

HISTORIA Y ACTUALIZACIÓN DE LA TEORÍA DEL APEGO.

HISTORY AND UPDATE OF THE ATTACHMENT THEORY.

HISTÓRIA E ATUALIZAÇÃO DA TEORIA DO APEGO.

Roberto García Sánchez¹

¹Doctor por la Universidad de La Laguna. Psicólogo. Miembro de la Sociedad Canaria de la Historia de la Medicina.

Contacto: robertogs.ull@gmail.com

Recibido: 08/05/2023

Aceptado: 08/06/2023

Resumen

Los padres o cuidadores tienen la función de satisfacer todas aquellas necesidades vitales necesarias para la supervivencia y el desarrollo de los niños desde el momento que nacen, porque como es bien sabido los bebés se caracterizan por estar en una situación de enorme indefensión y dependencia. Las personas tienen necesidades biológicas, pero también sociales, porque la socialización también forma parte de la biología y contribuye en la formación y desarrollo de las estructuras cerebrales. El peso que ha tenido durante muchos años el conductismo y el psicoanálisis ha permitido que se pusiera el énfasis en las cuestiones biológicas, pero en detrimento de las necesidades sociales y de afecto, pues se consideraba que el interés relacionado con la afectividad se aprendía, no era innato, por ende, no se entendía como una necesidad primaria. Posteriormente, se produjeron muchas críticas que llevaron a entender que las relaciones afectivas eran un elemento básico para el desarrollo integral del niño.

Palabras clave: apego, infancia, mentalización, regulación emocional.

Abstract

Parents or caregivers have the function of satisfying all those vital needs necessary for the survival and development of children from the moment they are born, because as is well known, babies are characterized by being in a situation of enormous helplessness and dependency. People have biological needs, but also social ones, because socialization is also part of biology and contributes to the formation and development of brain structures. The weight that behaviorism and psychoanalysis have had for many years has allowed emphasis to be placed on biological issues but to the detriment of social and affection needs, since it was considered that the interest related to affectivity was learned, not innate, therefore, it was not understood as a primary need. Subsequently, there were many criticisms that led to the understanding that affective relationships were a basic element for the integral development of the child.

Keywords: attachment, childhood, mentalization, emotional regulation.

Resumo

Os pais ou cuidadores têm a função de satisfazer todas aquelas necessidades vitais necessárias à sobrevivência e desenvolvimento das crianças desde o momento em que nascem, pois como é sabido, os bebês caracterizam-se por se encontrarem numa situação de enorme desamparo e dependência. As pessoas têm necessidades biológicas, mas também sociais, pois a socialização também faz parte da biologia e contribui para a formação e desenvolvimento das estruturas cerebrais. O peso que o behaviorismo e a psicanálise tiveram por muitos anos permitiu dar ênfase às questões biológicas, mas em detrimento das necessidades sociais e afetivas, pois considerava-se que o interesse relacionado à afetividade era aprendido, não inato, portanto, era não compreendida como uma necessidade primária. Posteriormente, foram muitas as críticas que levaram ao entendimento de que as relações afetivas eram um elemento básico para o desenvolvimento integral da criança.

Palavras-chave: apego, infância, mentalização, regulação emocional.

1. Introducción al concepto de apego.

Bowlby fue un psicoanalista que se interesó por estudiar el desarrollo infantil y realizó investigaciones sobre el apego, las cuales le llevaron a la creación de su teoría del apego. En un primer momento siguió el psicoanálisis freudiano hasta que eligió su propio camino, de hecho, su teoría del apego no se considera como parte del psicoanálisis según los más puristas, además, fue estudiada por la psicología del desarrollo, evolutiva y cognitiva debido a su origen evolucionista¹.

Este autor realizó una crítica bastante clara respecto a ciertos supuestos inmutables de la corriente psicoanalítica, dicho de otro modo, parte de una base completamente opuesta a la que tenía Freud, lo cual se manifestará a través de su marcha por distintos caminos distintos a los conocidos.

Él se focaliza en obtener datos mediante la observación de la conducta infantil, adoptando una perspectiva distinta a lo que había estudiado en el psicoanálisis hasta tal punto que pone en cuestionamiento dicho tipo de observación por ser demasiado superficial. Desde la teoría psicoanalítica se considera que a través de la observación no se puede comprender cómo funciona la mente humana, pero a través de esta teoría sí. Resulta interesante el hecho de observar un comportamiento que finalmente confirme la idea que se tenía de un paciente a lo largo de su tratamiento, ahora bien, esto pierde sentido desde el momento en el que lo que se observa se presenta al mundo como una revelación de un hecho novedoso. En este caso, si esto se realiza así se estaría partiendo de premisas falsas, es decir, se estaría cometiendo una falacia.

Bowlby realizó una serie de críticas muy bien argumentadas en beneficio del método científico, como, por ejemplo, se tiene que evitar exagerar la relevancia de los datos que han sido obtenidos en sesiones psicoanalíticas porque según él lo que el psicoanálisis afirma sobre que su método permite un acceso directo a la psique es falso, de hecho, consiste en una enorme cantidad de libres asociaciones, sucesos ocurridos en el pasado, comentarios propios del psicoanalista sobre el comportamiento y el contexto del paciente¹. Justamente esta explicación es lo que hace que se abandone el método de la observación y se decida anclarse en la teoría, porque para tratar de entender y ordenar las ideas, los psicoanalistas realizan una selección de aquellos datos que confirmen su hipótesis desde su marco teórico, amén de hacer inferencias constantes sobre el origen inconsciente de cada una de las conductas que se presenten.

Cuando el psicoanálisis tradicional incurre en lo mencionado en el párrafo anterior lo que realmente está haciendo es ubicar al paciente en una teoría concreta, eliminando toda capacidad crítica y científica, para que el terapeuta sea el que guíe los hechos y debería ser al contrario, deberían ser los hechos los que dirijan al profesional. Por lo tanto, el marco teórico debe ser una guía, pero no puede convertirse en un dogma porque no se estaría llevando a cabo un método científico sino algo más similar a una religión.

Por lo tanto, Bowlby no considera que lo que ocurra en sesión no sea relevante, todo lo contrario, para él constituyen situaciones muy enriquecedoras, lo que tiene claro es que ese no es el camino correcto para poder observar directamente los procesos de la psique, por eso creó su teoría a raíz de la observación.

2. El origen de la teoría del apego: John Bowlby.

Bowlby se interesó por conocer cómo los niños desarrollan su personalidad y, para ello, llegó a la conclusión de que el hecho de observar cómo es la conducta del niño en relación con su figura materna (esté ella presente o no) supondría un punto de partida fundamental.

Pudo ver que cuando un niño es separado de su madre suele dar una respuesta que presentan un gran contenido emocional, pero cuando se volvía a unir con ella muchas veces se presentaba un nivel de ansiedad todavía mayor, partiendo del miedo ante la separación, o bien, una conducta de desapego que resultaba sorprendente. Ante esto, llega a la conclusión que estos cambios relacionales entre la madre y el hijo deben estar relacionados con síntomas neuróticos o problemas emocionales que tienen algunas personas y, partiendo de ahí, comienza a indagar en el tema¹.

Este investigador llevó a cabo una argumentación tremendamente detallada para dar rigor a sus hipótesis de investigación de un modo científico dando lugar a una ruptura con los planteamientos psicoanalíticos clásicos: 1) el psicoanálisis tradicional considera que todo surge a partir de un síntoma o que tiene un origen patológico y, partiendo de ahí, se hipotetiza sobre cómo se originan; 2) Bowlby se focaliza sobre un hecho concreto y, a partir de ahí, busca el origen de los aspectos psicológicos y de la psicopatología, pero esto ocurre como consecuencia de ese hecho.

Esta forma de conceptualizar la investigación fue algo novedoso en el terreno de la psiquiatría, lo cual adoptó de la Medicina general donde sí era utilizado. Para ello toma como ejemplo la investigación en las patologías fisiológicas, donde se debe detectar un agente patógeno determinado que es el causante de la enfermedad y, a partir de ahí, se estudian todos los procesos patológicos que de este agente se derivan. Este planteamiento permite descubrir la causa de un problema y, al mismo tiempo, descubrir otras cuestiones que no necesariamente tienen por qué estar relacionadas con el problema que se está investigando.

La idea de investigar adecuadamente sobre la conducta humana estriba en analizar no solo aquello que da origen a un trastorno, sino también qué relación puede tener eso con otros problemas o en qué otras conductas pueden derivar, por lo tanto, no hay que tener en cuenta únicamente un síntoma, sino también las consecuencias que producen en el ser humano.

De forma análoga, este autor trata de aplicar esto a las consecuencias que tiene la pérdida de la figura materna en los rangos de edad que van de los seis meses a los seis años. Tomando como punto de partida la experiencia traumática que ocurre cuando un niño pierde la figura materna, realiza hipótesis sobre sus consecuencias, es decir, no parte de la situación presente para hacer inferencias sobre su pasado.

La teoría del apego de Bowlby considera que las personas tienen una tendencia innata mantener vínculos emocionales muy íntimos con ciertas personas, concretamente las más cercanas, entendiéndolo que esto es un hecho de la evolución fundamental en el ser humano que tiene su origen en la infancia desde el desarrollo embrionario y permanece durante toda la vida¹. Los lazos emocionales se producen durante la infancia con los padres, o en su defecto con los tutores, con la finalidad de buscar protección, consuelo, apoyo, reciprocidad, comprensión, empatía, cariño, tranquilidad y, algo muy importante, regulación emocional.

En edades tempranas los infantes no tienen capacidad para entender sus estados mentales ni regular sus emociones, por lo tanto, de la relación que se establece con sus cuidadores se va desarrollando su capacidad de mentalización. Con esto, se puede afirmar que el hombre tiene una necesidad universal de crear vínculos afectivos de gran intimidad.

La teoría del apego tiene como elemento nuclear el carácter recíproco de las relaciones que se establecen en edades tempranas, lo cual no solo es un hecho que se observa en las personas, sino también en sus antepasados más cercanos, los primates. Según Bowlby, al igual que la nutrición y la sexualidad, las relaciones de apego forman parte de la naturaleza del ser humano. Es importante diferenciar las conductas de apego de las conductas de sexuales y de alimentación, pues tienen unas características propias e individuales, lo que hace que se rompa con la concepción psicoanalítica tradicional.

Los resultados que ha obtenido este investigador sobre el desarrollo del apego a lo largo del ciclo vital ponen de manifiesto que a través de éste el niño desarrolla lazos afectivos con el adulto y, posteriormente, cuando es adulto mantiene estos lazos con otros adultos. Por lo tanto, esta es una situación que se produce durante todo el proceso vital y los vínculos de apego que se establecen están siempre activos. Las conductas de apego presentan las siguientes características: estabilidad, flexibilidad, generación de nuevos vínculos que son significativos (como los iniciales).

El apego, por lo tanto, es algo que se va elaborando a lo largo del proceso de construcción de relaciones afectivas junto con la predisposición biológica, dicho de otro modo, la biología natural del ser humano lo lleva a establecer relaciones con los demás. Existe una experiencia basada en la interacción que es elemental y que establece una diferencia frente a los trabajos de psicoanalistas anteriores, puesto que durante muchos años muchos psiquiatras y psicoanalistas han partido de la enfermedad para explicar los trastornos mentales, la pérdida del ser querido, el duelo patológico y la experiencia infantil.

El método que defiende el autor es el siguiente: primero se debe definir aquello que está sucediendo, posteriormente, se debe recoger información de una muestra amplia de casos en los cuales ocurra el hecho objeto de estudio y estudiarlos y, por último, establecer relaciones entre los acontecimientos que han dado lugar al hecho teniendo en cuenta todos los procesos implicados.

La relación de intimidad que se establece entre la madre o cuidador y el niño se produce a partir de la relación que se establece entre múltiples variables derivadas de la necesidad que tiene el niño de afiliación con su figura de apego. El apego entendido como una conducta y un vínculo se caracteriza por ser un hecho innato, instintivo y ser una función biológica.

La conducta que resulta del apego surge gracias a la activación de múltiples sistemas conductuales concretos, entendiendo que la conducta de afectividad adquiere el mismo nivel de importancia que la conducta de alimentación y apareamiento, pues como se ha mencionado, también cumple una función biológica.

Profundizando más en el concepto de apego que tiene el autor, este se puede considerar como cualquier tipo de conducta llevada a cabo con la finalidad de acercarse a otra persona por la que se tiene preferencia. Si esta figura de apego siempre se encuentra presente y responde a las necesidades del niño, la conducta de apego puede ser de muchos tipos: contacto visual, saludos, contacto auditivo, contacto físico, etc. En otras ocasiones, las conductas de apego pueden manifestarse a través del llanto, grito, etc., con la firme intención de recibir los cuidados oportunos.

Es cierto que una conducta de apego puede ocurrir en contextos distintos con diferentes personas, ahora bien, debe tenerse en cuenta que el apego seguro de larga duración no siempre se consigue, pero debería ser así, porque en el caso contrario puede dar lugar a distintos tipos de problemas psicológicos.

Se está haciendo alusión a una conducta instintiva que se va modificando paulatinamente en función de las modificaciones de conducta que se producen durante los distintos períodos del desarrollo, que persiguen finalidades distintas. Con la conducta de apego se busca establecer una unión afectiva con la figura de apego, una comunicación continua que formará la representación que el niño tiene de sí mismo y de los otros. Con esto, se puede comprender que Bowlby considere que el vínculo se establezca de forma perenne, dando continuidad en el tiempo a una necesidad que debe ser cubierta constantemente y que se ponen en funcionamiento cada vez que se necesiten.

Cuando se desactiva la conducta de apego el infante pone en marcha las conductas de exploración, esto no significa que la exploración surge con una carencia en el apego seguro, al contrario, el niño desarrolla conductas de exploración en el momento concreto en el que se siente seguro para ello y no precisa de la figura de apego, pero para que este se sienta seguro en su exploración previamente ha tenido que desarrollar una seguridad que su figura le ha proporcionado. Si un niño se siente seguro podrá explorar por sí mismo el entorno, si no, dependerá siempre de otra persona para embarcarse en esta hazaña hacia lo desconocido.

Es importante no confundir el apego como conducta del apego como vínculo. Una conducta de apego se ocurre cuando existe algo que el niño no comprende, como pueda ser una separación, ruido o cualquier elemento que sea percibido como amenazante¹. Ahora bien, esta conducta también se puede activar ante cualquier acontecimiento de origen biológico, como el cansancio, el hambre, la sed, situación de enfermedad y carencia de figura de apego y respuestas de apego.

En todas las situaciones mencionadas la conducta de apego puede desactivarse si tiene una figura de apego seguro que con su respuesta gestiona sus preocupaciones. Se está haciendo alusión a una conducta totalmente funcional y adaptativa desde un punto de vista evolucionista, es decir, está relacionada con la supervivencia de la especie ante situaciones adversas gracias al apoyo que brindan los demás.

Todo lo relatado es fácilmente observable en el caso de los niños de corta edad cuando la presencia o ausencia de las figuras de apego son sus padres o cuidadores. En este caso, se puede extraer que las conductas de apego y exploración se excluyen la una a la otra, por ejemplo, cuando un niño se encuentra tranquilamente en otra habitación donde su madre no está y escucha un ruido inesperado, inmediatamente se dirige hacia ella buscando protección y apoyo haciendo que en ese caso desaparezca la conducta de exploración y se active la de apego.

Para explicar esto, el investigador describió todos los sistemas sobre los cuales se enarbola la teoría del apego, siempre desde un punto de vista evolutivo, llegando a las siguientes conclusiones: 1) la conducta de apego es común a distintas especies; 2) es una evolución natural; 3) facilita la supervivencia; 4) reduce el riesgo de daño.

Los cuidados que se brindan al otro es un complemento de las conductas de apego puesto que tienen como finalidad dar protección a la persona que se encuentra apegada, lo cual tiene lugar entre progenitor e infante y entre adultos, esto se puede observar en el caso en el que una persona anciana presenta alguna enfermedad y los miembros de la familia se encargan de cuidarla, pero también se observan conductas de apego entre amigos y parejas amorosas.

Gracias a sus descubrimientos y extrapolaciones se ha podido romper con la idea psicoanalítica tradicional que las conductas de apego adulto suponen un mecanismo de defensa de regresión hacia edades infantiles, puesto que estas se encuentran activas en todo el período vital. También realiza una escisión con las ideas psicoanalíticas

tradicionales en el hecho de considerar que lo patológico surge cuando la persona dirige su vida por caminos erróneos y no por la activación de un mecanismo de defensa de fijación o regresión en alguna de las etapas anteriores de la infancia.

El entramado de conductas que tienen lugar dentro de un organismo manifiesta diferentes niveles de complejidad, en los cuales la conducta final surge como resultado de haber activado o interrumpido dicho entramado. Esta conducta recibe el nombre de instintiva debido a que toma una forma parecida totalmente identificable por cualquier miembro de esta especie¹. Además, este instinto es una función del sistema biológico necesaria para la supervivencia e integración del niño con su especie.

El sistema de conducta se forma a través de la interacción entre la predisposición genética y el ambiente, lo cual se relaciona con el modelo de diátesis-estrés. Además, Bowlby habla de elementos causales que tienen el potencial de activar o desactivar las conductas instintivas, propias de la actividad del sistema nervioso central, del estado hormonal, de estímulos ambientales específicos y de estímulos propioceptivos del organismo.

Se afirma que nadie nace con la capacidad de regular sus emociones, por eso, gracias a la relación de apego que se genera con el cuidador se produce una relación diádica reguladora. El niño produce una serie de señales que son recibidas por su cuidador, ante lo cual este responde, este hecho hace que se puedan regular los estados emocionales.

3. Estudios importantes en la teoría del apego.

Ainsworth estudió en profundidad la figura y los tipos de apego hasta llegar a establecer una categoría de estos, además, fueron importantes sus estudios sobre la sensibilidad maternal. Entiende la figura de apego como una función parental, esto es, desempeñada no solo por el padre o por la madre, sino por cualquier persona que se encargue de los cuidados de un infante, pues cumpliría el rol de figura de apego¹.

La cuestión realmente importante es que la figura de apego, sea cual fuere, tenga capacidad para aportar una base segura a partir de la cual el niño adquiera la seguridad suficiente para explorar el entorno.

Waters y Cummings² abordan el concepto de base segura como algo nuclear en la teoría del apego. Realizan un estudio del trabajo de Bowlby, concretamente del concepto que este introdujo sobre el attachment, el cual hace alusión al concepto de base segura

respecto a la relación de apego entre el niño-adulto y adulto-adulto de una forma diferenciada de la teoría psicoanalítica.

Crowell et al.³, sin embargo, consideran que la teoría del apego no es una teoría que se pueda aplicar a todas las relaciones de forma generalizada. Consideran que las diferencias individuales que se establecen en el comportamiento temprano que tienen una base segura hacen referencia solo a ese niño en concreto o a la relación concreta que tiene ese niño.

En todo este compendio de teorías debe destacarse el papel que ha cumplido la teoría de las relaciones objetales, que tiene su origen en los instintos surgidos en el seno del psicoanálisis¹. Melanie Klein y Otto Kernberg son los dos mayores exponentes de esta teoría, la cual considera que las personas establecen modos de relaciones, que pueden ser reales o no, consigo mismo y con los otros. El sí mismo se denomina self y los demás son denominados objetos, los objetos se refieren a las otras personas, por ende, no debe entenderse de la forma coloquial para referirse a cosas. Se deben tener en cuenta los objetos internos que tiene una persona y el tipo de relación que tiene con ellos, porque las personas establecen representaciones de sí mismos y de los demás.

La teoría de las relaciones objetales ha hecho aportaciones posteriores a la teoría del apego, teniendo en cuenta que para los teóricos del apego hay conceptos de la teoría de las relaciones objetales que son sinónimos, como los modelos operativos y las representaciones del self y objetales.

Debe tenerse en cuenta que en la teoría del apego el concepto de objeto interno es sustituido por el concepto de modelo operante de figura de apego.

Fonagy⁴ ha sido uno de los mayores exponentes de la teoría del apego aplicada al tratamiento psicológico en relación con el concepto de mentalización. Este autor ha estudiado en profundidad la aplicación clínica del concepto de función reflexiva o reflectiva y las bases teóricas de la mentalización.

A través de la interacción constante que se establece entre el niño y su cuidador, este último debe ir regulando las reacciones emocionales del bebé a través de su respuesta, debido a que es una capacidad con la que no se nace, se aprende. Con estas regulaciones que realiza el cuidador el niño paulatinamente interioriza la capacidad de regulación emocional, así como sus estados afectivos y cognitivos. Esto permite que se vaya teniendo cada vez más capacidad de comprensión de los estados mentales propios y de

los demás, y pueda elaborar una teoría de la mente, concepto del cual Gregory Bateson es uno de sus máximos exponentes.

Siguiendo con el mismo autor, se ha encontrado que aquellos padres que tienen una buena capacidad reflexiva mantienen una relación de apego seguro con sus hijos. Esta capacidad reflexiva de los cuidadores se relaciona con el apego seguro y con la posesión temprana de una teoría de la mente. Esto se relaciona con la respuesta sensible del cuidador acompañada de la capacidad para detectar prontamente qué es lo que le sucede al bebé en cada momento.

La capacidad de mentalización surge gracias a la experiencia que tiene el niño sobre cuyos estados mentales han sido reflexionados. La mentalización se transmite de generación en generación debido a que el ser humano piensa en los demás partiendo de sus deseos y creencias. Se ha podido observar que los niños que han sido maltratados presentan un deterioro en la capacidad reflexiva y su sentido del self, de hecho, el reconocimiento de estados de violencia, agresividad, odio o emociones negativas intensas puede hacer que se vean a sí mismos de forma minusvalorada y que sientan que no merecen ser dignos de los cuidados.

Del mismo modo que se ha hablado de aportaciones posteriores a Bowlby, se debe tener en cuenta que hay aportaciones que hizo Freud para las cuales no se sirvió del método científico, pero que posteriormente si fueron demostradas científicamente, por ejemplo, que las relaciones de apego tempranas marcan un patrón de comportamiento respecto a la forma futura de relación con los demás en la vida adulta.

Investigaciones posteriores sobre los patrones apego a lo largo de distintas generaciones que aportan resultados muy interesantes, que se han aplicado en la práctica clínica con niños y adultos. Los resultados que obtuvo Bowlby a través de la observación fueron comprobados posteriormente de forma empírica mediante entrevistas estandarizadas realizadas, entre otros, por Mary Main. Esto permitió solventar la necesidad que manifestaba Bowlby de mantener una entrevista a la semana con las madres de los infantes que estaban a su cargo para que fueran conscientes de sus propios sistemas de apego desarrollados en su infancia.

Main, posteriormente, pudo comprobar la relación existente entre el modo en que una madre describía la relación que había tenido con sus propios padres y la forma de apego que su hijo mantenía con ella¹. Para ello se le preguntaba a la madre que describiera sus

relaciones tempranas de apego y cómo cree que estas habrían afectado a la formación de su personalidad. A la hora de analizar los resultados se tuvieron en cuenta una serie de elementos imprescindibles implicados: a) el material biográfico; b) cómo se relata la historia; c) memoria; d) lenguaje; e) capacidad reflexiva. Resulta curioso que estos también sean componentes fundamentales para el modelo transdiagnóstico actual en Psicología.

Se pudo comprobar que cuando un relato es coherente y está bien estructurado, por lo tanto, la persona presenta buena capacidad de memoria y lenguaje, esta manifiesta un apego seguro y una buena capacidad para mentalizar. Las personas que son independientes dan valor a las relaciones de apego y manifiestan coherencia discursiva sobre los eventos que residen en su memoria, sin embargo, las personas inseguras tienen carencias a la hora de integrar el recuerdo de la experiencia con su significado. En resumen, el hecho de acceder de forma libre y sencilla a la información que se encuentra en la memoria sobre el apego y la organización coherente de dicha información, desempeñan un papel crucial en la formación de una personalidad segura en la vida adulta.

Haciendo mención de más estudios de Freud que han sido validados empíricamente en la actualidad, se pueden destacar la figura de Waters⁵ quien hace una reflexión contemporánea sobre una comprensión actual de los planteamientos freudianos en relación con las bases del amor cuyo origen está en las experiencias tempranas, lo cual lleva indudablemente a hablar sobre la madre.

Este autor consideraba que para Freud apego es sinónimo de dependencia, al igual para algunos psicoanalistas el surgimiento de las relaciones interpersonales se encuentra en el vínculo de dependencia que posee el niño con su madre. Ahora bien, la posición que mantiene Bowlby a este respecto es distante, pues él considera que apego y dependencia no son sinónimos.

Waters et al. ⁶ llevaron a cabo y publicaron un importante estudio que apoya fuertemente la concepción de las experiencias tempranas como un potencial proceso de influencia para las relaciones que se producen en la vida adulta. En el estudio que se ha mencionado se analiza la seguridad del apego que se ha experimentado a lo largo de la infancia y la adultez temprana con los mismos sujetos a lo largo de veinte años, es decir, hicieron un estudio longitudinal para analizar las relaciones de apego en la misma

muestra después de veinte años. La muestra estuvo conformada por sesenta personas que fueron observados durante la situación extraña de Ainsworth con la edad de un año, de los sesenta sujetos, cincuenta fueron analizados veinte años más tarde. Para llevar a cabo las entrevistas se hizo uso del método de entrevistadores ciegos. El 72% de los niños tuvieron la misma categoría de apego seguro en la adultez temprana. La teoría del apego se ha caracterizado por su capacidad para relacionar acontecimientos vitales negativos y sus consecuencias en los vínculos afectivos futuros, estos acontecimientos negativos pueden ser la pérdida de un padre, el divorcio, enfermedad con riesgo de muerte por parte de los padres o del niño, trastornos mentales de los padres, abuso físico, abuso sexual, etc. El 56% de los niños que tenían madres que presentaban sucesos vitales negativos, modificaban los tipos de apego desde la infancia a la adultez temprana, sin embargo, solo el 28% que no tenían esos sucesos modificaban el tipo de apego. Por lo tanto, Bowlby tenía razón en el hecho de que las diferencias existentes entre personas en la seguridad del tipo de apego se caracterizan porque pueden permanecer estables durante mucho tiempo, ahora bien, esto no es algo rígido, se puede modificar por efecto de la experiencia y el aprendizaje.

Yárnóz et al.⁷ realizaron una investigación con la finalidad de estudiar la relación entre el tipo de apego, la autopercepción y la percepción de los demás. Para ello, se empleó una muestra de 118 alumnos de universidad obteniendo unos resultados muy interesantes, comprobaron que había un gran parecido entre los apegos seguro y temeroso. En los dos casos manifiestan haber padecido infancias complicadas, sin embargo, pueden poseer una representación coherente de sus progenitores y constituir un apego seguro para sus descendientes.

Otras investigaciones sobre las conductas establecidas en una base segura ponen de manifiesto que las diferencias que existen entre personas respecto a conductas de base segura en la infancia son buenas predictoras de las conductas seguras que se establecen a lo largo de toda la vida.

Es muy importante tener en cuenta que la teoría del apego entendida como una forma adecuada de establecer una relación seguro contiene una serie de componentes que actúan de forma integrada, estos son el afecto, las cogniciones y la conducta en las relaciones íntimas (teniendo en cuenta la edad y la cultura).

4. Conceptualización de los tipos de apego.

Respecto al apego, Bowlby descubrió en sus observaciones distintos tipos de este, pero su trabajo fue continuado por Ainsworth hasta categorizar los cuatro tipos de apego que se conocen en la actualidad. Para lograr esta hazaña realizó un estudio experimental de laboratorio conocido con el nombre de la situación extraña, que tenía como finalidad observar la conducta de los sujetos de experimentación a través de una ventana mientras lo filmaba¹. La muestra estaba formada por niño, madre y persona extraña, para estudiar cómo se organizaban las distintas conductas de apego infantil durante su primer año de vida.

Para llevar a cabo el experimento se colocaba en una habitación una serie de juguetes y dos sillares, luego, se observaba en diferentes momentos cómo reaccionaba el niño cuando se producía la presencia de un extraño en la habitación y la madre se iba para dejar al niño solo con el extraño, después de esto, la madre regresaba para estar con el infante.

En otra situación se produce la salida de la madre y del extraño de la habitación para que el niño estuviera solo y de ese modo observar su comportamiento. Después, se producía la entrada de la madre para observar cómo reaccionaba el niño. Por lo tanto, en el experimento se observaban los distintos patrones de apego que se producían en distintas situaciones en función del tipo de apego que se poseía. Gracias a este experimento se pudieron observar distintas categorías:

- I. Apego seguro: los niños tienen la capacidad para explorar el entorno de forma fácil, segura y curiosa. Manifiestan desagrado como una forma de reacción correcta a la separación y cuando vuelven a juntarse con la madre tienen una mayor capacidad de ser calmados, tranquilizarse y volver a jugar.
- II. Apego inseguro-evitativo: los niños se caracterizan por la evitación de la madre, prácticamente no muestran signos de desagrado o enfado cuando se reencuentran con ella. Se observa mayor interés por los objetos que por las personas en este tipo de niños.
- III. Apego inseguro-ambivalente: este tipo de apego se caracteriza porque los niños responden con elevada intensidad. Cuando la madre vuelve, buscan el contacto, pero inmediatamente después manifiestan pasividad o agresividad. No son fáciles de tranquilizar, pueden llorar fuertemente y no exploran nuevamente.

- IV. Apego desorganizado: estos niños reaccionan de forma confusa y desorientada cuando se reencuentran con la madre, por eso se llama también apego caótico. La madre de un niño desorganizado muestra conductas imprevisibles y que generan miedo a sus hijos, lo cual hace que los niños respondan de forma desorganizada ante esa incertidumbre y miedo.

La ciencia avanza reformulando sus teorías, añadiendo o quitando datos, etc., lo cual también sucede con la teoría que está en la base del desarrollo del apego, sus representaciones, el apego en las familias y los estudios que se realizan en distintas culturas. Todos estos conocimientos deben ser complementados con la psicología del desarrollo, biología del comportamiento (psicobiología-neuropsicología) y la psicología cognitiva, porque si una teoría no tiene una base sólida y empírica está condenada a ser modificada y reformulada de forma profunda.

En la actualidad la teoría del apego está siendo investigada en relación con distintas disciplinas con la finalidad de obtener datos empíricos, ahora bien, esto es posible gracias al enorme trabajo que Bowlby realizó y su continuación por parte de Ainsworth, de hecho, la teoría del apego que formularon sigue manteniendo su utilidad en las fechas actuales y se usa ampliamente para explorar la calidad de las relaciones íntimas en la infancia y en la adultez.

5. Elementos implicados en el apego.

Como se ha mencionado, el apego se puede conceptualizar como la relación de afecto que tiene lugar entre individuos gracias a los procesos de interacción, lo que da como resultado una cercanía que permite la obtención de seguridad, calma y resguardo. Cuando una persona mantiene este tipo de relaciones ve a la otra persona como una fuente de seguridad y salvaguarda para sus emociones a la cual acudir en los momentos en los que se sienta en riesgo o perciba el entorno como algo inseguro. Dicho esto, en la infancia la figura de apego se erige como una fuente de seguridad mediante la cual el niño se siente fuerte para conocer y explorar el entorno⁸.

El concepto de base segura es fundamental para el desarrollo del apego⁸. Las personas tienen la posibilidad de potenciar sus habilidades si considera que existen personas en las cuales puede confiar y les brindarán su ayuda en los momentos de adversidad. Como se puede observar, esto no es un asunto que implique exclusivamente a los niños, los

adultos tienen exactamente la misma necesidad, pero sí es cierto que por las características propias del desarrollo los infantes muestran una mayor necesidad de ello, motivo por el cual hay más investigación al respecto. El apego tiene una serie de peculiaridades que no se deben olvidar:

- a) Naturaleza afectiva: se refiere a la necesidad más básica de las personas respecto al establecimiento de relaciones íntimas con los demás.
- b) Carácter no innato: para generar el vínculo de intimidad se precisa que las personas mantengan interacciones durante cierto tiempo.

Se debe tener en cuenta que el hecho de que un niño tenga unas capacidades innatas necesarias para el proceso de socialización no significa que sea capaz de reconocer y establecer un vínculo con una persona concreta desde que empieza a interactuar con los demás.

Después de los 6 primeros meses de vida los niños comienzan a mostrar una firme predilección por la figura de apego concreta y un rechazo por cualquier extraño, en este punto se puede afirmar que existe un vínculo afectivo, por lo tanto, gracias a la interacción constante se va estableciendo el tipo de apego y la calidad de este⁸. El apego está formado por tres factores, como bien define Cantero⁸ en su trabajo:

A. Conductual:

Son las conductas que el niño lleva a cabo para conseguir la cercanía, intimidad y comunicación con las figuras de apego. Los niños pueden desplegar una enorme cantidad de conductas en esta situación, pero el hecho de considerarlas conductas de apego está directamente relacionado con su funcionalidad, dicho de otro modo, serán consideradas conductas de apego si la finalidad que persiguen es establecer contacto o cercanía con su figura de apego.

No se debe caer en el error de pensar que si no se producen conductas de apego en un momento concreto hay una carencia de este, puesto que estas conductas son dependientes del contexto en el que se desenvuelvan. Cuando un niño está en un entorno conocido, seguro y familiar, no necesita manifestar conductas de proximidad hacia la madre porque no se percibe amenaza alguna, sin embargo, si la percibe, obviamente elegirá aquella conducta que más se adecue a la situación en intensidad y latencia, dentro de todas las opciones que posee.

B. Cognitivo:

Son las representaciones, mapas o esquemas mentales comienzan a formarse a partir de los intentos por establecer el apego y del resultado que obtienen de ello, esto hace que el marco mental del apego se forme a partir de todos los intentos que tiene el niño para acercarse a su figura de apego. Los esquemas o modelos mentales se generan mediante la interpretación que se elabora sobre la experiencia de apego, dentro de lo cual se recogen dos cuestiones fundamentales: concepto de las figuras de apego (se determina quiénes son, en qué lugar se encuentran y cómo se prevé que vayan a responder) y autoconcepto con base en la figura de apego.

C. Emocional:

Destacan como sentimientos principales la percepción de seguridad ante la presencia de la figura de apego y la ansiedad cuando ésta no está presente. Aquí es importante distinguir dos elementos del sentimiento de seguridad: ambiental (objetiva, se refiere a la protección en términos físicos) y emocional (subjetiva, se refiere a lo que siente el infante).

Lo habitual es que los dos tipos de seguridad estén presentes, aunque hay momentos en los que los niños pueden no sentirse seguros ante la presencia de su cuidador como resultado experiencias negativas previas e incluso pueden sentirse más seguros cuando están lejos de éste. Con lo relatado se puede llegar a la conclusión que la sensación de seguridad es un hecho subjetivo dependiente de los esquemas mentales del niño, lo que formará la forma de las relaciones que establecerá.

El modelo mental que elabora el niño se genera por las interacciones diarias con su cuidador, sobre todo, como resultado de las respuestas que recibe cada vez que lleva a cabo conductas de cercanía con éste. Con todo esto, el niño puede predecir cuál es la conducta que emitirá su cuidador en relación con las que ha obtenido anteriormente en experiencias parecidas, teniendo en cuenta la forma e intensidad de las nuevas conductas de apego que pone el infante de manifiesto junto con los sentimientos implicados en este vínculo.

Para que se desarrolle el apego se requiere una predisposición genética y constantes interacciones con los individuos significativos de su ambiente cercano. En la infancia temprana, la relación de apego que se establece con el cuidador se desarrolla a lo largo

de dos situaciones: 1) el momento del desarrollo evolutivo; 2) la calidad de la interacción niño-cuidador.

Esta relación debe ser constante y no debe ser considerada como algo permanente puesto que puede evolucionar y cambiar en función del tipo de interacciones que se mantengan ulteriormente. Ahora bien, las primeras relaciones de apego son fundamentales porque establecen un patrón de conducta para las relaciones que se establecerán durante la vida.

Para el establecimiento de una buena calidad del apego es necesario que el cuidador responda de forma adecuada a las demandas que el niño hace en la búsqueda de cercanía. Por lo tanto, la pronta relación que los padres mantienen con los hijos se establece como el pilar fundamental sobre el cual los niños elaboran una organización interna de todo y continúan desarrollándola.

Los esquemas mentales también son generados gracias a las primeras experiencias interactivas y estos influenciarán en las posteriores relaciones personales. Se considera que los tipos de modelos mentales distintos generan distintos tipos de relaciones de apego, por ejemplo, los buenos cuidados generarían un apego seguro, sin embargo, cuidados inadecuados darían lugar a un tipo de apego inseguro. A la hora de establecer un vínculo seguro, es necesario cumplir las siguientes condiciones: capacidad de empatía con el niño, entender las señales del niño sin hacer inferencias e interactuar de forma adecuada en el momento oportuno.

Si se desea generar una relación de seguridad en los infantes, los padres deben ser sensibles en todo momento, no solo en los momentos en los que el niño quiera establecer cercanía, esto es, cuando el niño se siente mal, cuando tiene que comer, etc. Cuando los padres llevan a cabo este tipo de actuaciones y se adaptan al estado de ánimo de los bebés en cada momento se producen interacciones afectivas y coherentes que serán la base del desarrollo cognitivo, emocional y social.

7. Discusión y conclusiones.

La teoría del apego de Bowlby considera que las personas tienen una tendencia innata mantener vínculos emocionales muy íntimos con ciertas personas, concretamente las más cercanas, entendiendo que esto es un hecho de la evolución fundamental en el

ser humano. Los tipos de apego que se establecen son cuatro: apego seguro, apego inseguro-evitativo, apego inseguro-ambivalente y apego desorganizado.

La teoría del apego tiene como elemento nuclear el carácter recíproco de las relaciones que se establecen en edades tempranas, lo cual no solo es un hecho que se observa en las personas, sino también en sus antepasados más cercanos, los primates.

La teoría de las relaciones objétales ha hecho aportaciones posteriores a la teoría del apego, teniendo en cuenta que para los teóricos del apego hay conceptos de la teoría de las relaciones objétales que son sinónimos.

Fonagy⁴ ha sido uno de los mayores exponentes de la teoría del apego aplicada al tratamiento psicológico en relación con el concepto de mentalización. Este autor ha estudiado en profundidad la aplicación clínica del concepto de función reflexiva o reflectiva y las bases teóricas de la mentalización.

8. Referencias bibliográficas.

1. Eyra MC. La teoría del apego: fundamentos y articulaciones de un modelo integrador. [TFG]. Uruguay: Universidad Católica del Uruguay; 2007.
2. Waters E, Cummings EM. A secure base from which to explore close relationships. *Child Development Journal* 2000; 71(1): 164-72.
3. Crowell JA, Treboux D, Gao Y, Fyffe C, Pan H, Waters E. Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment representations and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology* 2002; 38(5): 679–693.
4. Fonagy P. Apegos patológicos y acción terapéutica. *Aperturas psicoanalíticas* 2000; 4: 1-12.
5. Waters T. Learning to love: from your mother's arms to your lover's arms. *The Medium* 2004; 30(19): 1-4.
6. Waters E, Merrick S, Treboux D, Crowell J, Albersheim L. Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development* 2000; 71(3): 684–689.
7. Yárnoz S, Alonso-Arbiol I, Plazaola M, Sainz L. *Anales de psicología* 2001; 17(2): 159-170.

8. Cantero MJ. Pautas tempranas del desarrollo afectivo y su relación con la adaptación al centro escolar. *Informació Psicológica* 2003; 82: 3-13.