersonal goza de un gran peso afectivo para el otro y por ello no es intercambiable. Es decir que a Fátima no le da lo mismo quién es la persona que responde cuidándola y dándole seguridad.

Cuando el vínculo de apego existe o se va estableciendo el niño desea estar cerca de la persona que necesita y se trata de un tipo de relación en la que si hay una **separación** surge la ansiedad, miedo, desprotección o inseguridad. Hemos visto que Fátima se las arregla para que su madre la coja realizando así el objetivo de las tendencias de apego que es la **proximidad**.

Estos sentimientos que acabo de expresar son muy importantes porque la observación de estos sentimientos, ansiedad, miedo, la inseguridad o desprotección constituyen el modo que tenemos de conocer que el sistema de apego de una persona, bebé o adulto, está activo y que está necesitando una respuesta adecuada para que esos sentimientos desaparezcan y para que aparezcan de nuevo la tranquilidad, la calma y el consuelo es decir un estado de activación de su organismo que le permita tener un desarrollo armónico.

La facultad de apegarse antes que un estado mental o un comportamiento es un **sistema neuronal innato** del cerebro con el que venimos equipados al nacer y que propulsa o motiva al bebé a buscar **la proximidad de sus progenitores**, a **tenerlos cerca** para rastrear señales corporales en sus figuras de apego para saber si lo que hacen o lo que está pasando en un momento determinado a su alrededor es peligroso o no y eso como digo lo van a averiguar a través de la lectura de la gestualidad de sus figuras de apego.

Resumo: Antes que nada es una disposición innata que traemos al nacer.

Pero esta disposición innata, es una posibilidad, una potencialidad que se activa o no, que arranca o no dependiendo de que alguien se ofrezca para estar en esa relación porque en los humanos las disposiciones biológicas neuronales son desde el principio disposiciones que llevan la marca del deseo y de lo social porque el humano se hace humano en relación con otros y además porque el cerebro es el órgano de relación de la persona.

Justamente la Teoría del Apego es la disciplina que estudia como esa potencialidad del bebé se actualiza con quien se presta a tener esa relación con él

estudiando además las consecuencias que tienen esos vínculos en el resto de la vida.

## **Sistemas de acción o motivacionales**

La investigación actual en neurociencia nos dice que todas nuestras experiencias, desde los momentos de mayor quietud como por ejemplo los momentos contemplativos, hasta aquellas experiencias en las que rendimos al máximo incluyen **acciones** o físicas o mentales. Incluso la experiencia sencilla y aparentemente pasiva de ver una puesta de sol activa neuronas del sistema motriz, es decir, del sistema responsable de las acciones. Por tanto todo en nuestro sistema nervioso tiene una puerta de entrada perceptiva y una puerta de salida motora que está encaminada a la acción formando un circuito, por así decir, que se denomina **sistemas de acción**.

Esto que acabo de exponer y que es el resultado de la investigación en Neurociencia de los últimos 20 años, es coincidente con la primera teoría del aparato psíquico de Freud según la cual el aparato psíquico tenía un extremo perceptivo y un extremo motor.

**Los sistemas de Acción traducen pues sistemas cerebrales**, todos ellos relacionados entre sí y son de dos tipos:

### **El primero el sistema defensivo.**

Cuando un sujeto tiene activado el sistema defensivo a nivel neuronal tiene inhibido el resto de sistemas. Tienen una relación dicotómica.

Cuando una persona está en peligro se puede desencadenar el miedo sin que esa persona tenga que ponerse a pensar que aquello es peligroso. No piensa, simplemente se desencadena esa emoción. Cuando estas cosas ocurren nadie se dispondrá a jugar, ni a la sexualidad, ni se dispondrá a comer o a dormir como corresponde al sistema de regulación de la energía, por ejemplo. Existe una incompatibilidad de este sistema, el sistema de defensa, con el resto de sistemas.

**El resto de sistemas forman el equipamiento neuronal que sirve para la vida cotidiana.** Mientras que el sistema de acción responsable de la defensa organiza nuestra respuesta a la amenaza, que básicamente puede ser de tres maneras: atacar, huir o quedarse congelado, otros sistemas de acción rigen facetas de la experiencia que no guardan relación con el peligro y la amenaza.

Los otros sistemas nos estimulan a crear relaciones afectivas íntimas, explorar, jugar, participar en las relaciones sociales, regular la energía (a través de la comida, el sueño, etc.), reproducirnos y cuidar de los demás. Bueno, esto de reproducirnos no rige en los humanos en los que placer y reproducción van por lados distintos.

En esta diapositiva vemos al sistema de apego entre el resto de sistemas habiendo en ese orden una jerarquía en su importancia para el desarrollo.

Se han utilizado diferentes términos para describir conceptos similares a los sistemas de acción.

El nombre que le dio Bowlby junto a otros fue sistemas conductuales.

Otros los llaman sistemas **motivacionales** como el psicoanalista Hugo Bleichmar. Otros los llaman **sistemas funcionales** y otros los llaman sistemas **operativos emocionales** subrayando las motivaciones emocionales de los sistemas y su objetivo evolutivo de garantizar la supervivencia.

Los sistemas de acción no dictan ni determinan inflexiblemente unas acciones en particular, son estables a lo largo de grandes periodos de tiempo y los modos que tenemos de conseguir esos objetivos se van modificando conforme cambian las personas y adquieren experiencia.

Un ejemplo sería que son diferente la conductas de apego en la infancia a las conductas de apego en la edad adulta. También hay una gran diferencia en la conducta de apego que existe entre una persona sana y una persona con trastorno borderline que busca proximidad y a la vez se defiende de dicha proximidad atacando al objeto deseado.

**El sistema de Apego en la infancia sienta las bases de todos los demás sistemas porque brinda la regulación necesaria para el desarrollo óptimo del cerebro que es el principal órgano de relación del ser humano manteniendo bajo el nivel de estrés.**

**Es como afirmar que las conexiones humanas permiten la creación de las conexiones cerebrales.**

## **John Bowlby**

Fue John Bowlby quien introdujo el tema del apego como campo de estudio.

Fue uno de los principales psicoanalistas ingleses de los años 50.

Estudió psicología y Ciencias Naturales en Cambridge. Después trabajó como maestro de escuela, antes de volver a la universidad para estudiar medicina.

Era especialista en psiquiatría infantil y fue director de la prestigiosa Tavistock Clinic de Londres.

A diferencia de otros psicoanalistas de su época, Bowlby atribuía una gran importancia a la realidad social, y tomaba en cuenta la manera en que el niño había sido educado.

En 1940 comenzó a publicar trabajos sobre niños, sus las madres y el ambiente, en los que estudiaba los efectos de la institucionalización oponiéndose a la perspectiva puramente psíquica de la escuela kleiniana de psicoanálisis: Los niños que habían sufrido una seria privación de cuidado maternal presentaban una tendencia a desarrollar síntomas que él había identificado en ladrones juveniles como "carentes de afecto".

A partir de 1948 dirigió una investigación acerca de los niños abandonados o privados de hogar y los resultados tuvieron repercusiones sobre el tratamiento del hospitalismo y la depresión, así como en la prevención de las psicosis.

Después de 1950 le dio a su doctrina un contenido cada vez más biológico y fue acusado de ignorar el inconsciente.

Probablemente era cierto.

En 1950 fue designado consultor de la ONU, y sus tesis desempeñaron un papel considerable para la adopción de una declaración mundial de los derechos del niño.

Publicó un informe llamado Cuidados Maternos y Salud Mental, en el cual demostró que la relación afectiva constante con la madre es un dato fundamental de la salud psíquica del niño.

En un estudio que llevó a cabo diez años más tarde, basándose en el estudio de la historia de 44 ladrones juveniles expuso su punto de vista de que las relaciones primarias perturbadas madre-hijo deberían ser consideradas como un precursor clave de la enfermedad mental

## **Bowlby: Papel de la crianza**

La interpretación del modo en que la privación afectiva generaba consecuencias estuvo sujeta a un amplio debate. Todas las teorías enfatizaban el lazo madre-niño. Hoy esto puede parecer de Pero Grullo pero en aquella época todo esto no estaba tan claro. Pensemos que el niño dejó de ser considerado como un adulto pequeño para pasar a ser considerado como una persona con características propias a principios del Siglo XX y este debate tenía lugar tan sólo unas décadas después.

**Por esta razón decir como vino a decir Bowlby que en la evolución de un niño la crianza ha tenido un papel especial era en cierto sentido una inmensa novedad.**

Sobre la infancia había discurso, por supuesto, pero Bowlby enfatizaba el *manejo de la crianza* poniendo el foco de atención en la crianza como vínculo.

Bowlby no estaba de acuerdo con los puntos de vista de la época respecto al origen de los vínculos afectivos ya que tanto la teoría psicoanalítica como la teoría del aprendizaje de Hull insistían en que el vínculo emocional al cuidador se producía como consecuencia de la experiencia de atender las necesidades de alimentación y que el afecto a la madre era secundario, motivado por el hecho de cuidarlo.

Pero había evidencias de que al menos en el reino animal, los jóvenes de la especie podían desarrollar apego a los adultos aunque estos no fueran los que los alimentaban.

## **Reacciones de Separación**

Su enseñanza lleva el sello de tres nociones: el apego, la pérdida y la separación.

En cuanto a los niños **deprivados** observó esta secuencia en tres fases:

La **protesta** que comienza cuando el niño siente la **amenaza** de la separación. El niño llora, se enfada, lleva a cabo intentos de escaparse buscando a sus padres. Esta fase de protesta dura una semana y se intensifica por la noche.

La **desesperanza** sigue a la protesta. Los movimientos físicos activos disminuyen, el llanto se hace intermitente, el niño se ve triste y disminuye su necesidad de contacto, además se muestra más propenso a ser hostil con otro niño o con un objeto favorito que le traigan de casa, dando la sensación de entrar en una fase de **duelo** en relación con la **pérdida** de la figura de apego.

La fase final del **desapego** está marcada por un retorno *más o menos* completo de la sociabilidad. Los intentos de otros adultos de administrar cuidados ya no son rechazados pero el niño que llega a este estado se comportará de una manera marcadamente anormal cuando se reúna con la persona que lo cuida.

En un estudio sobre separaciones del año 1962 sobre niños separados de sus padres de 2 a 21 semanas, dos de los niños parecían no reconocer a sus madres al reunirse otra vez con ellas, y ocho les volvieron la espalda o se alejaron,

oscilando entre llorar o mirar de manera inexpresiva. El desapego persistió después de reunirse con la madre, alternando con una necesidad de pegarse a ella, sugiriendo todo ello un intenso temor de abandono.

## **Contribución de Bowlby**

De sus primeras investigaciones con chicos disruptivos es interesante destacar la diferencia que estableció entre Deprivación parcial y Deprivación Completa.

En la **Deprivación Parcial** aparecía una necesidad excesiva de ser amado o por el contrario de venganza, culpabilidad intensa y depresión

La **Deprivación completa** se traducía en apatía, desgana, indiferencia, y tenía consecuencias en el desarrollo de las habilidades físicas y en la coordinación de los movimientos de su cuerpo. Igualmente tenían falta de sentimientos profundos y en el campo de la conducta social se traducían en robos frecuentemente.

Estas investigaciones sobre deprivación de Bowlby ya se encaminan al examen de la relación con la figura principal de la crianza.

**Bowlby fue uno de los primeros en reconocer que el infante humano llega al mundo predispuesto a participar en la interacción social. La Psicología del desarrollo ha hecho que este descubrimiento sea, en este momento, algo obvio.**

Esta opinión de Bowlby es un aspecto esencial de su teoría y una cuestión de las que marcaban las diferencias con las teorías de la época porque es como si dijera que el niño ya viene desarrollado para entrar en contacto ya que vienen provistos de reacciones emocionales y conductas espontáneas que alientan a los adultos a responderles: por ejemplo la sonrisa y el llanto.

**Como hemos visto antes, los psicólogos de la época** pensaban que si el niño buscaba a los adultos era porque habían sido condicionados por experiencias positivas asociadas a la satisfacción de sus necesidades.

**Para el psicoanálisis, el único registro de la experiencia relacional bebé era la del placer y por eso el mundo del deseo, el inicio de la experiencia del inconsciente** comenzaba cuando el bebé, apoyado en la experiencia de comer se encontraba con una experiencia nueva placentera y el niño quería repetirla.

Puede decirse pues que ambas opciones mostraban en alguna medida a un bebé caja oscura en el que **el adulto hacia algo, implantaba algo y por así decirlo lo despertaba a la repetición y a partir de ahí el niño se incorporaba a la sociedad y comenzaba a entender el lenguaje**, y además a usarlo, cosa verdaderamente inaudita y complicada de entender.

Así pues, ideas como esta “que el niño viene predispuesto a participar en la interacción con otros” le apartaron de los psicoanalistas con los que estaba en la sociedad británica de psicoanalistas.

Para Bowlby, el niño ya quiere contacto, y lo que ocurre no es que lo *zarandeemos* para que nos pida relación sino que más bien sería al revés que **el niño nos zarandea a través por ejemplo de la risa y del llanto para que nos acerquemos a ellos, pensemos en ellos y seamos responsivos a sus necesidades**, principalmente de seguridad y proximidad dado que la separación les da miedo, les da ansiedad.

## La finalidad del sistema de Apego

Para Bowlby la finalidad del sistema de apego es mantener al cuidador accesible y receptivo lo que resumió en una palabra: disponibilidad.

Es decir que el Sistema de apego propulsa al niño a tener su atención puesta en el hecho de que el cuidador esté cerca, por eso decimos accesible y que responda a la necesidad de seguridad del niño. Hablamos de seguridad porque el adulto le tiene que dar seguridad y quitarle el miedo. El sentimiento que el niño quiere quitarse de en medio es el miedo y el sistema de apego tiene esa única finalidad

Con la experiencia repetida de la aproximación de la persona cuidadora el niño se acostumbra a eso y aprende que en las circunstancias de temor *puede confiar* de modo que podemos decir que tiene una expectativa confiada.

Decir que el bebé aprende y espera una respuesta en particular y tiene una expectativa, significa hablar de algo que **el bebé retiene en su interior** y que es el producto de un aprendizaje.

Estas representaciones internas de las experiencias de seguridad configuran un determinado conocimiento de lo que va a pasar y son en definitiva, memorias, producto de la repetición de experiencias anteriores. Bowlby lo llamó Modelos Representacionales o Modelos de Funcionamiento Interno.

Los Modelos de Funcionamiento Interno son representaciones podríamos decir mentales en el bebé que todavía no habla y significa que Bowlby le supone un mundo interno ya no de fantasías como hacían sus colegas psicoanalistas británicos sino **un mundo interno de Memorias.**

## Factores que determinan la jerarquía de las figuras de apego.

Los niños pueden tener más de una figura de apego dando lugar a una **jerarquía** de cuidadores principales con una figura de apego **preferida** sobre las demás.

Entre los factores que determinan cuál es el cuidador situado en el primer lugar de la jerarquía hay circunstancias importantes como:

**la cantidad de tiempo** que el niño pasa con la persona que le cuida,  
**la inversión emocional del adulto** respecto al niño  
**y la frecuencia con que la persona reaparece.**

## Principios del Apego

Los primeros apegos suelen estar establecidos hacia los **siete** meses de edad.

Casi todos los bebés establecen apegos.

Los apegos sólo se establecen con unas pocas personas.

Estos apegos selectivos parecen estar derivados de las interacciones sociales con las figuras de apego.

Conducen a cambios organizativos específicos en la conducta del bebé y en la función del cerebro.

## **Conductas que establecen y mantienen el apego.**

No existen conductas específicas que puedan identificarse con el apego pero existe consenso respecto de la importancia de lo que está aquí reseñado: sonrisa, llanto, aproximación caminando hacia la figura de apego.

Todas las conductas de apego tienen la función de optimizar la proximidad mediante una serie de contextos (gatear, sonreír, llorar.) La analogía de Bowlby era el misil que busca el calor. La meta es la proximidad física. Esta meta es sustituida más tarde por componentes más psicológicos de sentir cercanía al cuidador.

## **Comunicación y estados emocionales**

Para que el apego se desarrolle entre un bebé y su figura de apego debe producirse una comunicación emocional plena y para ello la figura de apego, debe permitir que su estado mental sea influenciado por el de la otra persona.

Si el estado emocional de la madre puede dejarse influir por el estado emocional del niño la escena de la madre con su bebé hay que pensar que se trata de dos personas que están mutuamente influyéndose y regulándose. Esto mismo puede y debe darse en adultos ya sea con los amigos, pareja o psicoterapeutas.

Esta disponibilidad para dejar que el estado emocional del niño influya sobre el propio estado emocional es lo que ocurre cuando un bebé está siendo criado con una relación segura con una experiencia de apego segura.

La **sensibilidad** de la madre a las señales del niño le permite pensar en las respuestas adecuadas en la crianza: comer, dormir...

Esta **sintonización** de estados establece las bases no verbales de la comunicación colaboradora.

**El estado mental de la madre se alinea con el estado mental del niño** de modo que puede predecir qué conducta debe realizar para calmar al bebé. **El alineamiento permite que la mente del niño se regule** en ese momento y que **desarrolle las capacidades reguladoras que podrán ser utilizadas en el futuro por el mismo sobre sí mismo.**

Esta situación es la misma en la que se puede encontrar el terapeuta: puede tener o no sensibilidad hacia las señales emocionales que emite el paciente dándose un paralelismo en el interior del terapeuta. Este paralelismo le permite al terapeuta tener una experiencia tan próxima como sea posible para entender el mundo interior de los pacientes y permite al paciente **sentirse sentido.**

Durante la infancia **estas conexiones humanas permiten la creación de las conexiones cerebrales** que son vitales para el desarrollo de la capacidad de autorregulación del niño.

## **Modelos de funcionamiento Interno**

Antes hemos dicho que con la repetición de aproximaciones a la figura de apego y de la experiencia de contacto con ella se producía un aprendizaje que implicaba tener en alguna medida unas representaciones internas en forma de memorias a pesar de ser todavía un niño que no habla.

Estas representaciones se denominan como dije, Modelos de Funcionamiento Interno. Por tanto un modelo de funcionamiento interno de apego es una forma de modelo mental o esquema mental.

Bowlby los llamaba “modelo de apego interno en activo”.

La formación de modelos mentales constituye un modo fundamental a través del cual la memoria permite a la mente crear generalizaciones y síntesis de experiencias pasadas.

Estos modelos se usan para influir decisivamente en la percepción de lo que ocurre en el aquí y ahora, de modo que permiten evaluar rápidamente el sentido de una situación dada principalmente de su peligro y para anticipar las consecuencias de lo que pueda ocurrir en el tiempo inmediato.

Los modelos mentales constituyen un modo esencial mediante el cual se aprende del pasado, influye directamente sobre el presente y modela acciones futuras.

Con la proposición de la existencia de los Modelos de Funcionamiento Interno la Teoría del Apego pasaba de fijarse en las conductas del niño, de si corretea alejándose o acercándose, a hablar de cosas guardadas en la memoria, una memoria que el niño no sabe tiene de experiencias anteriores, ni el niño ni el adulto por cierto, memorias que no sabe cómo se han formado y que le impulsan a actuaciones e incluso a emociones sin saber porqué.

Bowlby fue clarividente cuando supuso que lo determinante para el establecimiento del apego dependía de “la amplitud con que la madre había permitido aferrarse a ella y seguirla”, en oposición a las actitudes de rechazo que podría tener.

Tiene mucho interés saber, que en los modelos de funcionamiento interno el niño no sólo incorpora las sensaciones físicas que conllevan sus estados emocionales sino que también incorpora una representación de la acción de la figura de apego en términos de rechazo o de aceptación, es decir que hay tanto una incorporación sentida del self como de su complementario el otro: es el funcionamiento complementario del self.

Hemos de pensar que un niño cuyo cuidador tenga un modelo de funcionamiento interno focalizado en el rechazo desarrollará un modelo de funcionamiento complementario del self como no mereciendo ser querido, indigno y sin nada valioso.

## **Memoria**

Cuando hablamos de Modelos Internos de Apego hablamos de experiencia memorizada.

**La memoria es el modo en que los acontecimientos pasados influyen sobre las acciones futuras: el cerebro experimenta el mundo a través de las percepciones y codifica esta experiencia perceptiva de un modo que altera las formas futuras de respuesta.**

**En esa codificación interviene de una forma particular la emoción, que es como un etiquetado, un marcador somático, dicen los neurocientíficos.**

**En el apego, como en el trauma, la emoción es el miedo.**

¿Cómo funciona nuestra memoria?



No existe un armario de almacenamiento en el cerebro, donde algo se coloca y se recupera cuando se necesite. La imagen del armario es intuitiva y la que con mayor frecuencia usamos para pensar en nuestra memoria y la de los demás pero es una metáfora equivocada.

El cerebro está compuesto por redes neurales similares a las de una tela de araña que son capaces de ponerse en marcha de millones de formas; es lo que se denomina perfil de red neural.

Memorizar es aumentar la probabilidad de que un determinado patrón neural se active en el futuro. Memorizar es aumentar la probabilidad de que una determinada configuración de conexiones cerebrales se de en el futuro.

Si un **patrón o una determinada configuración de conexiones cerebrales**, correspondiente a una experiencia se activa repetidas veces, la probabilidad de activación futura se incrementa aún más y se consolida mediante cambios en las conexiones sinápticas de la red neuronal.

## **Cómo recordamos**

**Recordamos gracias a la capacidad combinatoria que tiene nuestro sistema nervioso para que conecten las neuronas entre sí.**

Se estima que el cerebro tiene cien billones de neuronas: 100.000.000.000.000.

Cada neurona 10.000 conexiones con otras neuronas.

Por tanto existen un trillón de estas **conexiones** formando la estructura natural o artificial más compleja que existe en la Tierra. Constituye una prueba de la plasticidad que mantenemos hasta el final de nuestras vidas.

## **Formas y tipos de Memorias**

El estudio avanzado de la memoria implícita comenzó sólo hace unas décadas.

Hay varios tipos de memoria que se clasifican de diversos modos pero la que nos importa en el tema del apego es la que distingue entre memoria episódica, declarativa o simbólica y memoria implícita.

Los modelos de funcionamiento interno son configuraciones de **La memoria implícita.**

**La memoria implícita** es un tipo de memoria en la que las experiencias previas ayudan en la ejecución de una tarea, sin que exista una percepción consciente de la existencia de esas experiencias lo que tiene un enorme valor clínico. Es el tipo de memoria que permite recordar **el modo en que se realizan actividades** como anudarse los cordones de los zapatos o montar en bicicleta sin necesidad de pensar conscientemente sobre cómo realizar estas actividades.

**Lo que nos interesa aquí en relación al Apego es que la memoria implícita es la memoria que se ocupa del modo en que nos relacionamos con los demás** ya desde el momento del nacimiento. Es decir que venimos equipados con dispositivos neuronales para aprender concretamente con la memoria implícita, que no es verbal.

**Este tipo de memoria opera de forma automática, no es voluntaria, tanto en la codificación como en la evocación y no puede expresarse**

**verbalmente ni conlleva la sensación subjetiva de estar recordando, en todo caso repitiendo.**

(Habría que repasar y repensar un texto de Freud, "Recuerdo, Repetición y Elaboración" a la luz de las modernas teoría de la memoria).

**Un ejemplo de memoria procedimental (implícita) es por ejemplo que si los bebés se asustan con un sonido se muestran contrariados la siguiente vez.**

Mediante la repetición de las experiencias el cerebro del bebé es capaz de **detectar similitudes y diferencias entre las experiencias**. A partir de estos procesos comparativos la mente infantil establece representaciones generalizadas de las experiencias repetidas que constituyen la base de los modelos mentales o esquemas.

## **Memoria Implícita y Arteterapia**

**Teniendo en cuenta que la memoria implícita es la memoria de las relaciones,**

que es una memoria emocional,

que es la memoria a la que se refieren los patrones internos de apego de los que nos hablaba Bowlby,

que no conlleva la sensación subjetiva de recordar, en todo caso de repetir

y teniendo en cuenta que no se puede expresar con palabras, aún estando presente en nuestras vidas desde el nacimiento hasta la muerte

entonces esto hace pensar que el Arteterapia y sus técnicas expresivas constituyen una vía más que importante para abordar la vida emocional como un modo de poder llegar ( abrir la puerta ) a **aquella parte de la vida psíquica más difícil de abordar y restaurar por su tendencia a la repetición** pudiendo facilitar la consecución de mayores niveles de integración psíquica, integrando los aspectos emocionales junto a los cognitivos, añadiendo técnicas de palabra y de elaboración simbólica con posterioridad y viendo en la integración psíquica, en la interconexión de los diferentes niveles de experiencia, sensorial, emocional y simbólica el modo de conseguir bienestar y habitar nuestro cuerpo.

## **Perfeccionamiento de la teoría del Apego. Mary Ainsworth**

Mary Ainsworth ayudó a perfeccionar el concepto de apego. Colaboró con Bowlby en la década de 1950. Le interesaba encontrar el modo de medir la seguridad, la existencia o no del apego. Bowlby había formulado conceptos basados en la observación y Ainsworth quería medir, clasificar.

Para conseguir esa medición se propuso estudiar las interacciones madre-bebé durante el primer año de vida y poder comprobar cuál es modelo de apego que ha internalizado un niño y que está en activo.

Su estudio consistía en que estaba un año haciendo observaciones de un bebé con su madre y después madre e hijo eran llevados a una situación de examen de laboratorio. La situación de laboratorio la denominaron **La situación Extraña**.

La Situación Extraña es una prueba de 20 minutos donde el niño entre 1 y 2 años es expuesto a "separaciones" de un máximo de tres minutos cada una. Hallaron que la conducta del niño durante la separación pero de manera particular en el reencuentro con el cuidador se diferenciaba.

El bebé permanecía con la madre, con la madre y una persona desconocida, solo con la persona desconocida y a continuación a solas durante un período que podía prolongarse hasta tres minutos.

Esta autora observó **que la separación** (la ausencia física de la madre) **no era la clave** para comprender la respuesta del niño a la situación extraña sino que **lo que se evalúa en la respuesta del niño es cómo reacciona a la partida de la madre en relación con la conducta que se espera de ella**. Al menos en los niños más crecidos en la situación de laboratorio no es la ausencia de la madre lo que condiciona la ansiedad del niño y el alivio consiguiente cuando ella vuelve **sino la conducta de ella aparentemente arbitraria**.

#### **La hipótesis era que:**

- separar a un bebé de un año de edad de su figura de apego en un contexto desconocido y en ocasiones en presencia de una persona extraña activaría el sistema de apego del bebé.
- Entonces podrían estudiar las respuestas del bebé ante la separación y en el momento del reencuentro.
- Se descubrió que la conducta de los bebés durante el reencuentro se podía clasificar en varios grupos de respuestas. Cada uno de estos patrones se correspondía de una manera estadísticamente significativa con las observaciones hechas en el hogar durante el año anterior.
- En el estudio inicial se clasificaron tres patrones de apego aunque en la actualidad se utilizan cuatro.
- Lo que se examinaba sobre todo era el modo en que el niño busca la proximidad de la madre, la facilidad con la que este puede ser tranquilizado y la rapidez para volver a jugar.

La mayoría de niños se **alivian** en el reencuentro, (apego seguro entre 55 y 65%)

-el 25% responden con signos de **indiferencia**

-Otro 15% responden buscando proximidad pero encuentran **poco alivio** en el reencuentro.

-Otro porcentaje buscan la proximidad de **maneras extrañas y desorientadas**

## **Modelos Internos de Apego**

A los niños que pasaron por la experiencia de la Situación del Extraño se los clasificó según sus respuestas al experimento conforme a los diferentes tipos de apego expuestos:

Apego Seguro,  
Apego Inseguro Ansioso/Evitativo,  
Apego Inseguro Ansioso/Ambivalente  
Apego Desorganizado/Desorientado.

## **Apego Seguro**

En la situación del Extraño los bebés de un año de edad con apegos seguros buscan la proximidad tras la separación, se tranquilizan rápidamente y vuelven inmediatamente al juego.

## **Los padres en el Apego Seguro**

En las observaciones que los investigadores habían hecho en casa, los padres eran muy sensibles a las señales de los bebés, es decir que eran emocionalmente disponibles, receptivos y efectivos para satisfacer las necesidades del bebé.

Se trata de un Modelo de Funcionamiento interno caracterizado por la confianza y previsibilidad del cuidador cuya presencia conforta al niño.

Se puede decir que estos padres estaban sintonizados con los estados emocionales de sus hijos o dicho de otra forma los estados mentales del hijo tienen consecuencias en el estado mental de la figura de apego y mediante este efecto de resonancia que tiene se elabora una actuación adecuada al estado del bebé.

La sintonización conlleva la alineación de estados de mente en momentos de implicación durante los cuales el afecto se comunica mediante la expresión de la cara, las expresiones verbales los gestos corporales y el contacto ocular.

Peter Fonagy y sus colaboradores han descrito esta habilidad como un producto de la denominada función reflexiva de los adultos, mediante la cual los progenitores son **capaces de reflexionar (usando palabras) sobre el rol de los estados mentales influyendo sobre los sentimientos, las percepciones, las intenciones, las creencias y las conductas.**

Se ha propuesto que la función reflexiva se encuentra en el centro de muchos apegos seguros incluso cuando el progenitor ha tenido una infancia difícil lo que da a entender que la función reflexiva es algo que se puede desarrollar.

Las habilidades para comprender a las personas con las que nos encontramos los psicólogos en nuestro trabajo son habilidades adquiridas por experiencia con otros en la propia vida como todo el mundo y en la práctica profesional lo que demuestra que es algo que se puede desarrollar.

## **Apego Ansioso Evitativo**

- El niño muestra poca ansiedad durante la separación y aunque esto pudiera parecer algo positivo para el bebé no lo es porque cuando la madre vuelve, muestra claro desinterés en el reencuentro, en un intento inmaduro de

enfrentar la situación mediante un control y disminución de las emociones que no tiene.

En la situación del Extraño los niños de un año de edad con apego evitativo no mostraban claras intenciones de volver hacia sus progenitores. Tanto en la ausencia como al regreso de la figura de apego el niño se comportaba si no se hubieran marchado y como si no hubieran vuelto.

Para el bebé con apego ansioso evitativo su figura de apego no le sirve para satisfacer sus necesidades emocionales de seguridad porque sintoniza con su estado mental y en consecuencia buscar el acercamiento al cuidador no sirve para nada. El esfuerzo que hace el bebé de acuerdo a la expectativa interiorizada de la experiencia anterior es el de mantener la estabilidad emocional como si no estuviera ocurriendo la situación atemorizante. Se trataría de una reacción contrafóbica, es decir una situación de envalentonamiento negador del miedo y del estado penoso interior porque no tiene forma de modular el miedo ya que tiene la experiencia anterior de no haber sido percibido y entonado por su figura de apego.

El niño se ve abocado, forzado, obligado, a no esperar aproximación emocional de su figura de apego y su reacción es como si se dispusiera a vivir consigo mismo sin esperar nada de su figura de apego, al sentir que no le responde por rechazo o indisponibilidad.

### **Los padres en el apego ansioso evitativo.**

Los padres de niños con apego ansioso evitativo carecen de la habilidad para comprender la mente del niño, es decir, comprender sus estados, emociones, intenciones, pensamientos, necesidades.

Estos padres carecen de la habilidad para reflexionar sobre los estados mentales de sí mismos y de los otros.

La dificultad de mentalizar que tiene el padre o madre cuidadores es aprendida por el niño evitando conocer sus propios estados de miedo y su correspondiente necesidad de buscar protección. La estrategia evitativa en relación al acercamiento al cuidador cuando viene, controlando sus sentimientos de miedo y necesidad de protección, se traduce en la vida futura, en distanciamiento o evitación de los demás y de sí mismo, constituyendo este distanciamiento el sesgo básico de su vida interior y su vida de relación con los demás.

Estos padres comparten una crianza con apego evitativo y como tales tienen poca memoria de su infancia por el alejamiento de sí mismos que tienen. La evitación o retraimiento colorea toda la vida psíquica del sujeto.

### **Apego Ambivalente/Resistente**

En el apego ambivalente tienen una particular importancia los sentimientos encontrados, contradictorios, ambivalentes.

Los niños presentan una exploración limitada y un juego limitado también.

Por un lado el bebé experimenta necesidad de aproximación a la madre o de la madre y por otra una motivación emocional que le lleva a no hacerlo y a no poder tranquilizarse, a no poder reponerse de la experiencia rápidamente.

A diferencia del apego evitativo que aprende a ignorar los estados mentales del cuidador y los suyos propios el niño con apego ambivalente presta mucha atención a su angustia y a prestar mucha atención a la figura de apego para saber por dónde va a venir.

### **Los padres en el apego Ambivalente/Resistente**

En las observaciones hechas en el hogar durante el primer año de vida los cuidadores eran incoherentes en su disponibilidad, en su sensibilidad, en su capacidad para estar perceptivos a las necesidades del bebé y en consecuencia los bebés están en una situación de incertidumbre en relación al apoyo que podrán recibir de sus padres.

El cuidador puede tratar de conectar con el bebé pero no de la forma adecuada ya que parece no entender lo que necesita.

Una de las causas que parece existir para que el cuidador no entienda la necesidad del bebé es que los propios estados mentales, sus preocupaciones, su angustia le impide prestar atención, o bien los estados mentales del cuidador son entendidos como estados mentales del bebé en lo que sería una demostración de la falta de habilidad de mentalización por parte del cuidador.

Los exámenes de los adultos con la escala de apego adulto muestran que el relato sobre las cosas con sus hijos y sus respuestas hacia ellos están muy influidos y enmarañados, mezclados con sus propios estados. La infancia de sus hijos la ven a través de la infancia propia. Es el caso de la mamá de Maria. La respuestas a los hijos son respuestas al niño que el adulto fue y en consecuencia no responde a las necesidades de sus hijos.

Estos padres en la consulta no prestan atención a lo que se les dice sino que prestan atención al modo en que están contenidos y representados en el modo que tenemos de hablarles para saber si estamos a favor de ellos, si los estamos aceptando, si conocemos sus dificultades, si las tenemos en cuenta, en definitiva conocerse a través de lo que conocemos de ellos comparándolo con lo que esperan del encuentro.

No progresan mientras que la alianza terapéutica queda establecida claramente como expresión de nuestra aceptación de la relación terapéutica, lo que es claramente restaurador del self.

### **Apego desorientado/desorganizado**

En la situación extraña el niño con el apego desorientado desorganizado presenta conductas extrañas. Algunos bebés giran en círculo, aproximándose y después evitando al cuidador o bien se quedan como en un estado de seudotrance como congelados o paralizados.

En los casos más graves los niños pueden moverse en círculo, caerse, entrar en estados de congelación similares al trance o desviar su mirada y balancearse hacia adelante y hacia atrás.

Los bebés parecen desorientados cuando vuelve la persona cuidadora en la situación extraña.

El comportamiento del bebé es como el de estar divididos. El bebé no puede dirigirse al adulto para que lo cuide o lo oriente porque es el adulto el que lo desorganiza.

## **Los padres en el Apego Desorganizado**

La comunicación con los bebés parece equivaler a un mandato paradójico: *ven aquí y aléjate*.

En los bebés muestran una conducta de aproximación truncada, bizarra, contradictoria precisamente porque la figura de apego no solo no le vale para quitarle el miedo o recibir consuelo o ayuda sino que es la persona que lo atemoriza y le crea inestabilidad emocional.

Es como si el niño no pudiera elegir qué camino seguir ya que el sistema de apego busca proximidad y el niño se acercaría y sin embargo si se acerca puede ser atemorizado aún más.

Por otro lado es la situación enormemente grave en la que se encuentran los niños abusados por una figura de apego porque la persona que debe cuidarlo y a la que debe dirigirse cuando necesita protección es la misma que le causa el daño y en consecuencia el niño se disocia y disocia la representación mental del padre o madre abusadora y se relaciona con esa representación buena al precio de ignorar una parte de la realidad como ignorando la experiencia de abuso que tiene con su figura de apego.

Una persona traumatizada es una persona que tiene síntomas variados de reexperimentación, activación ansiosa y evitación y todas ellas tienen como factor común al miedo. Podría decirse que una persona con estrés postraumático es una persona que tiene estropeada la reacción emocional del miedo. La reacción emocional del miedo que se corresponde con el sistema de defensa tiene tres posibilidades consideradas normales: atacar, huir y paralización. Esta paralización es el resultado de saberse en una situación que se llama indefensión aprendida en la que el sujeto está convencido de que haga lo que haga no va a cambiar la situación.

Así pues la paralización como respuesta ante el miedo la vemos también en las reacciones de apego desorganizado.

## **Perdurabilidad del modelo interno de Apego.**

Existe evidencia de que el apego es estable y permanece a lo largo de toda la vida en un porcentaje que está entre el 68 al 75% y se relacionan con hallazgos clínicos de la vida posterior.

Ahora bien. En realidad los patrones de apego encontrados son los modos en los que los bebés han **interiorizado la relación** con las figuras de apego y como la relación es una cosa de dos, y es de carácter bipersonal no es posible determinar con exactitud la determinación del tipo que tendrá ese niño cuando sea adulto por un examen que se haga al año de vida porque en general el bebé sigue viviendo con su madre y padre durante muchos años en los que la madre y el padre

concurrer con sus propios modelos internos de apego que se van a mantener o bien pueden cambiar.

## **El modelo de apego de los padres**

- Mary Main amplió el estudio del apego de la conducta infantil hacia el nivel de las representaciones en los adultos.
- Preguntaron sobre los recuerdos de las experiencias tempranas de los padres de bebés en estudio.
- Descubrieron que el patrón de apego de los padres correlacionaba con el modelo interno de apego con el que se clasificaba al hijo.

## **Encuesta de Apego Adulto (EVA)**

El estudio del apego en los adultos hizo girar la investigación de la conducta de los niños a las representaciones autobiográficas de los padres sobre sí mismo.

Se pasó de las conductas en la infancia a los relatos de los adultos y se comenzó a pedir relatos sobre sí mismos a los padres para comprobar si el apego de los hijos incluso el apego del niño que todavía no ha nacido se va correlacionar con el apego de los padres deducido a partir de los relatos autobiográficos de la propia infancia de los padres.

Elaboraron una encuesta denominada Encuesta de Apego Adulto que consiste en una descripción subjetiva de los recuerdos de infancia mediante unas preguntas sobre ella y sobre el modo en el que piensa que las experiencias de su infancia influyeron en su vida adulta y se llegó a la rotunda conclusión de que los resultados de la Encuesta de Apego a padres era el mejor predictor del modo en que se vinculan los niños.

Preguntas sobre quienes formaban la familia, descripciones sobre la madre, sobre la relación con ella, si era cercana o no igual con el padre, sobre el impacto de las emociones expresadas por los padres, sobre el enojo, sobre la cercanía, sobre si se sentía comprendido etc. Explora también la relación con los amigos y sobre experiencias de separación.

Esas respuestas se analizan con posterioridad comprobando la Calidad, Cantidad, Relación y Modo de esos relatos.

## **Investigaciones con la encuesta de Apego Adulto**

La EVA ha sido aplicada a los padres a diferentes edades del niño:

- Durante el embarazo,
- a la vez que la situación Extraña,
- cinco años después de aplicar la situación Extraña que se realiza al año de vida.

Se ha constatado que hay una asociación muy elevada y que por tanto las conclusiones sobre el apego de los padres con la encuesta de apego adulto constituyen un predictor enorme del Apego que tendrá o tiene el niño



**Puede decirse que hay una persistencia transgeneracional es decir que el apego de los padres será en un 85%** de posibilidades el tipo de apego que tendrá el hijo. Esto tiene unas enorme consecuencias para la crianza.

Se han hecho Encuestas de Apego Adulto a niños que se les hizo la situación Extraña y se ha comprobado que en una medida que supera el azar se ha comprobado que la medición de la situación Extraña se ha mantenido y la categorización se ha mantenido de adultos excepto en los casos de adultos que han tenido pérdidas muy importantes y que ha habido traumas

### **El apego es específico con cada cuidador**

Si un niño tiene un patrón de apego diferente para cada progenitor o cuidador el apego dominante es el que tiene con el principal cuidador y el que va a tener mejor correlación con la Eva del niño cuando sea mayor.

Un mismo padre o madre pueden tener un vínculo de apego con un hijo y diferente con otro.

Las relaciones diferentes o específicas con madre y padre conducen a diferentes patrones de apego.

### **Evolución del Apego**

La capacidad de adaptación de la mente se mantiene en la edad adulta y por esto las relaciones emocionales que tenemos a lo largo de la vida pueden contemplarse como el medio a través del cual se fortalece el desarrollo adicional. Estas relaciones de apego y otras formas de conexiones interpersonales próximas y emocionalmente vinculantes pueden servir para que las conexiones sinápticas sigan siendo modificadas incluso durante la edad adulta.

### **Desarrollo Sano**

La investigación sobre el apego sugiere el modo con el que se puede favorecer un desarrollo sano o al menos un apego seguro:

**Comunicación** pertinente y colaboradora que implica sensibilidad a las señales de los niños.

**Reflexión** sobre los estados mentales del niño y los de la figura de apego misma.

Y **sintonización** no verbal de los estados mentales.

Presentación realizada por Sergio Cánovas Cuenca en el marco de las actividades del Master de Arteterapia en Archena el 31 de marzo de 2012.

Para comunicaciones:

Sergio Cánovas, [scanovasc@gmail.com](mailto:scanovasc@gmail.com)