



# Crianza Consciente = Infancia Armoniosa

## La fórmula del apego: mamá y bebé

El **primer vínculo entre el bebe y su mamá** o quien resulte ser su cuidador **sentará las bases sobre las que se construirán sus relaciones en el futuro.** Si bien se pueden modificar conductas a lo largo de toda la vida, la llave del éxito parece estar en esa emoción que se "abrochó" desde la panza

**Cuando un niño nace,** todo es alegría rosa o celeste. Sin embargo, los bebes sólo tienen registro de un lugar de llegada sin luces ni festejos. Todo está a oscuras. Es como caminar, sin tener conciencia de uno mismo, por una casa desconocida y con los ojos vendados. **Hay que sobrevivir y alguien debe calmar ese estrés que desborda en llanto. Alguien tiene que guiarnos y darle un orden a ese vacío caótico.**



1

**El bebe llora. Necesita algo; no sabe exactamente qué, pero no puede solo.** En principio, tiene hambre. **Precisa quien le dé de comer, quien lo abrace y lo contenga en este raro mundo en el que se siente suspendido.**

Todos los modelos y teorías de la psicología reconocen que el **lactante requiere de otro para satisfacer sus necesidades más esenciales y poner fin a la tensión interna.** En ese momento, cuando **la madre responde a esa primera necesidad tan básica para la supervivencia, el bebe "abrocha" una emoción.** En esa **unión natural e instintiva,** de teta y caricias, se produce una experiencia, un aprendizaje. **Es el primer vínculo, el primer encuentro.**

"Está comprobado que el mero **contacto físico entre dos personas hace que el cerebro fabrique oxitocina. Uno de los momentos en los que se libera mayor cantidad de esta hormona es inmediatamente después del parto,**" explica la psiquiatra María Alejandra Vieitez Bussalleu, para quien **"no hay mejor encuentro que el de un padre con un hijo".**

**"El olor, la piel, el llanto del bebe -continúa- hacen que el cerebro de la madre produzca y libere oxitocina. Cuando el bebe succiona el pezón de su mamá activa la formación de la hormona que se encarga de sellar este vínculo de amor tan esencial."** Así, la **"hormona del amor"** está sindicada por los científicos como la **responsable de reforzar los lazos afectivos entre las personas.**

Hace cuatro años, el **biólogo Paul Zak,** fundador y director del Centro de Estudios Neuroeconómicos de la Universidad de Claremont, California, probó con voluntarios que cuando inhalaban oxitocina aumentaba la empatía y la confianza entre ellos. En los estudios que publicó en Nature, concluía que **"la oxitocina es el pegamento de la sociedad".**

La preocupación por la relación temprana del niño con su madre fue uno de los temas centrales de muchos investigadores. Ya desde 1930 se estudiaba el desarrollo de chicos que habían sido abandonados. Las grandes guerras, las crisis, así como otros eventos sociales devastadores, sirvieron para estudiar el impacto que provocan las separaciones físicas y emocionales entre los pequeños y sus cuidadores.

En la década de 1960, el **psicoanalista inglés John Bowlby** logró definir la **conducta de apego** como



cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. El apego proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido emocionalmente.

"El término **«apego seguro»** fue acuñado por Bowlby para describir relaciones vinculares en las cuales el niño confía en que sus cuidadores serán accesibles en situaciones de estrés, brindándole protección y cuidado", ayuda para una primera definición el **psicoterapeuta Juan Balbi**, quien está convencido de que **"una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y conductuales"**.

**El apego refiere a un vínculo central y específico: madre-hijo o cuidador-infante. Es un nexo perdurable que, de ser seguro, produce consuelo, contención, placer. Es el primer encuentro con alguien; ni más ni menos que con aquel que, aparentemente, nos ayudará a sobrevivir.** Y sus resultados, según entienden los investigadores de la conducta infantil, determinarán el andamiaje para todas las relaciones que desarrolle en su vida.

"La teoría del apego tiene reconocimiento universal y, definitivamente, desarrolla con rigurosidad la importancia de los vínculos tempranos", señala la licenciada Sonia Klei-man, especialista en psicología vincular de familias con niños, y directora del área en el Instituto Universitario del Hospital Italiano.

"En un primer momento -explica Kleiman- se creía que la experiencia de los primeros años marcaba casi en forma indeleble al sujeto y que lo vivido por entonces era algo así como la causa primordial de los conflictos posteriores. Hoy por hoy, gracias al avance en las investigaciones de muchas disciplinas involucradas en el tema, se ha llegado a la conclusión de que los vínculos que los sujetos habitan a lo largo de su vida pueden producir cambios, transformaciones y novedades en la emocionalidad." Estas características de flexibilidad y adaptación coinciden con las capacidades dinámicas que se le han otorgado al cerebro gracias a los últimos aciertos de la ciencia moderna.

## Las neuronas necesitan amor

El 90% del cerebro que tendremos de adultos ya está disponible cuando cumplimos tres años. Estamos casi listos para ir al jardín de infantes y se han formado los sistemas y estructuras que serán responsables de todo el funcionamiento emocional, conductual, social y fisiológico. **Si el cerebro se forma en tiempos en que el apego es clave, demás está explicar la importancia que existe entre una crianza segura y la calidad de nuestros pensamientos y emociones.**

"La ciencia está convencida de que hoy estamos frente a un cerebro dinámico y flexible -explica la **doctora Vieitez-**. **Sin ánimo de reduccionismos biológicos, tenemos que entender que al nacer ya hemos alcanzado algo más de 250.000 conexiones de los nervios disponibles. Esto es producto de nuestra genética, pero también de cada experiencia, que nos hace únicos y diferentes.**"



*Es decir que, más allá de lo innato y de cualquier punto de partida, lo que es adquirido por medio de la experiencia deja una huella que transforma lo anterior. Y la impronta es tanto de aquello de lo que somos conscientes como de lo que dejó una emoción que el cuerpo, seguramente, se encargó de registrar.*

Nuestro cerebro vive haciendo conexiones. En cada una hay un aprendizaje. Es la plasticidad neuronal la que permite la inscripción de cada experiencia, la que pone en juego la diversidad y la singularidad. Por eso, si bien todos tenemos cerebro, cada cual tendrá el suyo. Así como la fórmula del apego es



universal, cada cual tendrá su historia emocional, acorde a su cultura, a su sociedad, a sus padres, a su primer encuentro.

Cuando escribe sobre el establecimiento de los vínculos afectivos, **Elsa Punset, licenciada en Filosofía y Letras por la Universidad de Oxford**, dice algo clave: "**Es importante darse cuenta de que la mayoría de los problemas de apego se deben más a la ignorancia de los padres sobre el desarrollo de sus hijos que al abuso consciente, ya que muchos padres desconocen la naturaleza crítica de las experiencias infantiles en los tres primeros años de vida**".

Durante la infancia todo parece depender de "una situación de encuentro". Si bien la figura del padre cada día tiene más participación en el juego del apego, son aún las mamás las que deben anticipar lo que creen que están pensando o sintiendo sus hijos. Ella le enseña un alfabeto emocional; el bebe responde según sus capacidades adquiridas y lo que aprende en cada lección.

Ahora, ¿de dónde obtenemos los padres las capacidades para entender lo que nuestros hijos desean?, ¿quién nos dice que ese tono de voz, ese gesto, esa forma de abrazar es lo que nuestro descendiente necesita? Inevitablemente enseñamos en relación con nuestra historia, con el apego que hayamos experimentado cuando chicos. Así como cantamos las mismas canciones de cuna, solemos cargar con estilos y significados heredados, aunque algunos no llegamos a reconocerlos.

Confiamos en que ahora sabemos de la importancia que tiene el apego, sobre todo en los primeros años de vida. Celebramos la posibilidad de revertir historias traumáticas de la niñez, la capacidad de ser flexibles contra cualquier modelo rígido y desadaptado, la necesidad de resignificar acorde a los nuevos tiempos, a nuestros proyectos y los de nuestros hijos.

3

## consecuencias del vínculo

Gran parte de las psicopatologías o trastornos severos de la personalidad pueden entenderse como consecuencia del tipo de vínculo afectivo que se haya tenido en una primera infancia o en relaciones posteriores.

Quienes padecen **ausencias o separaciones físicas o emocionales**, es muy probable que desde muy temprano generen **mecanismos defensivos** que se movilizan para **sobreponerse o sobreadaptarse** a la falta o la pérdida. **Las ausencias o, lo que es peor, las presencias sin afecto o la falta de contacto, abonan el miedo y las ansiedades crónicas. De hecho, el abandono espiritual, social y económico en la primera infancia suelen ser el motor que impulsa, entre otros cuadros severos, conductas delictivas, actos de violencia, adicciones, fobias y pánicos.**



**Juana Naguirner es licenciada en trabajo social.** Su tarea es reconocida en el Hospital Torcuato de Alvear. Los pacientes que llegan a diario a la consulta son claros exponentes del deterioro social en los vínculos del que somos víctimas los argentinos. "Recibimos a adolescentes y adultos sin red. Perdimos conciencia del valor que tiene la familia", se lamenta la especialista, que cree que "avanzamos mucho en tecnología, informática y comunicación global y digital, pero la comunicación familiar y la de los afectos esenciales no está garantizada. El individualismo ya se instaló dentro de los hogares". En este contexto resulta impensado hablar de relaciones responsables. Sin embargo, cada día Naguirner, como otros asistentes sociales responsables, trabaja para recomponer el vínculo familiar, entendiendo que "es la única salida posible más allá de las redes o proyectos sociales que puedan surgir desde el Estado u otras instituciones".



"Pasarán las instituciones -sigue Juana-, pero lo único que queda siempre es la familia." Hoy, sin ánimo de levantar el dedo y señalar a nadie, sino con la propuesta de mirarnos un poco más en el espejo y encontrar "padres responsables", hay que asumir que madres y padres ausentes, por depresión, por ambición, por necesidades tan básicas como la comida y tan perversas como el último modelo de equis capricho, son factores de riesgo de chicos menos felices, más ansiosos, obesos, agresivos, deprimidos, antisociales.

"Una experiencia de apego traumática predispone al procesamiento inconsciente de un duelo -retoma Juan Balbi-, lo que a su vez deriva en una variedad de trastornos psicopatológicos, como pueden ser trastornos de la conducta alimentaria, personalidad borderline, trastornos de ansiedad o del estado de ánimo, e incluso psicosis. La mayoría de estas patologías se manifiestan en la adolescencia y en la juventud."

Por su parte, **la trabajadora social cree que, frente a los problemas que se multiplican en una sociedad sin apegos seguros, "hay que trabajar permanentemente con la familia, aun con sus problemáticas, y, cuando no hay familia, apostar a recursos comunitarios que sean soportes sólidos, con garantías".**

Recuperar el concepto de familia implica recuperar la idea de "soporte", más allá de las disfuncionalidades. Hoy, muchas familias no se enmarcan en los retratos tradicionales. Hay madres solas, padres solos, familias ensambladas, tíos o abuelos con rol de padres; muchas veces, un vecino. Esa es "la familia"; ese es el vínculo existente que hay que fortalecer para que haya alguien que pueda sostener, cuidar, abrazar a quien lo necesita. "Preocupa ver cuántos pacientes llegan al hospital y, en medio de la crisis, sus familiares insisten en que no pueden hacerse cargo."

**Doctor en psicología, Balbi cree que "así como todo lo que podamos hablar de apego consiste en una hipótesis científica que se ha comprobado una y mil veces a nivel internacional, cuesta entender cómo un conocimiento tan certero acerca del desarrollo normal del niño no ha desarrollado un campo profesional, a fin de hacer prevención y promoción comunitaria.** Suele trabajarse en torno del desarrollo físico e intelectual de niños y adolescentes, pero no hay un campo profesional de aplicación que termine de comprender la importancia que tiene el desarrollo emocional, ya que la salud global del niño depende, en gran medida, de su desempeño en este dominio. Tenemos las herramientas, pero no hay campo donde desplegar lo tan sabido".

Si uno revisa la cantidad de planes y programas que se ofrecen en hospitales y otras instituciones de salud mental, descubrirá cómo proliferaron los grupos de trabajo terapéutico y de acción social. Los hay para combatir las adicciones, la violencia doméstica, los trastornos de alimentación o de ansiedad, las fobias, etcétera. "Nunca hubo tantas redes como ahora", certifica Naguirner, y al mismo tiempo se pregunta: "¿Funcionan?, ¿están debidamente articuladas?, ¿se desprenden de un proyecto integral?". Tu casa, mi casa... ¿funcionan?, ¿están articuladas?, ¿hay un proyecto? Si hay afecto y contacto, seguro. Si no, buen comienzo. Tal vez valga apuntar en la cocina palabras clave como: sonrisas, abrazos, responsabilidad, flexibilidad, adaptación, límites, experiencias, respuestas, vínculos, respeto, libertad, bienestar, felicidad,... (sume todas las que crea que hacen a un apego seguro).

Por Eduardo Chaktoura. Psicólogo, escritor y periodista argentino

