

El apego

Inés Di Bártolo

El apego

*Cómo nuestros vínculos
nos hacen quienes somos*

Clínica, investigación y teoría

 **Lugar**
Editorial

Di Bárto, Inés

El apeo : cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos
/ Inés Di Bárto. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Lugar Editorial, 2016.

240 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-513-8

1. Psicología. I. Título.

CDD 150

A mi padre, que supo transmitirme el entusiasmo por explorar y conocer; y a mis hijas, que me dan la extraordinaria oportunidad de ser su base, y de alentar desde allí su propia exploración.

Diseño de tapa: Silvia C. Suárez
Corrección de estilo: Juan Rosso
Edición: Juan Carlos Ciccolella

© Inés Di Bárto

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-513-8

© 2016 Lugar Editorial S. A.

Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires

Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555

E-mail: lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

facebook.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

Índice

Introducción

Una visión vincular de la subjetividad.....9

Capítulo 1. Bases de la Teoría del Apego

1. El apego13
2. De lo interpersonal a lo interno: modelos mentales de apego19
3. La Prueba de la Situación Extraña, el paso científico23
4. Seguridad, ¿cómo se aprende a esperar?32
5. El dilema insoluble del apego desorganizado38
6. La reinención de la rueda.....46

Capítulo 2. Una ventana a la mente en la niñez

1. Cambios en la medición de las representaciones de apego.....49
2. Ser un personaje: guiones lúdicos sobre apego51
3. Viñetas de historias lúdicas de apego57
4. Las historias lúdicas de apego en niños maltratados66
5. Uso clínico de las historias: evaluación y reparación70

Capítulo 3. Apego, riesgo y psicopatología

1. Los factores de riesgo para la salud mental en la niñez77
2. Vulnerabilidad y resiliencia.....84
3. Apego y riesgo: una investigación empírica86
4. Susceptibilidad diferencial: para bien y para mal93
5. Los trastornos del apego95
6. Implicancias para las políticas públicas105

Capítulo 4. El apego en la adultez

1. El salto cualitativo: la Entrevista de Apego para Adultos.....109
2. La coherencia y la integración mental113
3. Seguridad ganada: la historia no es el destino119

4. Transmisión intergeneracional de los patrones de apego.....	122
5. Mentalización y función reflexiva	126

Capítulo 5. Intervención clínica desde la perspectiva vincular

1. La psicoterapia infanto-parental: un nuevo modelo clínico	135
2. Las relaciones, ¿interpersonales o intrapsíquicas?	139
3. Abordaje clínico de la relación entre padres e hijos	144
4. Las representaciones de los padres como intervención privilegiada	147
5. Sesiones vinculares.....	156
6. Las filmaciones: ver para creer	161

Capítulo 6. La exploración clínica en niños

1. ¿Qué sirve para quién?	167
2. La historia evolutiva y familiar	171
3. La experiencia subjetiva del niño.....	179
4. La historia de los padres como hijos.....	182
5. La entrevista familiar.....	186
6. Un puente entre la investigación y la clínica.....	188

Capítulo 7. Intersubjetividad: las fronteras se diluyen

1. ¿Cómo llegamos a ser quienes somos?	195
2. La matriz interpersonal del desarrollo.....	202
3. La intersubjetividad.....	204
4. El cambio psíquico en la psicoterapia	210
5. La relación entre apego e intersubjetividad: síntesis.....	216

Referencias bibliográficas	221
---	------------

Introducción

Una visión vincular de la subjetividad

La relación profunda con otra persona es, desde el principio y hasta el final de la vida, la experiencia más potente. Nos construimos, nos conocemos y nos pensamos a nosotros mismos a través de nuestros vínculos. La identidad no es exclusivamente intrapsíquica; es también intersubjetiva. Se construye y se sostiene en una matriz vincular. A la luz de las investigaciones neurobiológicas sobre la influencia que tienen en el desarrollo temprano del cerebro ciertas experiencias intersubjetivas específicas, las experiencias de apego, se habla hoy de un *cerebro social*. Aunque nos concebimos a nosotros mismos como individuos, pasamos nuestra vida insertos en relaciones que construyen y dan forma a nuestro psiquismo y también a nuestro cerebro. La mente se encuentra a sí misma en otras mentes. No hay cerebros individuales, como no hay neuronas individuales; el cerebro humano se construye y solo existe dentro de la red del intercambio con otros cerebros. Nuestra vida de relación da forma a quienes somos.

El apego nos impulsa biológicamente en la infancia a mantenernos muy cerca de algunas personas especiales para recibir de ellas protección y seguridad. Y en esa cercanía sostenida con la figura de apego, se construye una comunicación afectiva única, en la que dos mentes entran en sintonía, participando una de la experiencia de la otra. En la relación con la figura de apego, la conexión y el intercambio emocional ocupa un lugar aun más central que el contacto físico. El sistema comunicacional entre padres e hijos está activo desde el nacimiento. Hay una comunicación continua en la que se comparten intenciones, emociones, afectos. Se crean estados mentales compartidos que le permiten al bebé mantener un sentimiento global de seguridad y modular fisiológicamente el estrés. El vínculo de apego excede en los seres humanos el objetivo primario de consuelo y protección. La regulación emocional y el estado mental de seguridad provienen

de la conexión afectiva profunda con una figura de apego, no solo en la infancia sino en todas las edades. Ser conocido en profundidad por otro, compartir estados psicológicos con las figuras cercanas, es un objetivo primordial desde el principio y hasta el final de la vida. La intersubjetividad complementa el sistema de apego y constituye un mecanismo básico de la organización mental y cerebral.

La comprensión de la íntima interacción entre apego e intersubjetividad supone un cambio muy profundo en nuestro universo diagnóstico y terapéutico. Para el trabajo clínico con niños, una consecuencia fundamental es la utilización de un modelo clínico interpersonal: la psicoterapia padres-hijo. A lo largo de la evaluación, y luego, del tratamiento, la comprensión clínica se dirige al complejo entramado de los mundos mentales del niño y de sus padres. ¿Cómo adentrarse en las representaciones mentales tan abstractas e inaprehensibles? La investigación empírica en el marco de la teoría del apego aporta instrumentos que abren ventanas a la mente, en todas las edades. Desde la paradigmática Prueba de la Situación Extraña, de Mary Ainsworth, a la Entrevista de Apego para Adultos, de Mary Main, contamos hoy con una variedad de herramientas que tienen una enorme potencia clínica. El estudio de estos instrumentos constituye una bisagra entre la teoría y la práctica, y nos permite refinar y formalizar nuestro abordaje clínico.

La nueva concepción del desarrollo infantil modifica también nuestra comprensión del cambio psíquico en la adultez. En el diálogo con la mente de las figuras de apego, la mente se construye. Y más tarde, es también en esa matriz intersubjetiva que la mente puede cambiar. Entre el analista y el paciente, como entre la madre y el bebé en la primera infancia, se generan en sesión momentos en los que dos mentes están profundamente juntas, en sintonía. Los momentos de encuentro intersubjetivo dan lugar a estados de conciencia compartida, de *conciencia diádica*. Este es el campo en el que actúa la psicoterapia. El objetivo de la psicoterapia no es solo comprender o explicar, sino construir, a través de la sintonía emocional, una relación de apego que da lugar a momentos de encuentro intersubjetivo. En estos estados compartidos, que corresponden a un dominio diferente del dominio verbal, la mente se expande, se amplifica, adquiere más coherencia y se repara.

La sintonía con la mente de figuras cercanas, la conexión emocional, y la comunicación interpersonal profunda crean un campo intersubjetivo que permite, en todas las edades, alcanzar niveles crecientes de organización mental y cerebral. Como enunciara de

manera condensada Stern (2004), “el apego mantiene a las personas cerca, y en esa proximidad la intersubjetividad se despliega”. Apego e intersubjetividad son dos sistemas complementarios que constituyen el motor tanto del desarrollo como del cambio y la reparación mental. Este libro aborda las investigaciones científicas sobre la íntima relación entre estos dos sistemas y las derivaciones que tienen en la comprensión clínica.

Bases de la Teoría del Apego

1. El apego

¿Qué necesita un niño para sentirse valioso y para confiar en los demás? ¿Cómo construye la seguridad que le permita enfrentar los desafíos y tomar riesgos? ¿Qué experiencias potencian la resiliencia frente a la adversidad? ¿Cómo influyen las relaciones tempranas con los padres en la estructuración mental, en las relaciones de amistad y de pareja, y en la manera de ser padres? Desde la investigación y la teoría del apego han surgido formas de responder científicamente estas preguntas. La teoría del apego, centrada en la comprensión de los vínculos humanos más profundos, y en cómo estos vínculos estructuran la mente, constituye hoy la teoría más validada sobre el desarrollo emocional y social de que la ciencia dispone actualmente. Ha permitido responder preguntas fundamentales, no solo para la teoría y la clínica psicológicas sino también para la salud pública y la crianza.

¿Qué es el apego? Usamos comúnmente la palabra apego como un sinónimo de amor o de afecto, para referirnos al lazo que nos une a alguien, o incluso a algo. Pero en el marco de la teoría del apego el término se refiere a un vínculo muy particular, el que nos une solo a personas, muy cercanas y muy especiales. Solo unas pocas personas, aquellas especiales como los padres en la infancia, o la pareja o un amigo íntimo en la adultez, tienen la potencia única de una figura de apego: dar seguridad, generar la calma y la regulación emocional en los momentos de mucha intensidad, y habilitar nuestro mejor funcionamiento. No todas las personas a las que nos une un vínculo emocional son figuras de apego. Un ejercicio sencillo para distinguir cuál

es la propia figura de apego es imaginarse a uno mismo involucrado en una situación de peligro, por ejemplo, en un accidente automovilístico. Al cabo de esta situación de la que uno ha salido ileso, pero en la que se encuentra muy movilizado, al tomar su teléfono para hablar con alguien, ¿a quién llamaría? Esa persona a quien uno llamaría es su figura de apego. Hay muchas personas afectivamente cercanas. Pero en esos momentos de verdadera necesidad –como en los de profunda alegría– uno necesita hablar con algunas personas especiales. Son una o dos, tal vez tres. Con ellas uno tiene una conexión profunda y alcanza la extraordinaria sensación de “sentirse sentido” por ellas. Ese contacto tan profundo modula, organiza, calma. Con la figura de apego se establece una interacción reguladora que permite procesar y manejar las emociones. La figura de apego es como un centro de energía al tomar contacto con el cual se logra un estado de mayor organización, tranquilidad y fortaleza.

La figura de apego cumple una doble función: es complementariamente una base desde la cual explorar y un refugio al cual volver cuando se presentan situaciones difíciles. En condiciones de estrés, la función de refugio de la figura de apego es evidente: se busca inmediatamente el contacto con ella, y ese contacto calma, consuela, da protección, y permite minimizar el afecto negativo. En condiciones normales la función de la figura de apego también es básica, aquí como base: saberla disponible da seguridad y respaldo para animarse a más. A lo largo de toda la vida el bienestar y la salud mental de una persona dependen en gran medida de su capacidad para formar un vínculo con una o más figuras confiables, que sean capaces de sintonizar emocionalmente con ella y de darle sostén emocional y protección en la necesidad, y aliento y respaldo en los momentos tranquilos.

La regulación emocional es un proceso diádico, que se da a través de la conexión y las respuestas sensibles de una figura de apego. Cuando un bebé nace carece de toda capacidad para regularse. Depende totalmente de los padres: de su cuidado, de su atención, de su contención. Solo a través de la interacción con la persona que lo cuida un niño va construyendo la capacidad para regularse. En las primeras semanas lo que el bebé necesita regular son sus necesidades físicas: el hambre, la sed, el sueño, la excreción. La madre¹ tiene que mantenerse muy sensible para entenderlo y muy disponible para

1 En virtud de la sencillez, de aquí en adelante se nombrará como madre al cuidador primario, habida cuenta de que puede ser otra u otras personas las que cumplan esta función.

ofrecerle lo que necesita. Así lo ayuda a calmarse cuando se apoderan de él emociones intensas, y lo lleva a mantener un estado de mayor tranquilidad. Gradualmente el bebé va incorporando nuevas necesidades y las respuestas de la madre van teniendo que ampliarse. El bebé puede necesitar mirar, jugar, entrar en juegos vocales, interactuar cara a cara, explorar. Ya muy pronto no son solo las necesidades físicas y el contacto cuerpo a cuerpo. La madre tiene que ir cambiando y adaptándose, construyendo otras formas de llegar a él para modular sus emociones y responder a sus necesidades. Puede entender lo que el bebé necesita tomando su perspectiva. No es un proceso fácil, ya que entender a un bebé es como aprender un idioma. Hay que mantener una fuerte conexión con uno mismo, pero no para conectarse con lo que uno necesita, sino con lo que uno necesitaría si fuera el bebé, desde él. La empatía debe ser máxima, y no sólo sirve para entender y responder, sino que además en ese proceso la madre le “presta” su mente al bebé para ayudarlo a organizar y modular sus emociones. A partir de las respuestas sintonizadas con las necesidades del niño, la madre lo va llevando a un estado general de tranquilidad, en el que predominan los sentimientos positivos. Además va ayudándolo a experimentar y registrar sus emociones sin quedar desbordado. Esta experiencia, repetida una y otra vez y mantenida a lo largo del tiempo, es crucial. Así, gradualmente un bebé va incorporando capacidades para autorregularse. Empieza a encontrar las formas de calmarse, a desarrollar las estrategias para enfrentar sus emociones negativas, a ser capaz de tolerarlas y a buscar lo que necesita para transformarlas en positivas. Este es un proceso que lleva muchos años –toda la vida–, pero el primer año es básico. En este período el bebé adquiere el núcleo de las capacidades para experimentar, expresar y modular sus emociones.

Bowlby (1969, 1982) definió originalmente el apego en niños pequeños como una disposición a buscar proximidad y contacto con una figura específica en ciertas situaciones, en especial cuando el niño está asustado, cansado o enfermo. En la actualidad, el vínculo de apego alude a la conexión emocional con una figura a la que una persona se vuelve en forma selectiva cuando necesita consuelo, apoyo, aliento o protección. La necesidad de volver a la base cuando se presentan situaciones difíciles –vitales o emocionales– no es privativa de la infancia. El apego es un sistema con vigencia durante todo el ciclo vital, “desde la cuna hasta la tumba” (Bowlby, 1988). El intercambio regulador con una figura de apego se mantiene a lo largo de toda la vida, aunque las figuras que cumplen esa función suelen ir variando

a lo largo del tiempo. En la infancia, el vínculo de apego se establece con los padres o los cuidadores primarios. Más tarde aparecen nuevas figuras de apego, que complementan o reemplazan los anteriores: un amigo íntimo, la pareja. Necesitar y buscar el sostén y la conexión emocional con ellas no implica dependencia. Más bien constituye un rasgo de salud mental.

No solo los niños pequeños, sino los seres humanos de todas las edades encuentran la mayor felicidad y son capaces de utilizar al máximo sus talentos cuando pueden contar con que a sus espaldas existen una o más personas de confianza que vendrán en su ayuda si aparecen dificultades. Estas personas de confianza les dan una base segura desde la cual pueden moverse en el mundo (Bowlby, 1973).

La figura de apego es complementariamente:

- Una base desde la cual explorar.
- Un refugio al cual volver cuando se presentan situaciones difíciles.

Un vínculo de apego puede o no ser recíproco. En la infancia, el niño establece un vínculo de apego con sus padres, pero el vínculo de los padres hacia el niño no es de apego. Es otro tipo de vínculo afectivo. Los padres, a su vez, tienen sus propias figuras de apego, que no son el niño. Las figuras de apego en la adultez son otros adultos: los padres, la pareja, un amigo. Las figuras de apego de los ancianos son muchas veces sus propios hijos. Quien cumple la función de la figura de apego puede variar a lo largo de la vida, pero la función que cumple es siempre la misma: brindar sostén, calmar, regular emocionalmente.

El sistema de apego opera en un equilibrio calibrado con el sistema de exploración. Frente a situaciones estresantes se activa –en todas las edades– la necesidad de tomar contacto con la figura de apego. En la infancia, cuando un niño se siente angustiado, en peligro o enfermo, inmediatamente busca refugio y consuelo en el contacto físico con su figura de apego. Cuando se siente tranquilo, en cambio, se entrega a otras actividades como la exploración, el juego, el aprendizaje, que pueden tener lugar lejos de la figura de apego. El apego es un sistema motivacional que está siempre activo. En la infancia, este sistema lleva al niño a monitorear de manera continua la proximidad y la accesibilidad de su figura de apego. Si un niño se siente seguro en la presencia de su figura de apego, la motivación

para explorar y aventurarse más allá se intensifica. Cuando surge alguna condición estresante –i.e., el niño se asusta, se lastima o se siente mal–, se vuelve rápidamente a buscar consuelo y protección. Se activan conductas orientadas a lograr el acercamiento. En un primer momento, estas conductas consisten en aferrarse, llorar, seguir, buscar el contacto físico, y las comparten los humanos con los primates. La teoría del apego fue desarrollada inicialmente por John Bowlby (1969, 1988), que dio a la teoría una base biológica. Desde una perspectiva evolutiva, el apego cumplió la función de aumentar las probabilidades de sobrevivir. Al mantener la proximidad con una figura adulta protectora, los individuos jóvenes, más vulnerables, se mantenían a salvo del peligro y de los predadores. En la primera época de la vida, muchos de los comportamientos de apego pueden observarse en otras especies. En un sentido biológico básico, el sistema de apego cumplió una función adaptativa para la supervivencia. Nacemos genéticamente preparados para establecer un vínculo íntimo con algunas personas en especial, discriminadas de las otras, con las que formamos una relación particular de protección. El vínculo de apego no es un vínculo exclusivamente humano, y cumple una función en la supervivencia. Pero de este vínculo biológicamente impulsado, el vínculo de apego, surgen muchas de las características más sofisticadas de conexión interpersonal de las que los seres humanos somos capaces.

Hay una interacción complementaria entre exploración y comportamiento de apego. Cuando la figura de apego está disponible, el sistema de apego está relajado. La sensación de seguridad desactiva las conductas de búsqueda de proximidad, y da lugar a la exploración óptima, e inversamente, el estrés y la inseguridad dan lugar a las conductas orientadas a lograr la proximidad con la figura de apego y detienen la exploración. Los objetivos de exploración son reemplazados por la necesidad de tomar contacto con la figura de apego. Exploración y apego son dos sistemas en un continuo balance. Esta situación es fácilmente observable en cualquier parque: un niño juega entusiasmado en la arena con su balde y su pala, relativamente lejos de su madre. La exploración está activada, y las conductas de apego, desactivadas. Cada tanto gira y verifica que la madre esté cerca y accesible, y si lo está, continúa su juego. Súbitamente escucha el ladrido amenazante de un perro que lo asusta. Interrumpe el

Seguro significa etimológicamente "sin preocupación".

Del latín: *sine cura*.