

Inés Di Bártolo / Maritchu Seitún

Apego y crianza

Cómo la teoría
del apego ilumina nuestra
forma de ser padres



ÍNDICE

Introducción.....	9
-------------------	---

1. La seguridad en los vínculos de apego.....	15
2. Modos de estar en el mundo.....	15
3. De la seguridad física a la seguridad emocional.....	18
4. Padres como brújula	20
5. Vulnerabilidad vs. invulnerabilidad	23

I. LA SEGURIDAD EN LOS VÍNCULOS DE APEGO

6. El vínculo de apego.....	27
7. ¿Qué es lo especial del vínculo de apego?	28
8. ¿Cómo se arma el apego?	32
9. ¿A quiénes nos apagamos?	33
10. Qué no es el apego.....	35

II. LOS ELEMENTOS CENTRALES DEL APEGO

11. La empatía	45
12. De la empatía recibida a la empatía ofrecida	50

El vínculo de apego

El apego es ese vínculo especial que tenemos solo con algunas personas, personas que son como el oxígeno de nuestra vida emocional. Como el oxígeno, pueden no estar en primer plano todo el tiempo. Podemos olvidarnos de que están. Incluso pueden divertirnos más otras personas, podemos elegir a otras para pasar nuestros ratos libres o para hacer nuestros programas. Sin embargo, las figuras de apego son las que dan eje a nuestra vida. En ellas buscamos seguridad para mantenernos firmes, consuelo para cuando las cosas van difíciles, aliento para avanzar cuando todo va bien. El vínculo de apego es el que nos une a nuestros padres en la infancia, y a lo largo de la vida a otras personas nuevas, que van complementando o reemplazando esos primeros lugares de nuestros padres: la pareja, el amigo íntimo, un hermano. Son esas figuras especiales, en cuya compañía y contacto nos sentimos "en casa". Es en ese vínculo donde nos conocen, donde podemos confiar, donde nos sentimos seguros, donde recargamos nuestra batería. Es nuestra base en el mundo. Cada tanto necesitamos volver a estos vínculos, que es como volver a la base, y allí recargarnos de energía y confianza.

¿Qué es lo especial del vínculo de apego?

En la cocina de una casa una mamá prepara el almuerzo mientras Martín, de 10 meses, juega sentado en el piso. Se escucha de afuera el ruido fuerte de un camión que pasa cerca y toca bocina. Martín, hasta entonces atento a sus juguetes, se asusta, mira a su mamá con los ojos muy abiertos y la cara tensa. Ella le sonríe, le dice "¿Te asustaste?" con un tono tranquilo, mirándolo sin moverse de su lugar. Martín inmediatamente recupera la tranquilidad, sonríe también, y sigue jugando.

Elena, de 3 años, está en la plaza y de pronto se pierde entre los otros chicos y los juegos. Se paraliza, y mira angustiada a su alrededor. Comienza a llorar, escalando en pocos segundos a un llanto fuerte. Inmediatamente otros adultos que están al lado le hablan, le tocan la cabeza y los hombros. Elena se desespera. Su papá, que estaba solo fuera de la vista, se acerca, se agacha a su altura, y le dice "Acá estoy, tranquila" mientras la abraza. El llanto cesa inmediatamente. En menos de un minuto, Elena está de nuevo en la arena, jugando con la pala, dando la espalda a su papá.

¿Cómo logran los padres calmar tan rápido a sus hijos en estas situaciones? El aparente fin del mundo tiene solución en cuestión de segundos. ¿Tienen magia los padres? Sí. La magia es el inmenso poder que da ser una figura de apego. Ser figura de apego puede convertir a alguien en superhéroe, capaz de consolar, de aliviar las preocupaciones, de calmar el miedo, de disminuir el dolor.

En esto consiste justamente el vínculo de apego, ese vínculo único entre otros vínculos. "El vínculo de apego es un vínculo emocional. Pero entre otros vínculos afectivos

es un vínculo particular, único. En el marco de la teoría del apego, el término apego no alude a todos los aspectos de una relación cercana. No es sinónimo de amor o afecto, ni se refiere al lazo afectivo que puede unir a una persona con otra. Lo distintivo del vínculo de apego es que proporciona seguridad y permite recuperar el equilibrio emocional cuando se perturba. En condiciones de estrés, se busca inmediatamente el contacto con la figura de apego, y el contacto con ella calma, consuela, protege, y permite minimizar el afecto negativo. La conexión emocional con esa figura da seguridad y, además, potencia la exploración. Todos los vínculos afectivos son importantes y ocupan un lugar central en la vida de una persona. Pero solo el vínculo de apego cumple la función reguladora que permite mantener y recuperar el equilibrio emocional.

"La función no puede cumplirla del mismo modo otra figura; es la figura de apego la que es efectiva calmado."⁵

Joaquín, de 2 años, parece haber leído esta definición. Corriendo por el jardín durante una reunión familiar metió el pie en un pozo. Se cayó de golpe y se dobló levemente el tobillo. Sentado en el piso y con el pie adentro del pozo, lloraba y llamaba a su mamá, que en ese momento había salido un momento. Sus tíos se acercaron y trataron de consolarlo. Tomaron el pie y viendo que no era nada, lo masajearon y trataron de animarlo mostrándole que estaba bien. Una y otra vez Joaquín volvía a meter el pie en el pozo, llamando a su mamá. Así estuvo, alrededor de diez minutos, hasta que llegó su mamá. Ella también sacó el pie del pozo, también lo masajeó, y también lo animó diciéndole que estaba todo bien.

⁵ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

y no había pasado nada. Entonces —y solo entonces— accedió Joaquín a retirar su pie y a alejarse del lugar.

Joaquín podría haber sacado el pie del pozo. Seguramente, si no hubiera sabido que su mamá estaba por llegar lo habría sacado antes, aunque menos consolado. Habría retomado el juego, aunque más magullado. Y a la llegada de su mamá habría corrido a contárselo, porque que ella lo supiera era lo que iba a darle la restitución completa. No es que no hubiese podido seguir adelante. Habría seguido adelante. Pero funcionamos mejor, nos consolamos más rápido, si está la figura de apego. Por supuesto, también mucho depende de la dimensión del problema (cuando el problema es muy grave sí o sí necesitamos a la figura de apego), de la edad (más chiquitos aceptamos menos reemplazos), de nuestro propio estado psicofísico (cansados o enfermos nos da menos lo mismo). En otras ocasiones pueden venir esos reemplazos confiables: la maestra, la niñera, o de grandes, ese otro amigo que no es exactamente ese al que queríamos contarle lo que nos pasó. Podemos usar otras figuras y también nos sirven. Pero el círculo se cierra mejor adentro cuando a quien se lo contamos es a *esa* figura.

No necesariamente tiene que ver con la respuesta concreta. ¿Le ofrecían a Joaquín sus tíos algo distinto de lo que su mamá podía darle? En los hechos lo que le ofrecieron era exactamente igual: palabras tranquilizadoras, un masajito, un abrazo. Pero lo que le podían dar era distinto. A Joaquín le había dolido un poco el golpe y lo habían asustado la caída y ese dolor y era importante que fuera la mamá la que le diera eso que los demás, cercanos, cálidos e interesados, también le ofrecían aunque con poco éxito. Solo su mamá tenía esa cualidad especial que lo curaba y lo tranquilizaba.

La clave no estaba en lo que la mamá hacía. La clave estaba en lo que la mamá era. Era que fuera ella. Ella era *su* persona.

Pero además a Joaquín no solo le interesaba que la mamá masajeara su tobillo dolorido. Era esencial que la mamá *supiera* que se había lastimado el tobillo. Que entrara en lo que él sentía y lo sintiera con él, que participara de su dolor y de su susto.

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 conexión emocional profunda que se arma en el apego implica *sentirse sentido* por otro.

Eso nos lo pueden dar las personas a las que les importamos mucho. Se establece una conexión muy profunda: lo que yo siento, la otra persona lo siente. Lo siente porque me conoce, porque le importo mucho, porque estamos en una misma sintonía, estamos juntos sintiéndolo. Y, en esa empatía, el dolor, el miedo, la angustia se calman. Esto es tan importante como que nos abracen y nos consuelen. Las fronteras que hay entre lo que yo siento y el otro siente a través de mi "en mi nombre" se diluyen. Y así como el dolor y lo negativo se calman en el contacto con la figura de apego, también lo positivo se hace más grande y más intenso.⁶

⁶ Ídem.