

El apego

La teoría del apego se consolidó a partir de los estudios del psicoanalista inglés John Bowlby y de la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth. John Bowlby publicó en 1958 el artículo *The Nature of the Child's Tie to his Mother* en el que plantea la adaptación como un mecanismo para mantener la proximidad con los adultos cuidadores. Mary Ainsworth, en el equipo de Bowlby, en 1970, desarrolló su investigación alrededor de la situación extraña, mediante la cual analizó los efectos de la presencia-ausencia de la madre sobre la conducta exploratoria de los niños.

Con estos estudios y otros similares se puede afirmar que el apego es la conexión emocional (relacional) que los niños y niñas establecen con sus cuidadores primarios. Esta construcción ocurre desde la concepción hasta los dos primeros años de vida (fundamentalmente en el primer año) y es la huella biológica que determinará el modo de relacionarse con los demás en las siguientes etapas vitales, hasta el punto de que al apego establecido al comienzo de la vida se le da el poder de ser vaticinador más preciso del desarrollo de la conducta socioemocional, es decir, de la manera de relacionarse consigo mismo y con los demás.

El proceso de su construcción es posible entenderlo por el llamado ciclo del apego, el cual empieza con alguna experiencia sensorial (emoción) del niño o niña (hambre, frío, calor, ruido...) en respuesta a lo cual envía una señal (pucheros, bostezo, sonrisa, movimientos sutiles...) para reclamar atención. La señal se convierte en acción (conducta), como el llanto, la risa, el pataleo, el cierre de ojos..., para procurar influir en el entorno inmediato y esperando una respuesta del cuidador que sea indicadora de atención. Así es como se crean las bases de la seguridad y la confianza.

Hoy se sabe con claridad que los cuidados de los adultos a los niños y niñas determinan cómo será el proceso del neurodesarrollo, lo cual se expresará con el apego hacia esos adultos en función de la creación de los sistemas neurales que median las conductas socioemocionales, es decir, los llamados cerebro social y cerebro emocional. De este modo se establecen los vínculos afectivos, que se constituyen en el apoyo de la familia y de los grupos e instituciones sociales.

El sentir: un aprendizaje para la vida

Francisco Javier Leal

Pediatra filósofo

En el contexto de la psicología evolutiva, la vida afectiva es lo que se refiere al mundo psíquico, entendida como lo que nos afecta.

En esta vida hay **emociones**, que son episodios de la vida afectiva transitorios, generalmente sin representaciones mentales de ellos y con gran componente orgánico y conductual en su expresión (cambios faciales, movimientos musculares, variaciones de la voz, variaciones del pulso, variaciones hormonales, llanto, agresividad...), con el fin de establecer el mejor estado orgánico y mental para el comportamiento más efectivo. Ejemplos de emociones son la ira, el miedo, la alegría.

En la vida afectiva también hay **sentimientos**, que son fenómenos afectivos de mayor duración o permanentes, siempre ligados a representaciones mentales y con escasa participación corporal en su expresión. Ejemplos de sentimientos son el amor, la compasión, la intolerancia, la empatía.

Las emociones son fenómenos psicofisiológicos de adaptación a diversos estímulos externos o internos. Son producidas desde la vida intrauterina como rechazo o aceptación de un estímulo desencadenante. No son innatas ni específicas según el estímulo. Dado que son los estados más primarios de la vida afectiva, a partir de ellas se establece la relación de apego y sobre ellas se estructuran todos los demás estados afectivos.

Los sentimientos, resultado de las emociones, son de aparición más tardía y solo son posibles de observar a partir la mitad del segundo año de vida, cuando ya hay representaciones mentales.

Las emociones son un acompañamiento que le da color a nuestra vida durante las diferentes etapas de la existencia. Aprender a manejar las emociones es tan importante como aprender a pensar. Aprender sobre ellas es parte fundamental de la preparación para la vida. Hay que aprender a identificarlas, a ponerles un nombre, a valorarlas, a disfrutarlas. Tienen cambios en cada edad, y casi siempre se hacen más complejas.

Como siempre se enseña con la propia vida, el hogar es el sitio donde se hace el principal aprendizaje emocional. La capacidad de la familia para expresar y compartir los sentimientos es señal de salud y armonía. Los niños, niñas y adolescentes aprenderán de los adultos cercanos a manejar sus emociones si los ven como personas independientes, satisfechas, alegres, felices, que se sienten útiles, que disfrutan la vida y que tienen una alta autoestima.

También aprenderán de las tristezas, de los fracasos, de los duelos. Podrán ver cómo se manejan tanto las emociones positivas como las negativas, con lo que aprenderán también esa necesaria lección sobre las dos caras de la vida y las emociones que ellas conllevan.

Como las personas más felices son las que saben manejar mejor sus emociones, ellas son un capital, un tesoro que tenemos para disfrutar la vida: las mayores alegrías y las tristezas más hondas. Ellas son como un carro muy hermoso, pero que necesita un conductor que lo lleve por el camino.

Los seres humanos tienen a cada instante muchas emociones: a veces se sienten muy alegres y se quiere compartir con los seres cuyo cariño importa. Otras veces se sienten tristes y se desea que alguien escuche y de pronto consuele. Pero no solo se siente alegría y tristeza, se puede sentir muchas otras emociones, que también son valiosas y significativas.

Emociones básicas

Las emociones básicas, las más poderosas, son seis: **alegría, afecto, tristeza, miedo, rabia y satisfacción sexual**. Hay muchas otras emociones, pero estas son como los colores básicos de nuestra vida. Además, se pueden mezclar, y así resultarán infinitas posibilidades de emociones y sentimientos para el ser humano.

Todas las emociones pueden ser útiles, pero si no se manejan adecuadamente pueden aun causar daño. La **alegría** es un motor significativo para la acción, pero su exageración puede llevar a excesos. A veces se siente **tristeza**, como cuando se elabora un duelo, pero si no se maneja bien puede llevar a la depresión.

La **rabia** puede motivar a protestar ante una injusticia, pero también puede inducir a cometer actos lesivos personales o para otros. El **miedo** puede alertar ante un peligro, pero también puede llegar a paralizar. La **satisfacción sexual** es fundamental para disfrutar la vida, pero si se exagera su importancia puede llevar a actos riesgosos personales o para otros.

Emociones y sentimientos en la relación de crianza

En la niñez y en la adolescencia se aprende de los padres, del ejemplo de la vida de ellos. Si los adultos cuidadores expresan libremente las emociones, las llaman por sus nombres y saben ponerlas al servicio de la vida, los niños, niñas y adolescentes harán otro tanto con las suyas.

Es necesario estimular a manifestar las emociones, sin cohibirlas; por ejemplo, si alguien está llorando no se le debe decir *ya es suficiente, deja de llorar por semejante bobada*. O ante una gran expresión de alegría: *icálmate, no alborotes tanto!* También se le debe dejar expresar su rabia. Sin embargo, es fundamental que se comprenda desde el principio que la expresión de sus emociones no puede derivar en agredir a los otros o a sí mismo.

También es necesario siempre tratar de ponerse en la posición del otro, para entender un poco y compartir sus emociones, recordando que no siempre es posible comprender, pero siempre es posible acompañar, compartir.

A veces se transmite otro mensaje: *es peligroso sentir, cuídate, no puedes llegar a perder el control*. Los padres deben ser capaces de compartir el entusiasmo, la alegría de un encuentro, la felicidad que produce una caricia, recordando que para poder expresar afecto ayuda haberlo recibido, generosamente, en la niñez. Sin embargo, una niñez triste no cierra la posibilidad de construir otros mundos afectivos con los hijos.

Lo que se siente es útil y necesario, pero no hay que convertirlo siempre en conductas, pues podrían herir a otros o a sí mismo. Está bien sentir cualquier emoción, pero no hacer cualquier acción: solo se es responsable de lo que se hace, no de lo que se siente, por lo que es conveniente aceptar como naturales todos los sentimientos.

Las emociones se expresan no solo con palabras, también con gestos, con la actitud corporal, con los silencios: así las expresan padres e hijos e hijas, por lo que en la relación de crianza los padres deben estar atentos a la expresión corporal de todos los miembros de la relación.

Aspectos de género

Con frecuencia los padres esperan que los hijos, por ser hombres o mujeres, sientan de determinada manera. El padre estereotipo desea hijas amorosas, tranquilas, suaves y sumisas, pero hijos duros, despiertos, activos e intrépidos.

Y les fijan de antemano vestidos azules o rosados, cuarto pintado con cenefa de muñecas o de cocodrilos, etcétera. Creen que las niñas deben ser coquetas y encantadoras, las llenan de adornos y las alaban si los usan con elegancia. Si el hombre ayuda en el ámbito doméstico se agradece como un favor.

Estos roles dentro de la familia no deben ser rígidos, por lo que tanto hombres como mujeres son personas que sienten y, aunque tienen diferencias, son más las cosas que comparten. No es conveniente estigmatizar los juguetes del otro sexo ni imponer modelos rígidos con relación a los sexos.

Algunos padres creen equivocadamente que si no son muy drásticos con los hijos varones estos se convertirán en homosexuales. Igualmente se preocupan si las niñas son bruscas. Nunca se debe perder de vista que cada niño es diferente. Los seres humanos pueden expresar varios temperamentos: rudos, suaves, tranquilos, inquietos, comunicativos, reservados, etcétera, por lo que en el trato con el hijo se debe respetar las particularidades de cada uno.

No se debe pensar con los moldes tradicionales que la ternura es solo femenina o que la combatividad es solo masculina. Con frecuencia se olvida expresar ciertas emociones como el afecto y la ternura, en especial con los hijos varones. Por el contrario, se debe abrazar y dejarse abrazar y acariciar por su familia.

Construcción de la vida afectiva en la crianza

La construcción de los afectos se basa en el diálogo y este se basa en el respeto. Conviene que los niños, niñas y adolescentes sepan que la familia completa está invitada a participar en la discusión de los asuntos familiares importantes y que lo que cada uno sienta, haga o piense influye en la vida de los demás, pues así se construye uno de los sentimientos más hermosos y valiosos: sentirse solidarios.

La forma en que los padres y madres manifiestan los sentimientos tiene consecuencias muy profundas para la vida futura de la prole. En la relación en la crianza hay varias estrategias que se deben aplicar:

- Hacer caso a sus sentimientos, valorando en grado sumo sus alegrías, enojos y tristezas

- Ser sensibles y respetuosos con todas sus emociones, evitando expresiones como *no llores, no grites, no me molestes*

Si el hijo o hija tiene tendencia a estar de mal genio, con mucha rabia, o irritable, o menos frecuentemente, triste, nada le motiva, llora inmotivadamente, se debe pensar ¿estará deprimido? La depresión es ahora muy frecuente: el 10% de la gente está deprimida y generalmente este problema no se hace consciente.

En la expresión de las emociones es una norma de oro no aceptar que al expresarlas se lastime o se falte al respeto a otras personas o a sí mismo.

La **rabia** es un sentimiento difícil de manejar, que confunde a los padres; posiblemente ellos tuvieron que reprimirla en su niñez. Generalmente hay otro sentimiento detrás de la rabia, que usualmente es el dolor, generado por celos, rivalidad o envidia, pero también puede haber una justa reclamación ante una injusticia. Castigar físicamente al hijo lo lleva a acumular rabia. Quienes han sido maltratados en su niñez tienen un riesgo modificable de convertirse en padres maltratadores.

La **ansiedad** también es un sentimiento que se encuentra con alguna frecuencia en la edad escolar. Esta se puede expresar como problemas para dormir, tics, bruxismo (apretar los dientes), irritabilidad, impaciencia. La ansiedad en los escolares generalmente se asocia con un entorno igualmente ansioso, por lo que es necesario que los padres aprendan a vivir y relacionarse con tranquilidad como mecanismo de protección de su aparición en los escolares.

No es suficiente amar a los hijos e hijas, es necesario expresarlo: se debe aprender a soltarse para manifestar afecto. Por ejemplo, la disciplina tiene que ser con afecto. Cuando los sentimientos no se expresan quedan atascados en el interior; luego pueden salir violentamente y ser causa de agresión.

En la relación de crianza se debe tener siempre en cuenta el valor del estímulo, de tal modo que el niño sepa que el afecto no es por una acción, sino que es incondicional hacia su ser. **El cariño no malcría, lo que malcría es la falta de normas y respeto.**

Lecturas recomendadas

Céspedes A. *Educación de las emociones. Educación para la vida*. 5ª ed. Santiago de Chile: Vergara; 2010.

Punset E. *Excusas para no pensar*. Barcelona: Destino; 2011.