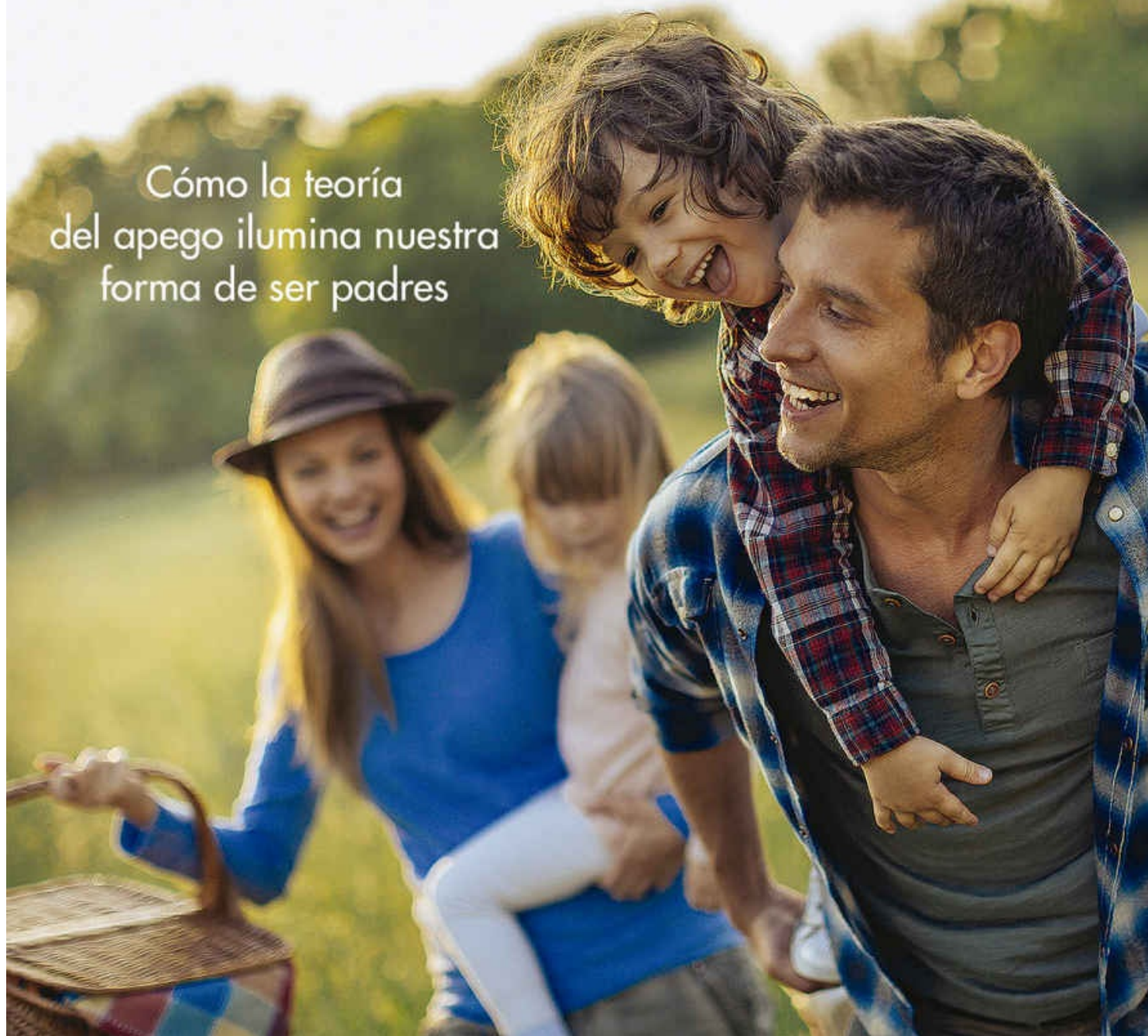


Inés Di Bártolo / Maritchu Seitún

Apego y crianza

Cómo la teoría
del apego ilumina nuestra
forma de ser padres



Inés Di Bártolo - Maritchu Seitún

Apego y crianza

Cómo la teoría del apego ilumina nuestra forma de ser padres

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Dedicado a la memoria de la querida Martha Gonçalves Bórrega, psicóloga, quien alumbró el camino personal y profesional de cada una muchos años. Lamentablemente, Martha tuvo que partir para que nosotras pudiéramos encontrarnos y descubrir todo lo que teníamos en común.

Pensamos que ella leería con felicidad y orgullo este libro.

INTRODUCCIÓN

Un anhelo de todos los padres es que sus hijos logren armar un vínculo seguro y confiado con el entorno, que alcancen esa íntima confianza de que hay un adulto (mamá o papá) disponible para comprender sus necesidades, calmar sus ansiedades y preocupaciones, para cuidarlo, atenderlo y entenderlo. La teoría del apego nos muestra el camino. Desde esa confianza el niño puede alejarse y aventurarse al mundo, sabiendo que a la vuelta va a encontrar a esa persona disponible para recibirlo y ayudarlo en lo que pueda necesitar.

Esa confianza que el niño adquiere con sus padres es trascendental, porque luego se traslada al entorno y a los vínculos humanos en general; y también se internaliza. Así, el niño puede crecer con toda su energía puesta en explorar, divertirse, aprender, establecer nuevas relaciones, jugar, sin tener que usar esa energía para protegerse de un mundo y de otros no confiables.

El vínculo de apego se construye de a poco en el intercambio diario y continuo entre el cuidador (habitualmente los padres) y el niño. La cercanía física de los padres se combina con su disponibilidad, con la sintonía emocional y la empatía, con miradas, estimulación, juego, comunicación, buenos cuidados, llevando a un vínculo día a día más rico, placentero, nutricional, amoroso, confiable.

Los encuentros, las miradas, las vocalizaciones, esa danza compartida entre cuidador y niño, tienen una gran potencia. Cuando el bebé siente que sus acciones generan respuestas, insiste en ellas; y para los padres acertar en lo que él necesita o propone es altamente motivante y placentero.

El bebé no solo se desarrolla y florece, sino que además corresponde, nos devuelve una sonrisa, un gorjeo, una mirada, en función de nuestros aciertos. La seguridad en la relación crece al ritmo de estos intercambios positivos y con la repetida experiencia de cuidado, disponibilidad y atención.

El bebé muestra señales de hambre o de incomodidad; aparece el cuidador

(mamá/papá) que lo atiende y hace desaparecer la molestia. Esta experiencia se repite incontables veces en las primeras semanas para diferentes temas.

Al poco tiempo, apenas aparece el cuidador, él deja de llorar. Ya sabe, lo reconoce como el que alivia su incomodidad o dolor, se siente cuidado y confía. De a poco, también empieza a ir más lejos en su capacidad de confiar: se da cuenta de que va a haber más comida, y más mamá y más cuidado, y eso le permite saciarse sin necesidad de pedir más y más. Aprende a confiar y a esperar. La modalidad de cuidados de los primeros tiempos teñirá el modo en que ese bebé, luego ese niño, adolescente y aun el adulto, transita la vida y los vínculos.

La manera en que los padres hemos vivido nuestra propia historia vincular teñirá también el modo en que nos acerquemos a nuestros hijos. Criar a un hijo es también una oportunidad de revisar nuestras relaciones primarias para encontrar así nuestro camino personal de maternidad y paternidad, sin repetir lo que hicieron con nosotros —o lo opuesto— sin pensar, y sin dejarnos llevar por lo que el entorno dicte sin revisarlo.

En la primera parte de este libro, hablamos de lo que el apego seguro habilita, como actitudes básicas hacia la vida y formas de estar en el mundo, y qué ofrecemos cuando damos a nuestros hijos confianza y seguridad en su relación con nosotros. Vemos qué es el vínculo de apego, cómo se constituye y a qué personas nos apegamos.

En la segunda parte, desarrollamos los elementos centrales del apego: empatía, disponibilidad, confianza, incondicionalidad, respeto, aceptación, valoración, regulación emocional.

En la tercera parte, hablamos de cómo se pueden cambiar los patrones de apego. Veremos que nuestro estilo de apego es modificable aun en la adultez y cómo cambiarlo modifica el modo en que nos vinculamos con nuestros hijos.

En la cuarta parte, presentamos el concepto de la importancia de permanecer cerca de nuestros hijos hasta su plena independencia, continuando nuestra tarea como brújula, aunque nuestros adolescentes se resistan y quieran convencernos de que no lo necesitan.

En la quinta parte, vemos la relación entre apego y límites, la importancia de la autoridad y también de la conexión, y hablamos de la manera de construir buenas razones por las que un niño o un adolescente acepten nuestra guía y se avengan a nuestros requerimientos.

Cerramos señalando que aun con todo esto es importante tener muy en cuenta que el ensayo y el error forman parte de todo este proceso, y que debemos tenernos paciencia a

nosotros mismos como padres, inevitablemente imperfectos.

Nota: Hemos utilizado indistintamente las palabras *madre*, *padre*, *cuidador*, *cuidadora*, *hija*, *hijo*. Es posible que por costumbre aparezca la palabra *madre* una cantidad mayor de veces porque, además, suele ser la figura de apego en la mayoría de los niños. Pero lo que decimos vale también para el padre y para los otros cuidadores principales que puedan ser una figura de apego para los niños.

I

La seguridad en los vínculos de apego

Modos de estar en el mundo

La seguridad —o inseguridad— en nuestros vínculos más básicos determina nuestra forma de estar en el mundo y de aproximarnos a todo lo que este tiene para ofrecernos. Nuestro modelo de apego tiñe muy diversas experiencias: la forma de relacionarnos con los demás, la exploración, el aprendizaje, el juego, la autoestima, la confianza o la paternidad.

Hay dos modos básicos de aproximarnos a las experiencias: un modo *crecimiento* y un modo *defensa*. El **modo crecimiento** implica apertura, flexibilidad. Cuando estamos funcionando en este modo predomina como actitud el interés y tendemos a ver las situaciones, las personas o los eventos como oportunidades para descubrir, para aprender y disfrutar. Este modo de funcionamiento tiene como base la confianza.

El **modo defensa**, en cambio, implica una actitud general de alerta y de vigilancia. Supone una actitud de rigidez y de cuidado, en guardia para evitar peligros. Incluye la creencia de que en las situaciones, las relaciones o las personas hay potenciales riesgos y amenazas. Esta actitud hacia los otros y hacia el mundo lleva al uso de las defensas en sus diversas modalidades. Tiene como base la desconfianza.

Los niños, los adultos, los pueblos, los organismos, todos **prosperan y se desarrollan mejor cuando no necesitan defenderse**. Mientras se están defendiendo la energía queda ocupada y apresada en esa defensa. Los vínculos de apego, cuando funcionan bien, son ese lugar seguro donde los humanos podemos crecer y florecer. En los años de la infancia y de la adolescencia la tarea de los padres es ofrecer a sus hijos un ámbito de seguridad emocional en el cual el modo de funcionamiento que predomine sea el de crecimiento. Esto lo hacemos los padres a través de ofrecerles a los niños todo aquello que incluye un vínculo de apego: empatía, disponibilidad, incondicionalidad, aceptación, respeto, regulación. De cada uno de estos elementos nos ocuparemos a lo largo de los capítulos de este libro. Si logramos combinar en dosis suficientes estos ingredientes, habilitamos un funcionamiento óptimo, ya que logramos ofrecer a nuestros niños (y más

tarde a otras figuras que se apeguen a nosotros) un ámbito donde pueden sentirse libres, estar cómodos y desplegarse en modo crecimiento sin tener que estar en alerta, protegiéndose y vigilando el mundo.

A partir de sentirnos seguros en esos vínculos fundamentales armamos la confianza en nosotros mismos, y también en los demás y en el mundo en general. Es la seguridad sentida y construida como modelo en los vínculos de apego lo que nos permite tener una expectativa positiva sobre los demás, y también sobre nosotros mismos. Nos permite ver en los demás aliados, socios, colaboradores. Nos permite ver al mundo como un lugar con oportunidades y sitio para nosotros. Habilita la confianza en que las demás personas pueden comprendernos y pueden querer ayudarnos. Nos permite lanzarnos en los brazos de nuestras personas importantes si las necesitamos, y a entregarnos en las relaciones. Nos impulsa a conectarnos y a confiar. Además, nos hace seguros y capaces de luchar por lo que queremos. El modelo de apego seguro es un motor óptimo para andar por la vida, abiertos a los demás y a lo que el mundo tiene para dar y para ofrecer. Nos permite depender afectivamente en el mejor de los sentidos: capaces de comprometernos y entregarnos en una relación; capaces elegir bien; capaces de pedir ayuda si la necesitamos y al mismo tiempo de ser autónomos y ávidos por explorar, conocer y utilizar nuestros talentos.¹

El apego seguro es lo que habilita la modalidad crecimiento para estar en la vida.

Cuando la relación con las personas fundamentales (según la edad, padres, íntimo amigo, cónyuge, hermano, hijo adulto u otro) es *segura* llevamos dentro una fuente de fuerza, de calor y de confianza. Vamos dotados de una sensación de ser valiosos e importantes. Todo cambia cuando sabemos que esas figuras estarán disponibles para nosotros si las necesitamos, y que serán capaces de respondernos de una forma eficiente. Sabemos que se alegrarán genuinamente de nuestros logros y que compartirán nuestras emociones positivas. Nos sabemos registrados, entendidos y tenidos en cuenta por las

personas más importantes de nuestra vida. Tener la seguridad de esas relaciones es fuente de confianza, de valor. Y también es una fuente de verdadera autoestima.

En todas las edades **necesitamos esa zona franca, de seguridad protegida**. Esto es lo que nos dan los vínculos de apego seguro.

De la seguridad física a la seguridad emocional

Los padres ofrecen la seguridad de muchos modos. Una forma muy básica es la seguridad física. Les dan a sus bebés desde que nacen un entorno que los rodea y funciona como un escudo de protección, una especie de incubadora dentro de la cual los niños crecen protegidos. Los cuidan físicamente de manera tal que pueden pasar la mayor parte de su tiempo en la modalidad *crecimiento*. Les arman esa “zona de seguridad” para que circulen y exploren.

Pensemos por ejemplo en el caso de Mariana. Ella tiene un año y medio, se mueve tranquila por la calle, corre, mira unas hormigas, saluda al gato del vecino y a la vecina de al lado sin tener que preocuparse por cuándo darle al mano a mamá para cruzar la calle o por saber si el gato es peligroso. La mamá está atenta a lo que ella hace o para dónde mira o hacia dónde va, mentalmente está un paso adelante de ella y la mantiene segura.

Del mismo modo, en otros momentos tiene su comida lista cuando Mariana tiene hambre, le da porciones que puede introducir en la boca sin riesgo de ahogarse, deja las tijeras fuera de su alcance, le pone tapas de seguridad a los enchufes o le enseña a subir y bajar la escalera.

Mientras los niños son pequeños, hasta alrededor de los dos años, ni siquiera saben que hay riesgos, por lo que no pueden cuidarse a sí mismos. Por eso permanecemos cerca, y gracias a nuestra atención ellos pueden dedicar todo su tiempo y energía a crecer, jugar, relacionarse, divertirse, conectarse, investigar, aprender. Durante los primeros meses no pueden desplazarse por sus propios medios por lo que es relativamente sencillo ofrecerles seguridad en lo físico. Pero apenas empiezan a gatear, y luego a caminar, los cuidadores estamos vigilantes de manera permanente durante un largo año. Alrededor de los dos años de edad, aparecen los miedos y ya no necesitamos

estar tan atentos en todo momento. Por ejemplo, empieza a darles miedo alejarse de nosotros en un centro comercial donde hay mucha gente, o a tirarse al agua si mamá o papá no está cerca. Esto no significa dejar de mirarlos o cuidarlos, pero nos da un respiro a ese no poder sacarles la mirada o salir corriendo a ver en qué anda. Conforme van creciendo seguimos brindando esa zona segura, aunque vamos bajando el nivel de esas prestaciones a medida que los vemos listos para ocuparse ellos mismos.

Entre otras cosas, el arte de la paternidad consiste en ir bajando lentamente la minuciosidad de los servicios de esa incubadora cuando vemos a los hijos preparados. De hecho, una madre perfecta (que nunca falla, ni hace esperar ni se equivoca, ni se cansa, ni se enoja... si es que pudiera existir) le impediría ver a su hijo que hay un mundo más allá de ella, es decir que ¡nuestros errores son bienvenidos!, porque ese bebé descubre en las fallas de su mamá, en sus demoras y dificultades para entenderlo, ese mundo interesante y enorme por recorrer e investigar. ¿Cómo hacemos para bajar el nivel del “servicio” que les ofrecemos a nuestros hijos? De a poco, a medida que lo vemos más hábil y capaz vamos permitiéndole, por ejemplo, usar un vaso de vidrio, aun sabiendo que se le puede caer y romper. No podemos esperar a estar seguros de que eso no va a ocurrir (en ese caso todos seguiríamos usando vasos de plástico) y tampoco se lo podemos dar antes de tiempo y retarlo porque se le haya caído.

Que sus padres estén disponibles para orientarlos y eventualmente protegerlos de ser necesario crea las condiciones para armar una estructura personal que no necesita estar en alerta. Los chicos van internalizando esos cuidados y luego pueden ofrecerse a sí mismos ámbitos de crecimiento.

Como le escuchamos decir a Mamerto Menapace, “los bichos que no tienen esqueleto necesitan caparazón”: la seguridad del apego nos ofrece el esqueleto, la estructura, que nos sostiene de modo de no necesitar armar corazas, escudos o caparazones. No nos hace falta defendernos porque crecimos en un ambiente que nos permitió armar esa estructura, ese esqueleto que nos sostiene y nos permite sostener a otros.

Padres como brújula

No solo influye el ambiente de seguridad que ofrecemos al niño sino cómo vivimos nosotros el entorno. Les presentamos el mundo. Ellos nos miran y en nuestra cara —y en

nuestra respuesta corporal— descubren la peligrosidad o seguridad de un juguete, de una persona (¿es seguro acercarse?) o de una situación (¿es divertida?, ¿amenazadora?). Por eso es tan importante la modalidad de acercamiento de los padres a la vida y al entorno: por ejemplo, una mamá desconfiada o temerosa informa de un modo muy distinto a su hijo cómo es el mundo, de cómo lo hace otra mamá tranquila y confiada. Lo mismo pasa con lo que transmite un progenitor osado, inseguro, insensato, preocupado, ansioso. También importa cómo presentamos a las demás personas y a las interacciones con ellas.

Las **defensas** son las distintas formas en que nos acercamos al mundo cuando tenemos dificultades para la apertura. Son nuestro caparazón.

Tanto la modalidad crecimiento como defensa arman círculos que se sostienen y retroalimentan:

Veamos por ejemplo la historia de Benjamín. Tiene dos años y no quiere acercarse a su abuelo y se prende de su mamá. El abuelo se enoja y ya no se comporta amorosamente con él (“es un mamerito”, “lo estás malcriando”, etc.) y el chiquito se asusta más todavía y la mamá también se siente criticada y amenazada y sin darse cuenta lo transmite al niño. Y si a eso se agrega que ella no tiene un recuerdo seguro de su relación con sus propios abuelos o si ese abuelo es su suegro y no le tiene confianza, desde el comienzo ella le da señales claras o subliminales a su hijo que no lo invitan a acercarse y así nada puede mejorar (círculo vicioso).

Si esa mamá, en cambio, recuerda con ternura los juegos infantiles con su propio padre o abuelo, presentará a su hijo a su padre o suegro de un modo que es una invitación a pasarlo bien; el chiquito lo vivirá así y el abuelo, encantado, bajará sus propias defensas (círculo virtuoso).

Otro aspecto muy importante de la relación de apego es que es desde ahí que los niños van experimentando y cualificando al mundo y a los otros. Los padres funcionan desde el primer momento para los niños como una brújula que los orienta y les marca el rumbo.

Margarita tiene 13 años y en la mesa cuenta que dos amigas van a pasar el fin de semana juntas en la casa de una de ellas. A pesar de que solo lo describe, sin ningún pesar, su mamá reacciona rápidamente: “¿A vos no te invitaron?”. Margarita le explica que no había lugar en el auto para tantas, y que a ella ya la habían llevado una vez. La mamá, con aire de desaprobación, insiste: “Sí, pero eso fue hace mucho, y no era verano como ahora, que es mucho más divertido”. La mamá de Margarita, que había sido

rechazada de chica por su propia madre, y había luego sufrido cierta exclusión social como consecuencia de un carácter duro, leía en modo defensa situaciones que para Margarita podían ser neutras. Así, la sensibilidad de la mamá teñía el mundo de su hija, y una experiencia que podría transcurrir sin consecuencias terminaba teniendo un peso negativo. Margarita pasaba a sentirse excluida, no elegida. Su autoestima se resentía, y también la confianza en sus amigas.

“Las distintas sensibilidades personales nuestras, adultas, afectan sobremanera la crianza de nuestros hijos... A la hora de pensar las sensibilidades de nuestros hijos, lo primero que tenemos que tener claro es cuáles son las nuestras, si las conocemos, reconocemos y aceptamos, cómo las abordamos, si nos defendemos de ellas, si las enfrentamos, si preferimos negarlas, si nos manejan... Porque todo eso nos va a ayudar a disolver o suavizar una sensibilidad, o a registrar cuánto, sin quererlo, la amplificamos con nuestra respuesta.”²

Los esquemas se siguen sosteniendo en el tiempo salvo que nos demos cuenta y hagamos algo diferente. Si estamos atrapados en uno de los círculos viciosos, **somos nosotros, la brújula, los que debemos cambiar.**

Vulnerabilidad vs. invulnerabilidad

Los chicos que crecen seguros pueden mostrarse vulnerables, es decir que pueden mostrar sus estados de ánimo sin preocuparse por la reacción de los demás, incluso pueden pedir ayuda. Pueden ponerse tristes y mostrarlo, enojarse, tener miedo, ofenderse, entusiasmarse, ilusionarse. No tienen que mantenerse defendidos. Van incorporando y haciendo propios esos años de buenos cuidados y entonces pueden sentirse y mostrarse vulnerables a pesar de que otra persona se burle o los critique. Depende mucho de la edad, de la maduración y de la duración y persistencia de esos ataques el que logren no dejarse afectar ni se pongan a la defensiva ante respuestas negativas del entorno.

El modo defensa en cambio busca invulnerabilidad: que nadie me lastime, armo mi caparazón, me cierro como el bicho bolita para que no lleguen a mí porque sé que lo que va a ocurrir no va a ser bueno.

La defensa puede ser para todos por igual (no me saco nunca esa caparazón) o solo

para algunas personas (con papá pero no con mamá, por ejemplo), o en algunos lugares (en el colegio pero no en casa ni en el club). Lo mismo ocurre con la invulnerabilidad, incluso es muy sano que los chicos puedan mostrarse en casa vulnerables con papá y mamá —que van a hacer buen uso de esa información— y a veces invulnerables en otros ámbitos: Bernardita no muestra su dolor porque la dejaron fuera del equipo de voley del colegio hasta que llega a casa y le cuenta a su hermana mayor o a su mamá. El ideal es que en casa casi no hagan falta defensas y que el chico pueda erigir algunas en otros ámbitos.

Podríamos confundir defensa con fortaleza, ya que los niños muy defendidos dan la impresión de que las situaciones difíciles no los lastiman ni les duelen demasiado. Lo que sienten queda dentro de ellos, pero fuera de su alcance, escondido, disociado muy hondo. Al punto de que a veces ni siquiera lo sienten. Quedan así escudados y protegidos de sentir. Esto puede prolongarse hasta la adultez.

“La falta de conexión profunda es una forma de preservarse. Cuando predomina la defensa, una forma de regularse emocionalmente es disociar y sentir poco. Así, una persona puede mantenerse a resguardo evitando sentir las emociones con intensidad. Esto lamentablemente afecta tanto las emociones negativas como las positivas. Se limita el contacto afectivo y se minimiza la importancia de los vínculos. Esto no significa que esa persona se aísle. Puede ser sociable, incluso muy sociable, pero siempre mantiene una distancia emocional. No se entrega ni termina de comprometerse nunca. El problema está en la intimidad: no se muestra vulnerable, ni parece necesitar de la conexión verdadera con otro. A estas personas les resulta difícil abrirse y mostrar su mundo emocional, que es inaccesible, incluso en general también para sí mismos.”³

Estas personas no son en realidad invulnerables: los temas los afectan igual, aunque por otros caminos, a veces solo fisiológicos. O quedan muy aislados de sí mismos y del resto y sus vidas y sus relaciones quedan empobrecidas.

“En un ambiente en el que hay que mostrarse fuertes y esconder la vulnerabilidad es poco probable que se despliegue la curiosidad, no pueden hacerse preguntas en libertad, no puede expresarse el entusiasmo por aprender y descubrir cosas nuevas. No pueden tomarse riesgos ni se puede mostrar la pasión por la vida y la creatividad, y eso no está bueno, y menos cuando ocurre todo el tiempo y en todas las relaciones y no solo en algunos lugares o situaciones, porque significa que no hay un puerto seguro al que volver a buscar amparo y protección, cicatrizar heridas, donde ser uno mismo.”⁴

Para que el ambiente de crecimiento florezca y perdure deben predominar en nuestras casas la confianza, el respeto, la disponibilidad, la incondicionalidad.

Cuando en cambio predominan la falta de respeto, la amenaza de pérdida del amor, la coerción, la burla, la ironía, el miedo, la vergüenza, las comparaciones, las ofensas, las desilusiones, la acusación, o el maltrato, serán las defensas las que prosperen. Los niños no podrán crecer adecuadamente porque estarán ocupados en defenderse, es decir, en su supervivencia.

Como dijimos al comienzo, no se trata de evitarles todas las situaciones estresantes que puedan hacerlos construir defensas sino que, sintiéndose seguros con sus padres y figuras de apego, puedan funcionar predominantemente en modo crecimiento, y al mismo tiempo puedan ir armando una estructura defensiva que les sea útil en el mundo sin coartarlos. Esto se logra a través de tener seguridad en ese vínculo superlativamente potente que es el vínculo de apego.

¹ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

² *Capacitación emocional para la familia*, de Maritchu Seitún.

³ “El apego: sentirse sentido”, de Inés Di Bártolo. En *En busca de la libertad. Conversaciones con Montse Batlle*.

⁴ *Capacitación emocional para la familia*, de Maritchu Seitún.

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 calmando.”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 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

¿Cómo se arma el apego?

El vínculo de apego se nutre de muchos componentes: la empatía, la regulación emocional, la confianza, la incondicionalidad, la comunicación, la conexión emocional, el respeto, la valoración. Y luego, haber recibido todo esto se transforma en capacidades y actitudes internas, hacia uno mismo y hacia los demás. Así, se pasa del haber sido respetado a la capacidad para respetarse a uno mismo y también para respetar a otros, o de la empatía recibida a la empatía ofrecida.

También es cierto que según la manera en que se hayan recibido cada uno de esos componentes por parte de las figuras de apego será cómo luego el niño estructure estas mismas cualidades internamente. Así, si no he sido bien comprendido es posible que me cueste ser un buen comunicador, si no he sido regulado emocionalmente es difícil que me pueda autorregular, si no he sido respetado es difícil que respete a los demás o puedo someterme a ellos, si no he recibido empatía es difícil que pueda empatizar con los demás o tenga conexión con mis propios sentimientos. Apegarse es biológico, y establecer un vínculo fuerte y especial con alguien, superior en jerarquía a los otros vínculos, está genéticamente programado en nosotros. Pero apegarse no quiere decir necesariamente apegarse con seguridad. Hay apego seguro y también hay apego inseguro (y distintos tipos de inseguridad).

En el marco de la relación de apego seguro se facilitan muchas otras áreas de desarrollo: la regulación emocional, la independencia, la empatía, la capacidad para esperar, la tolerancia a la frustración, las habilidades sociales, la autoestima, la comunicación, el autocontrol, la perseverancia, la paciencia. Estas cualidades positivas

han demostrado tener correlación con el apego en estudios científicos complejos. Los niños pueden desarrollar esas cualidades porque las han vivenciado en la relación con sus padres. Y en ese intercambio sostenido, cuando es positivo, se establece una relación de apego seguro, esa columna sobre la cual podemos apoyar la confianza en que nuestros hijos van a tomar lo que queremos enseñarles, van a apreciar nuestros principios y valores y van a transformarse en adultos responsables y confiables, capaces también de amar y de disfrutar. Es en la relación de apego segura que también podemos apoyarnos para confiar en que van a buscar nuestra ayuda y nuestra guía, y que van a sentir que cuentan con nosotros. El apego es nuestro superpoder como padres. Es desde esta relación tan especial y única que vamos a poder tener influencia sobre nuestros hijos. Ya no desde afuera hacia adentro, desde las consecuencias y las recompensas, sino de adentro hacia fuera, desde la incorporación de las habilidades tanto emocionales como cerebrales.

A lo largo de los capítulos de este libro iremos describiendo las experiencias de los niños con sus figuras de apego, **y la manera en que esas experiencias estructuran quiénes van llegando a ser esos niños.**

¿A quiénes nos apegamos?

El apego no es automático. Se construye a lo largo de meses. No es que el bebé nace y arma instantáneamente el apego con sus padres. Se vuelve instintivamente a una figura protectora y más fuerte, pero tarda un tiempo en establecer un vínculo de apego completo como tal. Al principio el bebé recibe cuidados en forma más indistinta. Pero con la continuidad del contacto a lo largo del tiempo, con la estabilidad de que sean las mismas personas las que están cerca, el vínculo va cobrando profundidad y fuerza.

“Los humanos, al igual que otros mamíferos, nacemos con la capacidad de apegarnos a algunas personas cercanas. Estamos genéticamente programados para eso. Pero hace falta tiempo y muchas experiencias. Así, gradualmente, una relación va tomando esa fuerza única que hace a esa o a esas personas distintas y especiales entre todas las personas. Es como si el bebé al cabo de unos meses articulara en su mente (sin palabras, porque no tiene aún lenguaje): *esta es mi persona*. Y asimismo: *yo soy de esta persona*. La fuerza de este vínculo es incomparable. Una vez que se arma el apego, los padres

quedan dotados de un poder especial. Y lo que estas personas puedan dar —positivo y negativo— de cuidado, de protección, de cariño, tiene un valor distinto de lo que le puedan dar las otras personas.”⁷

Para que esto funcione en forma positiva, las experiencias vividas con ese cuidador tienen que ser positivas. En el ejemplo de Joaquín, la mamá no era solo su persona porque era la figura de apego, sino que además era una figura de apego seguro. Para llegar a esa seguridad lo había cuidado y le había respondido a lo largo del tiempo. Una persona que estuvo cerca en forma estable, presente en su vida de manera continua, y fue capaz de responderle. Que llegó a demostrar que lo conocía, que él le interesaba, que podía entenderlo. Que estuvo con él en miles de intercambios, algunos mejores que otros. Pero que en suma llegaron a dar un saldo positivo. Que hoy hacen que pueda confiar, y que, con solo un abrazo, un tono tranquilo, un masaje en el tobillo, puedan curar.

Es necesario tener presente que los niños se apegan a las personas que están cerca en forma estable, aun cuando puedan tratarlas mal. Arman entonces apegos, ahora ya no seguros sino inseguros. En estos casos la capacidad de esa figura para calmar y para dar seguridad estará perturbada. Para que Joaquín se calmara con el abrazo y la presencia de su mamá, ella no era solo *su* persona sino también su persona que lo había cuidado y le había respondido a lo largo del tiempo en forma positiva.

Qué no es el apego

Sabemos hoy a través de todo lo estudiado en cientos de investigaciones que un pilar del crecimiento positivo durante el primer año de vida es que el bebé reciba una respuesta eficaz y rápida para lo que necesita cuando lo necesita. Sabemos que los bebés no se malcrían. Y que a través de la privación o la espera no se educan, sino que se debilitan. ¿Cómo aplicamos esto a la vida de todos los días?

“Que un bebé reciba en tiempo y forma lo que necesita no es sinónimo de tenerlo todo el tiempo en brazos, o de amamantarlo durante varios meses, o de practicar el colecho. Al menos no como fórmula. En realidad, no es sinónimo de ningún comportamiento específico. A un bebé, que aún no es capaz de esperar y que carece de recursos, hay que responderle funcionando como si fuéramos su segundo yo, como nos responderíamos

nosotros a la sed, al cansancio, al frío, al hambre, a la soledad, al aburrimiento. Y por supuesto, para respondernos, lo primero que hacemos es registrarnos. Poco nos calmaríamos si al sentirnos solos nos abrigáramos, o si hambrientos buscáramos un abrazo. Lo primero es entender lo que nos pasa, lo que sentimos, lo que nos molesta. Y después, operar: buscar la comida, o el abrigo o la compañía, o irnos a dormir. Eso mismo necesita un bebé. Necesita que alguien entienda lo que le pasa, pueda imaginarse lo que está sintiendo. Cuando la comprensión de lo que necesita es acertada, la respuesta es la adecuada. Lo que sostiene poder responderle bien es la conexión que es lo que nos guía para entender efectivamente lo que necesita. Lamentablemente no hay fórmulas, porque es difícil y un gran desafío.”⁸

No es fácil entender a un bebé que, por lo general, especialmente al principio, la única señal de malestar que manifiesta es a través del llanto. Los bebés necesitan cosas distintas a lo largo del día y cambian a medida que crecen. Un bebé no es igual a otro. Llegar a entender lo que ese bebé necesita en ese momento específico requiere mucha conexión y mucho conocimiento. Y mucha empatía. De lo que se trata es de una actitud. Hacer ese esfuerzo y ese trabajo de conocer y tratar de entender y captar la necesidad específica de ese bebé en ese momento.

Juana tiene seis meses, en un momento necesita que la tengan en brazos; en otro, que la ayuden a dormirse en su cuna; y en otro que se sienten frente a ella a “conversar” intercambiando balbuceos, miradas, pequeños juegos. Tal vez las señales sean las mismas: llora, protesta, se muestra incómoda. Darle lo que necesita cuando lo necesita, entender si necesita dormir, comer o tiene frío; si quiere estar acurrucado en nuestros brazos o jugar con nosotros; si necesita seguir en contacto o que lo ayudemos a dormirse. Es como aprender un idioma nuevo; y uno sin palabras. Supone desarrollar una sensibilidad para captar cuáles son las necesidades específicas momento a momento. Depende de conocerlo, de estar conectado. Hay que utilizar la empatía, ponerse en su lugar, imaginar cómo puede sentirse. Conocerlo y tratar de entenderlo profundamente. Y luego, seguirlo. Con tiempo, paciencia y mucho ejercicio, los padres van aprendiendo a distinguir entre los distintos tipos de llanto: el de cansancio, el del reclamo, el del hambre, el de las caricias, el del miedo. Y también van aprendiendo que se equivocan y que pueden probar otra vez. Hay que tener cuidado con las fórmulas. Es un riesgo grande reducir este proceso tan complejo y delicado a fórmulas, y aplicarlas en forma directa y sin análisis de cada situación. Compartir el lecho con los niños, amamantarlos durante

años, tenerlos en brazos continuamente (lo que algunos llaman “crianza con apego”) pueden ser solo conductas mecánicas. Pueden ser una buena respuesta o aplicarse sin que sean en verdad una respuesta a lo que el niño necesita. Mantener cerca al bebé puede ayudar a registrar rápido lo que le sucede y a responderle con prontitud.

“La clave no está en que duerma con sus padres o no: la clave está en que la crianza, lo que se haga con el niño esté centrado en las necesidades del niño en vez de estar centrado en las necesidades de los padres. O en sus ideas preconcebidas. Hacer dormir a un bebé en su cuna solo porque los padres necesitan salir puede ser tan nocivo como hacerlo dormir en la cama con los padres cuando es por convicción de ellos y no se condice con lo que el niño verdaderamente necesita. Compartir el lecho con el niño no está bien ni mal. Depende del niño y también de las reales posibilidades de sus padres. El tema no está en dónde esté durmiendo el bebé sino con qué prontitud y con cuánta empatía pueden responderle sus padres, si llegan a entenderlo. ¿Qué le pasa? ¿Qué necesita? Muchas veces para cumplir con ciertas consignas incluso dejamos de pensar, de mirar y de ver de verdad.”⁹

Algo así como lo que pasa con los navegadores que nos guían en la ruta. Vamos siguiendo las indicaciones y dejamos de pensar. El navegador nos lleva. Empezamos a andar sin pensar, en un modo de funcionamiento “ser guiado” y dejamos de buscar por nosotros la orientación. En la crianza el navegador no funciona.

Aprender a cuidar y entender al propio bebé es un proceso, como un traje que se va haciendo a medida. Favorecer un apego seguro no equivale a tener al bebé pegado al cuerpo todo el tiempo, a amamantarlo durante años, a dormir con él en la cama. La crianza que da lugar al apego positivo y seguro de un niño hacia sus padres no se reduce a eso. En ese sentido la “crianza con apego” entendida de esta manera es una simplificación de los grandes hallazgos de la teoría del apego para la crianza, que podría confundir a las mamás (¡como el navegador satelital puede confundir!). No podemos ponernos en modo de funcionamiento “seguir fórmulas generales” y nada más. Tenemos que buscar continuamente la orientación, para recalcularnos nosotros, *nosotros* una y otra vez. Cuidar y entender a un bebé es algo muy difícil. Hay que alimentarlo, cambiarlo, bañarlo, dormirlo, cuidarlo, entender si tiene hambre, sueño, si quiere estar en brazos, si le duele algo, si está asustado. No se pueden aplicar las mismas fórmulas a todos los niños ni tampoco a todas las edades. Las necesidades de un bebé no son iguales a las necesidades de otro bebé o de un niño de dos, tres o cinco años.

“Lo que es importante no es el comportamiento específico, sino si ese comportamiento responde o no a las necesidades específicas de ese bebé o de ese niño en ese determinado momento. Importa mantenerse plástico y flexible para darle lo que necesita cuando lo necesita, y no aplicar fórmulas indiscriminadamente. La clave no está en las conductas específicas sino en la actitud general: atentos, conectados y disponibles, flexibles.

”Entender lo que un bebé necesita y quiere, decodificar el significado de su protesta, de su llanto, de su búsqueda, es un proceso que lleva tiempo. De este proceso, los bebés se benefician enormemente. Cuando lo entendemos, no solo encontramos la guía para darles bien lo que necesitan en ese momento. Además, y muy centralmente, **les damos la sensación de sentirse entendidos**. Existe alguien capaz de entrar en mi mundo y entender lo que me pasa, lo que siento. Puedo ser conocido, puedo ser entendido. Hay alguien que me capta. Y esta sensación es como llevar adentro una luz siempre encendida y un fuego prendido. Hay alguien que puede entrar y que me puede ver. Y junto con ella puedo armar luz y calor. Desde ahí puedo construir una confianza en los otros, en el mundo y en mí mismo como capaz de hacerme entender.”¹⁰

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

⁶ Ídem.

⁷ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.

⁸ Entrevista a Inés Di Bártolo publicada en 2016 en la revista *Viva*, del diario *Clarín*.

⁹ Ídem.

¹⁰ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.

II

Los elementos centrales del apego

Hemos elegido trabajar los cuatro componentes de la relación que más importan para marcar la cualidad del apego: la empatía, la disponibilidad, la incondicionalidad y la regulación emocional. La manera en que los niños van experimentando estos aspectos de la relación con sus padres (u otras figuras primarias de apego) condiciona la seguridad que sientan con ellos. Y luego esas características también pasarán a formar parte central de las actitudes que los niños tengan tanto con sus padres como consigo mismos. El apego tiene la fuerza de armar estructuras en la personalidad. Heredera de la actitud de las figuras de apego hacia nosotros es la actitud nuestra hacia nosotros mismos, hacia los demás y, eventualmente, hacia nuestros propios hijos.

La empatía

Uno de los componentes que más influye en el tipo de apego que vamos a construir con nuestras figuras importantes es su capacidad para brindarnos empatía. Es la empatía la que puede darnos esa sensación única, imprescindible en la vida y central en el apego de sentirnos sentidos por otro.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de caminar por un rato “en sus zapatos”, es parte fundamental de las relaciones entre los seres humanos. La empatía nos permite tener en cuenta al otro antes de responder o de actuar. Al principio, a través de recibirla y de observarla, y a partir de ahí por imitación y más adelante por identificación con esas personas que escuchan, sostienen, atienden, acompañan, los bebés y niños aprenden a empatizar de sus padres y otros cuidadores. Es que la empatía los hace sentir tan cómodos, acompañados, seguros, ‘abrazados’ (a veces literalmente, pero otras con palabras o gestos), que nos invita a confiar y a hacer lo mismo con otros.

Empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro y simplemente con eso ayudar a que se sienta mejor, si lo está pasando mal por alguna razón; o disfrutar, celebrar, junto al otro cuando lo pasa bien; implica compartir un hallazgo, una idea, una preocupación, un miedo, una angustia, un entusiasmo, una alegría, un enojo, una tristeza...¹¹

Las madres deben lograr ver a sus hijos desde una perspectiva multidimensional, concibiéndolo como una persona guiada por un complejo mundo emocional propio que ellos conocen solo parcialmente. Una madre que ve de esta forma a su hijo se esfuerza por desentrañar los motivos de sus acciones en lugar de explicarlas desde sus propias convicciones... Trata... de imaginar lo que siente desde el punto de vista de él y no desde el propio.¹²

Antes de poder empatizar tenemos que tomar conciencia de que sentimos algo y luego sintonizar con eso que sentimos. Es una capacidad humana, la tenemos las mujeres y los hombres por igual, aunque estos últimos tengan a veces fama de no conocerla. Durante muchos años desde muy chicos se ha entrenado a los varones para ser fuertes, estoicos,

incluso se los ha obligado a ellos a renegar de lo que sienten, a descartarlo.

La empatía se aprende *en relación* con otros. No es un proceso automático ni se da de forma idéntica en todos.

No es un proceso lineal ni es igual para todos los chicos. Algunos adquieren muy rápido la capacidad de empatizar, otros necesitan infinidad de experiencias para poder responder empáticamente, y a unos pocos les cuesta toda la vida.

Cuando en la plaza un chiquito de un año le ofrece su chupete a otro que llora, vemos un precursor de la empatía. Ante la angustia del otro le ofrece aquello que lo calmaría a él, lo que le ofrecería su mamá para calmarlo. Y decimos precursor porque hacen falta unos cuantos años más para que realmente pueda ponerse en el lugar del otro, comprender lo que siente y actuar de acuerdo con ello. Años de ser escuchado y de recibir respuestas empáticas de los adultos cercanos a él, y años de ver la empatía en acción en sus padres, no solo con él sino también con otras personas.

La empatía es un rasgo indispensable para la construcción de un vínculo de apego seguro en la primera infancia: solo si la madre entiende lo que le pasa a su bebé puede ofrecerle lo que necesita y así crece en él la confianza en ese vínculo. No solo es central durante la crianza, sino que también es parte importante de nuestras relaciones significativas: en la pareja, con los amigos, en el trabajo. La empatía es clave también en la negociación empresarial ya que una buena comunicación se sostiene sobre esta capacidad.

Cuando un bebé de seis meses llora por hambre, su mamá de hoy (y desde tiempos inmemoriales) lo levanta, lo abraza y le dice: “Dale, mamá, apurate, que Mariano tiene hambre, cómo tarda esta leche en calentarse”. No importan las palabras, pero ese bebé ‘sabe’ por los gestos y el tono de voz de su mamá que ella entiende lo que le pasa y él se siente reflejado y avalado en lo que siente.

Nosotros copiamos los gestos de los bebitos desde el nacimiento. En los últimos años se descubrió que nuestras neuronas espejo lo hacen aun sin nuestro consentimiento y sin siquiera proponérselo. El infante, a su vez, desde los primeros días de vida con sus neuronas espejo, ya copia nuestros gestos, y con ello nos invita a nosotros a copiarlo a él. De ese modo se inicia una ‘danza’ de imitaciones que es la base de lo que se va a convertir en empatía con el tiempo.

En la riquísima danza de la crianza los padres, desde el nacimiento, una y mil veces entienden (aunque muchas otras veces se equivocan, ya lo veremos) lo que le ocurre a su

bebé y actúan

en consecuencia. Le van poniendo palabras y gestos a eso que ven y responden de acuerdo con ello: “tenés sueño” y lo ponen a dormir, “querés que te haga upa” y lo alzan, “tenés hambre” y le dan de comer, “estás aburrido” y juegan con él o le alcanzan un juguete, “querés mimos” y lo acarician, “te enoja que te saque las manos del enchufe”, lo sacan igual y lo distraen con otra cosa, “no querés que papá se vaya a trabajar” (en un tono que expresa la tristeza del bebé), mientras papá se va y mamá acompaña al hijo a decirle adiós por la ventana, “no querés salir del agua” (en un tono que refleja el enojo del niño), y mientras lo saca le canta para entretenerlo. No comprende las palabras pero sí gestos, actitudes y tonos y con el correr del tiempo e infinidad de experiencias en las que se ve reflejado en las respuestas de sus padres, y después de recibir muchas respuestas empáticas, aprende a hacer lo mismo.

Muestra empatía la mamá que entiende el llanto de su bebé: se da cuenta de que tiene hambre, sueño, está aburrido, quiere mimos, etc. y le conversa mientras se apura a responder de acuerdo con lo que entendió; también el papá que abraza y consuela al hijo que no fue elegido para el equipo de fútbol del colegio, o al que no puede ir a su primer campamento porque amaneció con fiebre, o al que tiene miedo de subirse a una bicicleta; la maestra que comprende el fastidio de los chicos al terminar el recreo y puede ir a buscarlos para no tener que castigarlos, el jefe que entiende la necesidad de su empleado de acompañar más a su madre enferma (independientemente de que pueda o no autorizarlo). La empatía nos acerca a los demás, y ellos a su vez perciben nuestra cercanía. Además, al ampliar nuestra mirada, nos ayuda a tomar mejores decisiones.

Esta capacidad se adquiere con la suma de experiencias empáticas experimentadas, con la edad y la maduración, y con la fortaleza interna que permite apartarse un ratito de necesidades y deseos personales para tener en cuenta los del otro, aquello que ve hacer a sus padres repetidamente en su relación con él.

En la etapa de hijos muy chiquitos habitualmente nos es sencillo ser empáticos, sobre todo hasta que aparecen y se instalan las pataletas, cosa que ocurre alrededor de los dos años. Nosotros (la mayoría) sabemos hacerlo. La empatía no es algo que tengamos que aprender sino algo que tenemos que **recordar** de nuestra primera infancia y de los primeros tiempos de la crianza de nuestros hijos.¹³

¿Pero qué ocurre? Los niños crecen y aparecen los berrinches (fruto del proceso de individuación, necesario para su maduración) y podemos abandonar esa práctica, incluso

la sociedad nos invita a no escuchar los mensajes “desprolijos” de nuestros niños, ¿cómo no van a ser desprolijos si son chiquitos! (es como si quisiéramos que aprendan a tomar de un vaso sin volcar nunca). Escuchamos frases como “te está manejando”, “quiere llamar tu atención”, “es un malcriado” enunciadas por personas queridas y respetada por nosotros, frases y teorías que nos alejan de la comprensión empática de nuestro hijo.

En el mejor de los escenarios acompañamos empáticamente a nuestros hijos durante sus primeros años, pero tenemos que estar atentos para no abandonar la tarea a medida que van creciendo. Esto podría ocurrir por infinidad de razones: porque los vemos grandes (¡a los dos años!), porque no nos alcanza la vida cuando tenemos otro bebé, porque tenemos algún problema (económico, laboral, de salud, etc.) y no nos queda resto para comprenderlos, porque no damos abasto con las presiones y exigencias de la vida y de los hijos, porque nos cansamos de tanto comprender y empezamos a pedirles que nos comprendan ellos, o porque aprendimos en la infancia algo diferente: que a los niños no se los escucha, ellos son los que tienen que escuchar y obedecer.

De la empatía recibida a la empatía ofrecida

Hoy sabemos que hace falta la experiencia empática para que esta capacidad se desarrolle y crezca. Por eso decimos que los chicos van desde la empatía *recibida* a la empatía *ofrecida*. En muchas experiencias de ese tipo con sus padres y otros cuidadores aprenden a ser empáticos con ellos mismos, a comprender e interpretar lo que les pasa y confiar en lo que su mundo interno les dice y que pueden expresarlo, y por el mismo camino aprenden a comprender con empatía a los demás y a responder según lo que comprendieron. No podemos brindarla si no nos la ofrecemos primero a nosotros mismos y esto solo puede ocurrir si hemos recibido suficientes respuestas empáticas de nuestro entorno. Existe desde siempre, es una habilidad del ser humano, pero recién hoy reconocemos su enorme valor en la crianza.

Muchos adultos aprendieron por decreto y bajo la amenaza de pérdida del amor de sus padres. Por ese camino empezaron a hacer caso, a esperar su turno, a ayudar, a ser responsables, amables, considerados, respetuosos. Esos decretos no validaban el propio mundo interno, que entonces se escondía porque se sabía que no iba a ser bien visto ni bien recibido. Pero la autoestima no podía ser buena (porque uno mismo sí conocía esa

parte propia no tan aceptable), y/o dudaba de lo que les transmitía su mundo interno ya que no coincidía con lo que decían los padres (y un niño piensa que son ellos los que tienen razón).

A pesar de lo obvia que es su importancia en la crianza, por muchas razones puede costarnos responder con empatía:

- porque, como ya dijimos, salvo durante el primer año de vida (o los dos primeros) nuestros padres rara vez se mostraron empáticos con nosotros. Su postura era hacernos fuertes tratando de que dejáramos de sentir lo que sentíamos (“no te podés poner así por esa pavada”, “no te pasó nada”, “¡cómo le vas a tener miedo!”, “¡qué celoso!”). Ellos nos enseñaban a ser buenas personas sin darse cuenta de que la empatía no arruina a los niños sino que los fortalece, lo que los debilita es consentirlos más de lo que corresponde, y que los adultos no podamos hacernos cargo de lo que provocamos, de lo que los hace enojar: cuando los atamos en la sillita del auto, o no los dejamos tocar el enchufe, ni irse a dormir más tarde de lo que ellos querrían, ni usar el celular a toda hora;
- porque no queremos que sufran ni que se enojen con nosotros por lo que negamos lo que sienten, ¡como si con eso lográramos que no lo sientan! Lo que conseguimos es que duden de sí mismos. Queremos convencerlos de lo adecuado de nuestro pedido sin dar espacio a sus quejas. Un ejemplo para entenderlo: Juan (8) está acostumbrado a andar en short y remera o jogging, ropa blandita y cómoda. El día del casamiento del tío tiene que ponerse camisa, pantalón largo de sarga, medias ¡y zapatos!, en lugar de zapatillas o Crocs. Tiene sentido su protesta, pero igual tiene que vestirse elegante;
- porque muchas veces queremos que escuchen y entiendan, que ellos nos comprendan a nosotros, ¡que respondan como grandes!, sin darnos cuenta de que es un tema que no se aprende por decreto ni con enojos y penitencias sino con la empatía de papá y mamá y con tiempo.

Hoy nos abrimos a un nuevo paradigma: de tanto ser escuchados y comprendidos los hijos adquieren la capacidad de escuchar y comprender. Si los padres antiguos hubieran sabido esto cuando crecíamos, se habrían enojado, desilusionado y ofendido menos (recursos que sus propios padres usaron para que ellos obedecieran y que ellos repetían

sin revisar), habrían comprendido la pereza y la falta de ganas de dejar el libro o la televisión para ir a ayudarlos, por ejemplo. De todos modos, les habrían exigido que lo hicieran pero el tono habría sido muy diferente y el resultado en la autoestima de los hijos también habría sido otro.

Si queremos que nuestros niños nos escuchen y comprendan de verdad, no desde la obediencia ciega y la sobreadaptación, tendremos que enseñarles a escuchar primero, y eso no se logra por la fuerza, sino escuchándolos.

La empatía a medida que crecen

Ya vimos que desde siempre los padres comprendemos a nuestros bebés, interpretamos lo que les pasa y actuamos de acuerdo con eso. Pero en algún momento dejamos de comprender, o dejamos de hacerlo sistemáticamente porque consideramos que crecieron y ya deberían escucharnos y acatar, entonces dejamos de ser modelo de empatía y de enseñarla, y en lugar de ayudar interferimos en el proceso de aprendizaje de esta capacidad.

Cuando Joaquín de 2 años y medio no quiere prestarle su camión en la playa al primo, no necesita que le digamos que sí a todo y lo hagamos sentir único y principito, pero tampoco le sirve que lo retemos y le saquemos el camión para dárselo al otro. Lo ayudaría y fortalecería más que pudiéramos ponernos en sus zapatos y dijéramos, “cómo cuesta compartir tu camión favorito, es tuyo y no querés que nadie lo toque, ¿se lo prestás un ratito?, ¿o lo guardamos para jugar cuando él no esté?”. En la misma situación con un niño un poco más grande, después de mostrar nuestra comprensión podríamos armar un sistema de turnos para jugar con el preciado objeto.

Juanita tiene 6 años, y está celosa de los cuidados que su mamá le ofrece a su primita Rosario, que se quedó a dormir porque su mamá está en el sanatorio cuidando al bebito internado con fiebre alta. La mamá refuerza su conexión con Juanita y ella aprende mucho más cuando le habla de la incomodidad de no estar plenamente disponible como

todos los días, que si la reta y le dice: “¿no ves que es chiquita?, no seas mala, vos no necesitás que te haga upa” (o comer en el plato floreado, o cualquier otro tema que le moleste en relación con lo que su mamá le ofrece a Rosario).

Pedro, de 12 años, nos va a escuchar más y mejor si antes de retarlo por contestarle mal a la hermana menor comprendemos y ponemos en palabras su fastidio porque ella lo copia y le está encima todo el tiempo. Y es el camino más corto para que él pueda abrir sus oídos para escuchar y abrir su mente para comprender que ella lo idolatra y quiere ser igual a él, y que por eso se pone tan molesta. Y un excelente camino para que nos enojemos menos y pongamos límites con mejor criterio.

Pero... cuando los chicos van creciendo y rivalizan por nuestra atención y al mismo tiempo los dos buscan confirmación de que tienen razón, al comprender a uno el otro seguramente se enoje porque siente que no estamos “de su lado”, por lo cual debemos hacer lo posible para conversar con cada uno de ellos por separado, en privado, para empatizar con ellos.

¿Cómo lo hacemos? Primero nos paramos unos segundos en su lugar para entender la tentación, el fastidio, la pereza, o lo injusto que les parece lo que ocurre y, mientras vemos cómo se podría resolver la situación, vamos poniendo en palabras nuestras eso que comprendimos y, casi mágicamente, al habernos puesto en sus zapatos, vamos a encontrar una buena propuesta o solución, a los chicos les va a costar menos obedecer — si ese fuera el caso—, y **nosotros vamos a enojarnos muchos menos**. Seguramente vamos a tener que retarlos igual en muchas oportunidades pero el tono va a ser muy diferente, más cálido y afectuoso, y eso les va a permitir abrir sus oídos para escucharnos. Porque no dan ganas de escuchar, más bien dan ganas de escaparse, de una mamá enojona, de un papá furioso, de padres desorbitados.

Comprender no significa estar de acuerdo

En nuestra mente (criados “a la antigua”, con caminos neuronales muy arraigados y difíciles de cambiar que nos llevan a responder automáticamente como lo hicieron nuestros padres con nosotros) para comprender tenemos que estar de acuerdo y esto puede ser un fuerte impedimento a la hora de intentar ser empáticos, pero la realidad es otra: puedo comprender otros puntos de vista aun sin estar de acuerdo, por ejemplo

puedo entender el deseo del bebé de comer chocolate aunque no se lo dé porque todavía no tiene edad de comerlo o en otra edad puedo comprender el enojo de mi hija porque es el cumpleaños de su hermanita y no el suyo, aunque de todos modos no le voy a permitir cualquier conducta (que tire la torta al piso, que le abra los regalos), ni voy a ceder si algo no me parece correcto o adecuado.

Todos los deseos, pensamientos, pedidos, sentimientos, reclamos y quejas pueden ser comprendidos. Todos valen, de hecho, no podemos regularlos y los niños tampoco pueden hacerlo. Regulamos conductas y palabras: Josefina puede estar cansada de su hermana menor y desear que desaparezca, pero no vamos a permitir que la lastime ni que le diga “ojalá no hubieras nacido”. Una parte importante de la incorporación de la empatía es que aprendan de nosotros a no hacer y a no decir lo que no les gustaría que les hagan o digan a ellos. Y eso también se aprende junto a papá y mamá. La mamá no está de acuerdo con Josefina, ella adora a su hijita menor, pero puede comprender su fastidio y, aun comprendiendo, no va a permitir que la dañe con acciones o palabras.

Este cambio mejora, y mucho, la autoestima de los chicos, porque ellos perciben que validamos no solo sus zonas luminosas: bueno, respetuoso, responsable, obediente, etc., sino también las más “oscuras”: celos, egoísmo, enojo, miedo, codicia, envidia, tristeza, pereza.

El hecho de saber que podemos no estar de acuerdo amplía enormemente el territorio de lo que podemos comprender. Porque... ¿hay acaso algún deseo, pensamiento, sentimiento, que no pueda ser comprendido dentro del contexto en el que surge?

A algunos les lleva más tiempo

Como en todos los temas de crianza no hay una edad prefijada para la asimilación de la empatía, no todos responden a la misma edad. Celebremos cuando alguno la adquirió temprano y sigamos comprendiendo al que le cuesta más. No funciona criticar ni comparar (“¿por qué serás tan egoísta?”, “¿por qué no serás como tu hermano?, él te presta todo”).

Aun cuando un niño tiene edad para poder ponerse en el lugar de otros no en todas las oportunidades puede hacerlo: no es lo mismo comprender a mi hermano que quiere primero la leche chocolatada (relativamente simple) que dejar de usar los juegos

electrónicos porque es su turno y se acabó el mío (más complicado)... A veces cuesta comprender, sobre todo cuando esa comprensión implica hacer algo que uno no tiene ganas, otras no alcanza con comprender porque hace falta gran fortaleza interior (yoica) para poder sostener eso que comprendió y actuar de acuerdo con ello.

Algunos chicos de 3, 4 o 5 años por momentos pueden mostrar empatía con sus hermanos menores y otros no tanto. Cuando los padres nos enojamos y les decimos “egoísta” o “celoso” o “malo”, el proceso de aprendizaje de la empatía no progresa, sino que retrocede: se enojan mucho con esa mamá o ese papá que ellos suponen que “prefiere” al otro: al no sentirse comprendidos registran solo que los padres defienden al hermano/a. Porque para un chico chiquito defender a menudo equivale a preferir, no tienen la capacidad de evaluar las múltiples variables que los adultos tenemos en cuenta cuando intervenimos es una situación: el más chiquito, el legítimo dueño, el que está pasando un momento vital difícil, el que está cansado, etc., que no necesariamente tienen que ver con preferencias y favoritismos.

A veces la capacidad para empatizar depende del **tema** del que se trate. Por ejemplo, puede resultarnos más fácil comprender la tristeza que el enojo, o los chicos comprenden que los padres tienen que salir a trabajar, pero no que salgan a la noche a comer en un restaurante y no los lleven.

Otras veces depende de la **situación**, algunas son más fáciles que otras: a José le es muy sencillo acercarse para abrazar y consolar a su hermanita de dos años cuando se cae, se golpea y llora, en cambio le cuesta mucho comprenderla cuando quiere sacarle el lápiz con el que está tranquilo pintando o cuando se para delante de la tele y no lo deja ver. O yo puedo comprender que mi hija no salude a mi madre porque sé que ella no se ofende ni critica mi forma de criar, pero me cuesta más cuando no quiere saludar a mi suegra, o a mi jefe.

A veces depende del **estado psicofísico**: puede ser el hambre, el cansancio por un día muy activo, o por una mala noche de sueño, el estrés, un disgusto, un hecho traumático (aunque solo sea levemente traumático), el calor, cuando están por enfermarse, o la acumulación de un par de los anteriores a la tardecita cuando ya están cansados. Los chicos no tienen la fortaleza que tenemos los adultos y que nos permite a veces compensar esos desequilibrios psicofísicos.

Todo esto no ocurre solo en la primera infancia sino en todas las edades. Es más sencillo para Mariana (14) acompañar a su hermano Andrés (12) en el dolor de que su

amigo no pudo venir que hacerlo cuando él se enoja porque ella le ganó jugando a un juego de mesa o porque le toca a ella elegir el programa de televisión que van a ver. Y a una madre le cuesta menos atender el pedido de leche chocolatada de su hijo cuando está en la cocina que cuando él viene a pedírsela cuando ella está leyendo una novela, o recién despertada.

Cuesta comprender el dolor que nosotros mismos provocamos, y eso nos pasa a menudo a los padres, lo que nos lleva a dar explicaciones racionales o a enojarnos en lugar de ponernos en el lugar del otro y comprenderlo.

“Nosotros no vamos de vacaciones, aunque tus primos vayan”, “no te damos permiso para salir solo a los nueve años”, “al colegio tenés que ir”, “salí de la pileta que hace frío”, son solo unos pocos ejemplos en los que nos cuesta registrar el dolor del hijo y mostrar empatía porque si lo hiciéramos tomaríamos mayor conciencia de lo que estamos provocando.

No nos damos cuenta de lo solo que se siente nuestro hijo y el miedo que le da desilusionarnos o perder nuestro amor ante nuestra respuesta racionalizadora, de enojo y/o no empática; y por el contrario cómo lo fortalece la respuesta “¡ojalá pudiéramos...!” o “¡qué lindo sería...!” seguida de un claro “¡no!” (si fuera necesario).

La postura egocéntrica y narcisista a la que nos invita la sociedad a los adultos complica este proceso —de la empatía recibida a la empatía ofrecida— y no colabora para que los padres puedan “mirar un poco más allá de su propio ombligo” y así convertirse en modelo de experiencia empática.

Las generaciones anteriores comprendían a sus bebés sin conocer el valor de la respuesta empática, pero al ser menos egocéntricos y al pedirle menos a la vida, podían no enojarse tanto con el bebé que se desvelaba a las cuatro de la mañana, con la chiquita que no los dejaba leer el diario, o que tocaba todo y los obligaba a estar permanentemente alertas.

Extremos a evitar

Empatía implica reflejar lo que el otro siente: ni más, ni menos. Tenemos que cuidarnos de dos extremos: exagerar con nuestra comprensión empática o que sea insuficiente.

En el primer caso al hijo le cuesta sentirse identificado con lo que el adulto le refleja:

no le resulta tan terrible que el amigo no venga, o que tenga que hacer tarea para el colegio, o que papá llegue tarde. En un ejemplo concreto: cuando exageramos y mostramos más susto que Agustina (2) que se cayó de la silla, la llevamos hacia un estado emocional que no era el suyo y, si esto ocurre muy seguido (lo que podría pasar si alguno de sus padres fuera alarmista, ansioso o temeroso), Agustina podría creer que el mundo es un lugar peligroso y hostil, o que ella es muy débil y necesita estar siempre acompañada porque sola no puede. O, en la misma situación, podría dejar de buscar a su mamá para que la sostenga ya que se da cuenta de que no tienen suficiente fortaleza para hacerlo, pero se quedaría entonces muy sola con lo que le pasa.

En el segundo caso —probablemente porque no nos gusta verlos sufrir— queremos convencerlos de que no les duele, o distraerlos. Si comprendiéramos *de menos* a Agustina le diríamos “no puede dolerte ese golpe, no te pasó nada”, “ya pasó, ¿quieres un caramelo?”, y no lograríamos acompañarla en lo que siente. En ese caso Agustina podría reaccionar con más fuerza, exagerando, para atraer la atención del adulto e intentar sentirse entendida, o más serio todavía, dudar de su propia percepción.

Es decir que los confundimos tanto con nuestra falta de comprensión como con el exceso.

Esto podría llevarlos a:

1. no confiar en su mundo interno, dudar de sí mismos y de lo que sienten (las cosas son como dice mamá, no como yo las percibo o siento) y dejar de atender las importantísimas señales que ese mundo interno les brinda, o
2. exagerar, sobredimensionar lo que les ocurre para ser atendidos,
3. cerrar sus oídos y dejar de escucharnos (como hace el bicho bolita cuando se asusta ante algún acercamiento),
4. saber que tiene razón y que el adulto está equivocado, pero cuidar por demás a ese adulto porque registra su falta de capacidad de sostén. Pero entonces deja de ser

niño para convertirse en un adulto que se arregla solo, no pide ayuda, no se relaja ni descansa apoyado en sus padres, deja de usarnos como figuras de sostén o apego en los temas que saben que no podemos manejar, o lo busca en otra persona (un amigo, por ejemplo).

Cuando empatizamos no nos ocupamos del mundo real, ni de las cosas como realmente **son**, sino solo de la forma en que las ve nuestro hijo, quien, al sentirse sostenido y abrazado por nuestra comprensión, incluso puede cambiar su propia visión de la situación. Pedro (4) llega furioso a contarle a su mamá que su hermano mayor le sacó un juguete. La mamá lo acompaña en su enojo y siguen conversando hasta que Pedro, sin que mamá lo presione, se da cuenta de que ese juguete era de su hermano y que él se lo había sacado sin permiso. Los padres preferimos seguir usando los argumentos del mundo “real” y de las cosas como “son” porque no queremos que sufran y entonces queremos convencerlos de que sienten cosas equivocadas. O lo hacemos porque no tenemos ganas de que se peleen, o... mil razones que no son las de su corazón sino las de nuestra razón.

Burlas, ironías, sarcasmo

Las burlas, las ironías, el sarcasmo, incluso las comparaciones, son muy dañinas para los chicos porque los confunden. Son respuestas no empáticas, culturalmente aceptadas para manifestar nuestro enojo o desacuerdo de un modo agresivo que se esconde detrás del supuesto chiste. Al hacerlo acicateamos al niño o adolescente para que cambie, para que actúe de otra forma, en lugar de comprender, por ejemplo, el miedo a meterse en el mar y eventualmente acompañarlo a vencer su dificultad de nuestra mano o con nuestro apoyo. Son respuestas que esconden la mano que arrojó la piedra, confunden a una mente en maduración y crecimiento que necesita confiar en el adulto que es para él modelo, brújula y faro. Porque si se enojan ante nuestra burla o comentario irónico o respuesta sarcástica, les decimos que era un chiste y que no tienen razones de ponerse de esa forma; si en cambio se ríen —desoyendo el aspecto agresivo de nuestra respuesta—, se sienten mal porque en su interior “saben” que el comentario tenía un aspecto agresivo.

Lo mismo ocurre cuando contestamos “no importa (que no me ayudes)” o “no te

preocupes” y en realidad sí nos importa. Es una respuesta socialmente aceptable entre adultos que confunde a los chicos porque registran la falta de coherencia entre el mensaje verbal y el no verbal, y no saben a cuál responder. Según la modalidad defensiva de cada uno percibirán solo el mensaje verbal, descartando todo lo que muestran el cuerpo y los gestos de su mamá, por ejemplo, o se enojarán registrando solo el mensaje no verbal, y provocando el enojo de esa mamá que tampoco quería reconocer su propio enojo y se ofusca al verse así expuesta.

Empatía con nosotros mismos

¿Qué ocurre cuando el adulto solo tiene en cuenta al otro sin ser primero empático consigo mismo?, es un rasgo estadísticamente más habitual entre mujeres que aprendimos desde hace generaciones a ponernos en último lugar, a ser abnegadas y sacrificadas, a sacarnos la comida de la boca para dársela a nuestro hijo (como hacían nuestras madres, abuelas, bisabuelas, etc.). Pero esa persona se pierde de sí misma y toma malas decisiones: no es por casualidad ni por egoísmo que en el avión nos recuerdan que en caso de descompresión nos pongamos nosotros primero la máscara de oxígeno antes de ponérsela a un niño.

Al excedernos en la comprensión no prestamos atención a lo que nos ocurre a nosotros, sin registrar que:

1. es nuestra tarea, como la gallina de los huevos de oro del cuento, permanecer vivos y sanos y seguir disponibles para atender a nuestros hijos muchos días más,
2. no somos buen modelo para los hijos porque no les mostramos que la primera empatía es con uno mismo.

Obviamente, hablamos de experiencias normales de la vida diaria, no de situaciones críticas de enfermedades o bebés muy chiquitos en las que los padres respondemos a las necesidades de los hijos sin tener en cuenta las nuestras.

La falta de empatía

Cuando el niño no se siente comprendido tampoco se siente tenido en cuenta y eso se traslada a otras relaciones. Por ejemplo, padres egocéntricos y narcisistas suelen tener hijos que no pueden defender su postura, que agradan, acatan, se someten. O con sus hijos pueden hacer lo mismo que hacían sus padres: seguir acatando y sometiéndose, ahora a sus hijos los tiranizan (y ellos lo permiten). Por cualquiera de los dos caminos perdura el sistema.

Cuesta comprender aquello que no toleramos en nosotros mismos por lo que puede ser muy limitada nuestra capacidad empática, es nuestra tarea darnos cuenta y desarrollarla.

Alentemos la empatía, pero no la esperemos en nuestros hijos. Cuando el niño o el adolescente no tiene ganas de poner la mesa, no nos desilusionemos ni nos enojemos porque no aprecia todo lo que hicimos por él y no reconoce ni valora lo poco que le pedimos. Esto no significa liberarlo de esas tareas sino seguir comprendiendo su pereza sin dejar de exigirle de todos modos que la ponga. Tiene que hacerlo, pero, y por unos cuantos años, no necesariamente desde la comprensión empática.

Cuando nuestros hijos ya adultos ayudan a levantar la mesa, u ordenan los juguetes que sus propios hijos dejaron tirados antes de irse de la casa de ella, lo hacen desde la capacidad que hoy tienen de ponerse en su lugar y valorar el almuerzo que les preparó la abuela. En cambio, en la adolescencia, la madre (hoy abuela) tenía que arrearlos para que lo hicieran y lo hacían con cara larga, con bufidos y comentarios del estilo “¿por qué yo?”, “¿no me toca a mí?”, “qué pesada”, “¿para qué poner la mesa? ¡Mejor cada uno come cuando quiere!”, respuestas que muestran cómo sus deseos de *todo ya y puro placer* a esa edad seguían dominándolos y no podían ponerse en el lugar de ella, igual tenían que ayudarla, pero no podían hacerlo con buena cara, ¡tenían que protestar!

Esta forma de aproximarse a la situación es muy diferente de lo que ocurría en nuestra infancia y adolescencia, época en la que nuestros padres nos exigían obediencia y sonrisa (o por lo menos que no se notara nuestro fastidio): toma lo mejor del viejo modelo autoritario, la firmeza, y le suma la comprensión empática. Esto permite amigarse con todas las emociones, integrarlas, sentirlas y, en definitiva, elegir qué hacer con ellas. Pero no hace falta dejar nada afuera para aceptarse. Vale sentir todo.

Empatía, comunicación e intersubjetividad

Los avances en las neurociencias han aportado la evidencia de que el cerebro se organiza en las relaciones de apego, y de que es solo en el marco de estas relaciones que el cerebro puede alcanzar el desarrollo pleno. La comunicación es un pilar central para las relaciones profundas.

Elisa tiene 6 meses, está sentada frente a su mamá. Ella balbucea, y su mamá balbucea de vuelta con el mismo ritmo. Elisa señala hacia una luz que le llama la atención y su mamá mira en esa dirección, y luego encuentran sus miradas ambas levantando las cejas. Elisa levanta las manos y su mamá se las agarra. Parecen estar bailando sincronizadas una música. Elisa está rebosante de felicidad. Suena el teléfono de la mamá, que atiende desviando la mirada e interrumpiendo el intercambio. Escucha preocupada lo que le dicen. Elisa detiene todo y mira a su mamá con atención. La mamá termina de hablar y vuelve a mirar a Elisa, esta vez con el ceño fruncido y con la cara seria. Elisa la mira desconcertada. Se queda detenida. Comienza a buscar la atención de su mamá. Vuelve a señalar, vuelve a balbucear. La madre está distraída, tomada por sus pensamientos. El mundo parece desmoronarse para Elisa que comienza a moverse incómoda y a llorar con angustia. La madre se recupera y vuelve a sonreírle y a hablarle. Elisa se recompone e inmediatamente retoma todo el intercambio como si nada hubiera pasado.

Durante la primera infancia se ha demostrado que ciertas áreas básicas del cerebro, específicamente de la corteza prefrontal, se desarrollan y organizan en los momentos de intercambio sintonizado con sus padres. El niño sonríe, y el padre le sonríe de vuelta, ambos enlazados en una mirada. Balbucean a ritmo, respondiéndose uno al otro. El padre sigue el dedo del niño que señala hacia un avión que cruza el cielo y abre la boca mostrando que comparte su sorpresa y su interés. Estar disponible y mantenerse receptivo e interesado. Imaginemos a ese mismo padre cargando a su niño en brazos mientras mira el teléfono que lleva en la mano. Tal vez le va cantando y lo mece mientras, distraído del niño, lee los mensajes. Allí no ha habido intercambio, aun cuando haya habido contacto físico. Estar presente no equivale a estar conectado.

En el pequeño intercambio descrito ha pasado mucho, no solo a nivel afectivo sino también a nivel cerebral. La maduración cerebral no es como la de una semilla que crece hacia árbol. El cerebro humano necesita más que alimento, abrigo y protección para alcanzar su desarrollo óptimo. Es la comunicación con otro cerebro, la sintonía de intereses y emociones lo que lleva al desarrollo completo del cerebro humano.

La seguridad en el apego no es solo sentirse protegido y cuidado. Es además construir

el gozo mutuo, el disfrute de ser dos que se conocen y pueden entenderse. Las interacciones entre padres e hijos que son centrales desde la primera infancia son aquellas en las que hay conexión emocional y resonancia empática. Sentir que soy entendido, sentir que lo que me pasa le importa a otro. La regulación emocional y todas las habilidades que esta conlleva se alcanzan a partir de estas relaciones cercanas sintonizadas. Esta es la función más importante de los padres, mucho más que instruir o corregir a sus hijos. Lo que indica la investigación sobre el desarrollo temprano es que lo importante para un bebé es compartir la subjetividad, sentir que hay otra mente que entra en su mente.¹⁴

También esto nos une a todas las otras personas que después van ocupando ese lugar especial. El mejor amigo, la pareja. Personas que nos entienden y nos conocen. A las que les importamos, que están con nosotros y dentro de nosotros. A quienes pedimos ayuda inmediata en los momentos difíciles y también a quienes corremos a llamar y a contar nuestros éxitos y felicidad.

Clara tiene 13 años y acaba de terminar su partido de hockey. Jugó como nunca. Corrió sin parar y sus pases terminaron convirtiendo el gol que las hizo ganadoras. Clara está exultante. Está orgullosa de sí misma y de sus esfuerzos en los entrenamientos. Desde el vestuario, mientras se cambian, Clara busca su teléfono y le escribe a su mamá: “¡Ganamos 3 a 0!”.

¿Por qué Clara necesita hacer esto? No se trata solo que la mamá le diga algo o la felicite. Clara necesita compartir su felicidad con su mamá. Está tan contenta que necesita que su mamá lo sepa. No es suficiente con saberlo ella. Porque la felicidad de Clara aumenta y se amplifica cuando su mamá lo sabe y Clara sabe que su mamá está feliz por ella y con ella.

El apego en los humanos evoluciona hacia la intersubjetividad. Estar cerca, sentirse regulado y sostenido depende de tener un contacto emocional profundo, generando, perdiendo y recuperando momentos de encuentro en los que se comparten experiencias mentales. La conexión emocional con la figura de apego nos permite sentirnos sentidos por otro.

¿Y después de la niñez? El apego no es exclusivo de la infancia. En todas las edades tenemos figuras de apego. Durante la niñez son generalmente los padres. Los bebés arman el apego en general con sus padres o con las personas cercanas. Es un impulso biológico. Un niño se apega a sus padres y se vuelve a ellos para buscar protección y

seguridad. Pero los padres no se vuelven al niño para que los haga sentir seguros. Los padres establecen un vínculo de afecto con sus niños, pero no de apego. La figura de apego de un adulto es otro adulto.

Después de la niñez, y a partir de la adolescencia, comienzan a aparecer nuevas figuras, un amigo íntimo, la pareja, incluso un terapeuta. Un adulto con apego seguro también busca consuelo y apoyo en su figura de apego cuando por ejemplo se siente desanimado por un fracaso o cuando tuvo una pelea perturbadora, o cuando perdió algo que le importaba. Necesita el sostén de ese amigo íntimo —y especialmente de *ese*— o de su madre, o de su padre o de su pareja. Cuando por cualquier motivo una persona se siente debilitada o triste precisa el apoyo de esa persona en particular. Quién 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, empatizar, calmar, regular emocionalmente. En la adultez además este vínculo suele ser recíproco, y si la situación es al revés, estamos listos para ofrecer ayuda, protección, consuelo, aliento y apoyo cuando hace falta.

Un ejercicio interesante para distinguir la propia figura de apego de los otros vínculos afectivos es imaginar una situación en la que uno se siente amenazado y en peligro, por ejemplo, involucrado en una situación violenta. Al cabo de esta situación, en la que finalmente no ha pasado nada, ya a salvo pero muy movilizado, uno tomaría su teléfono para hablar con alguien. ¿Y a quién llamaría? No es a cualquiera de las personas con las que uno tiene un vínculo afectivo. Es a una, dos o tal vez tres personas particulares con las que uno necesita hablar en esa circunstancia especial, y con las que se calma. Es con esas personas con quienes el vínculo es de apego.¹⁵

Ya en la vejez no solo sigue el sistema de apego activo, sino incluso sucede que ahora se invierte. Y son los hijos muchas veces las figuras de apego para sus padres. Ahora son los padres los que cuando se asustan, se enferman o se angustian se vuelven a sus hijos adultos para encontrar en ellos protección y consuelo. Es muy posible que estos hijos en cambio ya ahora no se apoyen en sus padres para estas funciones, sino en otros adultos cercanos. Otra vez el vínculo de apego dejó de ser recíproco, pero ahora invertido.

Necesitar el sostén de las figuras de apego no implica dependencia. En todas las edades constituye en cambio un rasgo de salud mental. Potencia el mejor funcionamiento y dota de felicidad y tranquilidad saber que quienes más nos importan están disponibles y vendrán a ayudarnos si los necesitamos. Aunque la manera en que nos conectamos con

nuestras figuras de apego tome diferentes formas en las distintas etapas de la vida, las necesitamos a lo largo de todas ellas.

¹¹ *Capacitación emocional para la familia*, de Maritchu Seitún.

¹² *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

¹³ *Capacitación emocional para la familia*, de Maritchu Seitún.

¹⁴ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

¹⁵ Ídem.

La disponibilidad

Construcción de la confianza

Cada año, al comenzar la cursada, a los alumnos de Psicología Clínica de Niños y Adolescentes en la carrera de Psicología de la universidad se les hace una pregunta para introducirlos en la comprensión de la confianza¹⁶: “¿Cómo creen ustedes que se aprende a esperar?”. La pregunta se repite todos los años. Invariablemente los alumnos responden: “Esperando”. Y eso es lo que todos tendemos a pensar. Que se aprende a esperar esperando. En realidad, es lo opuesto.

No se aprende a esperar esperando sino recibiendo. Es la confianza en que vamos a recibir lo que nos permite esperar¹⁷. Cada vez más tranquilos; aprendiendo de a poco a esperar sin *desesperar*. La premisa central de la teoría del apego es que una madre o un padre sensible, capaces de sintonizar con las necesidades del bebé y de responder adecuadamente a ellas, lo proveen de una base segura. Fortalecido con la seguridad de que sus figuras de apego van a estar disponibles si las necesita, un niño va de acuerdo con su edad, y según su nivel evolutivo, siendo capaz de separarse confiado: para dormir, para ingresar en el jardín, para irse de campamento. Gradualmente la capacidad para soltar irá aumentando a medida que los años pasen. Pero una sensación de contar con una base a la cual volver siempre funciona como un reaseguro para emprender la exploración del mundo. Aventurarse y animarse tanto al mundo físico como al mundo social y emocional funciona mejor cuando uno sabe que puede volver. Responder y estar consistentemente disponible para un bebé o un niño, lejos de malcriarlo o volverlo dependiente, lo fortalece y lo vuelve autónomo. La independencia no proviene de un entrenamiento en la independencia, sino de contar con figuras sensibles capaces de estar ahí si hace falta, que lo calmarán si está angustiado, lo protegerán si se siente asustado, lo alentarán si necesita estímulo, lo nutrirán si se debilita.

Las investigaciones sobre el apego de los niños pequeños a sus madres desafían

algunos de los prejuicios culturales de la educación: cuanto más atenta está una madre a un bebé, y más en sintonía con él le responde, más capaz es luego ese niño de confiar en sus propios recursos y de ser independiente. **No se aprende a esperar esperando, sino recibiendo.**¹⁸

Esta sencilla fórmula implica un cambio importante en la forma tradicional de entender la educación. En verdad tiene mucha lógica, pero la cultura ha idealizado la independencia de una forma que implica demorar las demandas por temor a incrementarlas. Entonces es mejor no responder a los llamados angustiados de un niño “porque si se responde, se estimula que llore cuando necesita”, por ejemplo. ¿Y de qué otra forma nos avisaría que necesita algo? “Si estás ahí cada vez que te necesita”, dicen algunas voces de la cultura popular, “nunca va a aprender a ser independiente”. Si no le respondemos cuando nos llama o cuando nos necesita, lo que va a aprender es que no vale la pena esperar o buscar.

En cambio, respondiéndole va a aprender que cuenta con aquello que necesita y que puede confiar en que está disponible si llega a necesitarlo. Eso impulsa a soltar. En un cumpleaños, Lucas de 3 se va al pelotero tranquilo porque mamá está charlando con las otras mamás. O Mariana, de 6, se queda a dormir en la casa de los primos porque sabe que si tiene miedo sus papás la van a buscar. Si a Lucas, en el cumpleaños, su mamá lo empuja al pelotero y a los juegos de nuevo cuando vuelve a buscarla para recargarse, lo más probable es que se le pegue y no quiera volver. En cambio, si le responde disponible y no lo corta en su necesidad, es muy posible que quiera volver a los juegos.

Los brazos no llaman a los brazos. Probemos tener a una niña de dos años saciada, descansada, despierta y sin dolor o temor en nuestros brazos. Va a empezar a moverse y a retorcerse buscando bajar para caminar, tocar, conocer, jugar. La normalidad la impulsa hacia el mundo y hacia la exploración cuando está todo bien. Lo que vuelve a un niño a nuestros brazos es alguna necesidad (¡y paradójicamente también que hayan faltado brazos!).

Un niño que siente que cuenta con una base segura, no necesita dirigir continuamente su atención a la figura de apego. Puede dedicarse —arriesgarse— a explorar el ambiente, a interactuar con otros, a explorar el mundo físico y social. De manera inversa, en el momento en que tiene dudas sobre si la figura de apego está accesible, todas estas actividades se interrumpen y la atención se centra en mantener la proximidad a la figura de apego. La disponibilidad de la figura de apego está asociada a la autonomía y a la

independencia y da lugar a la exploración óptima. La figura de apego cumple dos funciones básicas. Una es para permitirnos volver a buscar refugio cuando estamos necesitados. Es la función de puerto. Y la otra función es complementaria y opuesta: permitir alejarnos. Es la función de base. Necesitamos que la figura de apego esté, no solo para volver a ella, sino también para alejarnos. En la medida en que podemos confiar que está, la podemos soltar. El aferramiento que observamos en algunos niños pequeños no se debe a la “sobreprotección” como generalmente se malinterpreta. Se debe a la inseguridad: figuras de apego que no son confiables, porque a veces están y a veces no están, o están de acuerdo con la propia necesidad y no con la necesidad del niño. Eso lleva a los niños a aferrarse, aunque la situación no sea estresante. ¿Cómo confiar en que van a estar cuando los necesite? Si no hay garantía es mejor no soltar. En cambio, cuando hay certeza de que se puede contar en caso de necesidad, la posibilidad de soltar es máxima, y da lugar a las normales expresiones de audacia, interés en el mundo y capacidad para estar solo. Adecuadas a cada etapa evolutiva, por supuesto. Un niño capaz de confiar en que será recibido si necesita volver, es capaz de alejarse confiado.¹⁹

Estilos de apego

Lo que nos sucede en las relaciones nos lleva a armar una imagen de lo que esa relación es, y también una idea de lo que podemos esperar de ella. Al principio de la vida la relación con las figuras primarias son verdaderos moldes, que arman patrones de lo que *las relaciones* son. Y desde ahí proyectan su sombra (positiva o negativa) y dan forma a otras relaciones posteriores. Cuando un niño llega al mundo, lo que más influye en sus reacciones es su temperamento. Una bebita recién nacida puede ser, por ejemplo, muy reactiva o muy plácida. Y los genes tienen mucha importancia para el temperamento. Ya en el mundo un segundo factor empieza inmediatamente a ejercer una influencia aún más potente: las experiencias. Son los padres los que dan las experiencias fundamentales. Lo que los padres hagan con sus hijos moldeará su cerebro.

Si les preguntáramos a los padres qué quieren darles a sus hijos, la inmensa mayoría respondería que quieren darles amor. Esto como idea positiva, pero es necesario traducir la idea a acciones concretas. A una beba de dos meses, por ejemplo, ¿qué la va a hacer

sentir amada? Uno puede responder con ideas importantes como disponibilidad, empatía, contención. Pero tenemos que convertir estas nociones abstractas en experiencias que un bebé pueda llegar a sentir. Tenemos que transformar el amor en experiencias concretas. Esa beba llora. Manda una señal que expresa un malestar. ¿Cómo responde con amor su padre? Hay toda una secuencia básica. Primero, percibir y recibir (escuchar cómo llora, darle importancia, detenerse a ver qué sucede), darle sentido (tratar de imaginar qué lo motiva, imaginar si tiene hambre, tiene frío, se siente sola) y responder (darle algo que pueda reflejar la comprensión de la señal del bebé, pasearla, alimentarla, abrirla). Posiblemente ese padre vaya probando hasta encontrar la acción que calme a la bebé. Al encontrarla, esa acción sintonizada con el sentido del mensaje que la beba enviaba le permite sentir que ha sido comprendida por su papá, y que esto lo ha impulsado a hacer algo concreto que alivió su malestar. Así, esta beba llega a ser escuchada, entendida, tenida en cuenta. En sucesivas experiencias como estas puede ir construyendo la sensación general de que sus señales son importantes para los demás, que puede convocar una reacción positiva si la solicita y que es capaz de tener impacto en el mundo. Eso es amor que se siente.²⁰

Imaginemos un bebé de seis meses que mira a su mamá buscando encontrar su mirada, le sonríe buscando despertar una sonrisa, y balbucea buscando su eco. La madre responde mirándolo, sonriéndole, balbuceando a su ritmo. Arman durante varios minutos una conversación de sonrisas, miradas y balbuceos recíprocos. Eso se siente como amor. El cerebro humano es extremadamente social. Y necesita respuestas que estén en sintonía con el mensaje que el cerebro envía. A un bebé, el hecho de tener con una persona cercana sucesivas buenas experiencias a lo largo del tiempo —esto es, ser respondido, entendido, tenido en cuenta, consolado, acompañado, calmado— lo lleva a pensar (¡sin palabras!) que *la relación* con esa persona es así. Vivió con ella la experiencia del amor, de la empatía, de la contención. Por lo tanto, construye la expectativa de que si está angustiado, asustado, o necesitado de cualquier manera, puede recurrir a esa persona, que va a estar disponible y que va a querer y va a poder ayudarlo.

No todos los padres reaccionan del mismo modo a las señales de sus hijos. Hay un grupo de padres que ignoran o postergan mucho las respuestas a los llantos, balbuceos o gestos de sus bebés. No prestan atención cercana a las señales. Sostenido en el tiempo, no obtener respuestas le indica al bebé que no sirve demasiado mandar las señales en busca de ayuda; nadie las recoge. Será mejor llorar menos, pedir menos. Pueden parecer

bebés independientes o fáciles. En realidad, son bebés más desesperanzados, que no tienen la expectativa de que sus señales van a ser percibidas, comprendidas y atendidas y por lo tanto las emiten menos. Buscan menos porque esperan menos. Se sienten menos amados, menos confiados y menos seguros.

Hay otro grupo de padres que sí responde, incluso adecuadamente, pero no lo hace en forma estable. A veces se conectan, se esfuerzan por comprender lo que el niño necesita y llevan a cabo las acciones que están en consonancia con esa comprensión. Pero a veces están totalmente desconectados. Las señales no tienen respuesta, y el bebé no sabe entonces qué esperar, ¿me responderá esta vez? Una buena estrategia en este caso es aumentar el volumen de las señales: llorar fuerte, llorar mucho, llorar pronto. Estos bebés aprenden temprano que conviene ser demandante para garantizarse algo.

Finalmente, hay otro grupo de padres que con sus respuestas a las señales de los bebés los confunden gravemente. Por ejemplo, un padre que se angustia o se desborda con las señales que el bebé emite. El bebé llora porque tiene hambre, y su papá se angustia por su llanto. Y entonces ese niño además de tener hambre está ansioso por la ansiedad de su padre. No solo no me dan lo que necesito, sino que me llevan a otro estado que no era el mío pero que también me hace sentir mal. Y quedo muy confundido. Puede suceder también que ese padre frente a las señales no solo se angustie, sino que tenga una reacción muy negativa. Por ejemplo, que se desborde emocionalmente y reaccione gritando o sacudiendo al bebé. Ya no solo angustia, sino que directamente aterroriza al niño. El bebé lloraba porque tenía una necesidad, por ejemplo, hambre. Ahora además de hambre tiene terror. Y lo paradójico es que cuando necesita ayuda todo su sistema lo impulsa a buscar ayuda en su figura de apego, ahora para que calme su miedo. Y ahí se produce una contradicción, un cortocircuito. Pasa entonces que en el interior del niño se arma algo que es: “Tengo miedo, y toda mi biología me indica que vaya a refugiarme en esa figura a la que estoy apegada. Pero esa figura es la misma que me aterroriza”. ¿Cómo hacer entonces? No hay solución posible. Se entra así en una contradicción destructiva, con efectos muy negativos en la confianza, en la imagen de la figura de apego y en la organización mental. El sistema de apego se vuelve caótico y se desorganiza.

Sin llegar a situaciones tan graves, puede haber circunstancias en las que los padres responden mal a las señales del bebé. El bebé llora de noche porque se le salió su chupete o está incómodo y cuando es la cuarta vez en la misma noche y los padres están muy cansados pueden reaccionar mal. Entonces se acercan ya hartos y bruscamente le

dicen “¡¿Qué te pasa?!” o lo alzan menos amorosamente. O puede ser que en un momento vean a su hijo de dos años tropezarse y caerse y se asusten ellos mismos de lo que pueda haberle pasado y entonces al correr junto a él le muestren su propio miedo y en vez de calmarlo lo asustan más. Esto puede suceder en los intercambios comunes y forma parte de relaciones normales. La gran diferencia es que en las relaciones sanas sucede solo a veces, y cuando sucede se repara. El problema es cuando se repite y constituye el patrón habitual de la relación.

Los bebés registran, almacenan información, y hacen un resumen de las experiencias. Hacia el final de su primer año de vida, según cómo hayan respondido a lo largo del tiempo sus figuras de apego, queda armado en el cerebro infantil un modelo sobre cómo funciona la relación con ellas: cuánto puede confiar, qué cabe esperar, qué vale la pena hacer. Este modelo constituye lo que se llama *patrón de apego*. Es un modelo mental, que un niño tarda varios meses en armar, porque está basado en cientos de intercambios. Lo que se arman son “formas de estar” con cada una de esas figuras. En esas formas de estar están reflejadas las formas en que ese niño se ha sentido estando con esa figura, con base en cómo esa figura le ha respondido. Incluye una imagen de su figura de apego (cuán disponible está para mí) y también una imagen de sí mismo (cuánto valgo y cuánto merezco recibir). Porque se armaron en la relación con cada una de esas figuras, un niño puede tener diferentes modelos con cada uno de sus padres. Aunque después tienden a unificarse y a predominar aquel modelo referido a la figura con la que el niño tiene una relación más intensa y frecuente. Los modelos o patrones de apego después influyen en las relaciones futuras. No están cerrados, y pueden cambiar si las relaciones cambian. Si la relación con los padres cambia, también pueden cambiar los patrones.

La influencia que tienen los patrones de apego, sobre todo lo que va pasando en las relaciones interpersonales, sobre todo en las íntimas, es muy grande. Haber llegado a confiar en las figuras primarias al principio de la vida le da al bebé un prisma positivo para ver a los otros, que luego se traslada a las demás relaciones. Llega a sentirse amado y merecedor de ese amor. Siente que puede influir en el mundo y que vale la pena expresarse y comunicar las necesidades porque hay posibilidad de recibir lo que se busca. Lamentablemente, cuando las cosas no han funcionado bien, lo opuesto también es verdad.²¹

La ciencia

Gracias al fabuloso aporte de Mary Ainsworth, una investigadora norteamericana, se pueden medir estos modelos que los niños llegaron a construir tan tempranamente sobre sus figuras de apego. Ella trabajó en el marco de la teoría del apego y, hace algunas décadas, diseñó un experimento que tuvo enorme repercusión. Se llama la *Prueba de la Situación Extraña*.

Es una prueba sencilla, que está hasta hoy muy vigente: un niño de un año entra acompañado de su madre a un cuarto nuevo para él, que está equipado con juguetes atractivos. Después de algunos minutos, su madre se va del lugar, y el niño queda en el cuarto sin ella, durante dos minutos. Esta situación se repite. La primera vez el niño se queda con una persona extraña, la segunda, solo. ¿Cómo reaccionan los niños frente a esta situación estresante? Estar solo en un lugar desconocido es para un niño tan pequeño una situación que lo hace sentir en peligro. La mayoría de los niños, al separarse, interrumpe inmediatamente el juego, hasta entonces tan interesante. Sueltan los juguetes, dejan de interesarse en las actividades que hasta ese momento los cautivaban y comienzan a llorar, con angustia e intensamente. Gatean o caminan hacia la puerta por donde la madre acaba de irse, buscándola. Se muestran desconsolados, y algunas pruebas de laboratorio permiten ver cuán estresados están a nivel fisiológico, con niveles altos de cortisol, la hormona del estrés. Es esperable que los niños reaccionen de este modo, y casi todos lo hacen así.²²

Dos minutos después de irse, la figura de apego vuelve a entrar en el cuarto, y se puede observar la reacción del niño al reunirse con ella. La separación era lo que los había angustiado; ¿cómo esperamos que reaccionen al recuperar a su figura? Pensaríamos que todos los niños buscarán el contacto y al recuperarlo se calmarán. Pero no todos los niños reaccionan de este modo. Mary Ainsworth y sus colaboradores clasificaron cuidadosamente las reacciones de los niños, muy especialmente en el momento de reunirse con su figura de apego y observaron lo que sucedía en los minutos posteriores a la reunión. Encontraron que las reacciones de los niños podían clasificarse en una serie de formas básicas, que emergían en todos los casos.

Los niños cuyo patrón de apego era clasificado como *seguro* cuando la figura de apego volvía al cuarto se acercaban directamente a ella. Le tiraban los brazos, querían que los alzarán, y eran muy positivos en su recibimiento. En brazos de su figura

recuperaban rápidamente la calma, dejaban de llorar, y muy pronto, al cabo de unos instantes, volvían a interesarse en los juguetes y los elementos del cuarto. Mostraban así que estaban ya tranquilos y listos para retomar la exploración. ¿Qué indican estas conductas? Es clara en ellas la expectativa que estos niños tenían de recibir por parte de su figura de apego una respuesta empática y adecuada que los podía consolar y calmar. Por eso rápidamente aceptaban los brazos y el contacto al reunirse con su madre. Tan compungidos como habían estado unos segundos antes, se calmaban rápidamente en los brazos de sus madres, y en unos instantes volvían a estar interesados en los juguetes.

No todos los niños eran tan cálidos en su recibimiento. Un grupo de niños se mantenía relativamente indiferente. Aun cuando habían mostrado signos de angustia al separarse y quedarse solos en el cuarto, al momento de reunirse parecían más desinteresados: no estiraban los brazos para que su padre los alzara o mientras estaban en brazos evitaban la mirada o mantenían su interés en algún juguete. En forma más o menos sutil evitaban a la figura de apego. Estos niños parecían compuestos y prescindentes, y así se podían llegar a suponer como precozmente independientes. Frente a una mirada ingenua pueden incluso parecer más seguros y con una mayor confianza en sí mismos: menos angustiados, menos necesitados, capaces de arreglarse solos. En realidad, estas conductas de evitación o de pseudoindependencia lo que indicaban era una falta de confianza en la respuesta que esperan a recibir. Estas conductas permiten evitar enfrentarse con un fracaso al comunicar la necesidad emocional a una figura de apego que ha demostrado no estar conectada con ellos. Estos niños presentan un patrón que se denominó *inseguros evitativos*. Al momento de reunirse con su figura de apego después de la separación estos niños la aprovechan menos. Parecen necesitarla menos, pero en realidad, limitan la búsqueda como consecuencia de una relación a lo largo del tiempo en la que la figura de apego se mostró poco disponible o distante.

Como tuvieron experiencias en las que en situaciones de necesidad no encontraban a su figura de apego disponible, y sus necesidades eran ignoradas o rechazadas, en una situación como la que la prueba plantea esperan poco de ella. En cambio, tratan de prescindir y de arreglarse solos.

Otro grupo de niños mostró un patrón diferente. Como los niños cuyo apego era seguro, estos niños en el momento de la separación en la prueba mostraban una reacción intensa: buscaban, lloraban, protestaban, mostrando claramente su malestar. Pero cuando la madre volvía, a diferencia de los niños seguros, tenían mucha dificultad en calmarse.

No era suficiente la presencia y el contacto con la figura de apego para calmarse. La madre intentaba que recuperaran el interés por los juguetes, pero rechazaban todo, incluso parecían muy enojados. Querían seguir en brazos, muy aferrados. Y al mismo tiempo ambivalentes, enojados, inconsolables. Se resistían al consuelo que la madre les ofrecía. Generalmente la prueba terminaba sin que hubieran sido capaces de calmarse y retomar la exploración. Este es el signo más revelador de su estilo de apego, el apego *inseguro ambivalente*. Estos niños no solo buscaban a la figura de apego: se aferraban a ella. Y aun no lograban calmarse completamente. Los niños cuyo apego es ambivalente han tenido buenas respuestas de sus figuras de apego, pero no las han recibido en forma consistente. Sus figuras de apego son capaces de responderles adecuadamente, pero no están siempre disponibles. Las madres de los niños cuyo apego es poco constante en sus respuestas no siempre están disponibles, y no siempre se conectan con el niño para entenderlo y para responderle. Como recurso, los niños ambivalentes se aferran y no sueltan.

Lo que hizo a esta prueba algo tan especial es que los investigadores previamente habían observado minuciosamente a cada díada madre-hijo en su casa, durante decenas de horas a lo largo del primer año. Así, pudieron hacer asociaciones específicas entre la manera en que los niños reaccionaban en la prueba y el estilo de crianza de sus madres. Todas las madres se comportaban de la misma forma en la prueba. Lo que variaba era lo que había pasado antes.

Las madres que tenían hijos con un estilo de apego seguro habían estado, a lo largo de todo el año anterior, más pendientes de las señales de su bebé: respondían rápidamente a su llanto, a su indicación de querer ser alimentados o alzados, y a sus sonrisas. Estaban disponibles cuando los bebés parecían querer estar con ellas. Las madres de los niños clasificados como inseguros, en cambio, respondían poco, o inconsistentemente, o interferían imponiendo ellas sus ganas de jugar o de tener en brazos a sus bebés. Al cabo de un año, los patrones de apego que se encontraron en el laboratorio se relacionaban en forma directa con la manera en que los niños habían sido criados.

El último de los cuatro patrones lo describieron unas investigadoras colaboradoras de Mary Ainsworth, Mary Main y Judith Solomon. Se trata de un grupo de niños que lo que hacían frente a la separación era comportarse de forma muy extraña: se quedaban quietos como congelados, o se golpeaban la cabeza contra la pared por ejemplo. Hacia el cuidador presentan conductas caracterizadas por signos de temor, contradicción y

conflicto: se alejaban como escapándose de él o parecían asustados de su regreso.

Este grupo de niños probó luego ser el grupo de mayor riesgo, con una correlación muy alta con cuadros graves de psicopatología. El patrón se denominó *inseguro desorganizado*. Justamente, estos niños no tienen organización en la manera en que reaccionan frente a la separación y frente a la reunión con su figura de apego: lloran cuando sus madres se van, pero cuando vuelven se alejan de ellas en vez de ir a sus brazos. Parecen desorientados, perdidos. Este patrón es encontrado con una alta frecuencia en niños que padecen maltrato, lo cual permitió comenzar a entender de qué se trataba. Cuando el cuidador no es al extremo no confiable, la tendencia infantil de buscar al cuidador para ser protegido por él y la tendencia a huir de él por temor lleva necesariamente a la contradicción y a la incoherencia. La figura de apego es a quien volverse para encontrar consuelo y refugio, pero ¿qué hacer cuando la figura que calma puede ser la misma que inicie una situación de estrés aún mayor?²³

La *Prueba de la Situación Extraña* fue importantísima porque dio una medida de lo que había pasado entre un bebé y sus padres a lo largo de su primer año. Permitted estudiar en forma científica esta relación y aportó datos consistentes para la crianza. Es fascinante ver cómo la investigación científica puede informar lo que hacemos en la crianza y lo que hacemos en psicoterapia.

Investigadores de diversas partes del mundo comenzaron a diseñar estudios que seguían la evolución de los niños en relación con sus tempranos patrones de apego. Encontraron sólidos resultados. Por ejemplo, ya a los 2 años los niños de apego seguro encaraban con mayor entusiasmo juegos que les planteaban desafíos y tendían a tener más confianza en sí mismos. Entre los 3 y los 5 años, los niños seguros eran significativamente más flexibles en sus reacciones, más curiosos que sus pares inseguros y también más autónomos y socialmente más competentes. A los 6, su relación con sus compañeros, así como con sus padres y hermanos, era más positiva. Los seguimientos abordaron muy diversas áreas del desarrollo y llegan hoy hasta adultos. Abarcan decenas de estudios diferentes, en todos los continentes. En todas las edades, aquellos niños cuyo patrón de apego en la *Prueba de la Situación Extraña* fue seguro al año de edad presentan en los años posteriores resultados significativamente más positivos que aquellos cuyo apego fue inseguro. En las últimas décadas, gracias a lo que esta prueba inició, muchas preguntas acerca de la crianza de niños pequeños pueden ser respondidas con respaldo científico.²⁴

- ¹⁶ Desde hace más de veinte años, Inés Di Bártolo dicta la materia Psicología Clínica de Niños y Adolescentes en la carrera de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.
- ¹⁷ Agradecemos a Martha Gonçalves por sus iluminadoras reflexiones sobre este tema.
- ¹⁸ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.
- ¹⁹ Ídem.
- ²⁰ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.
- ²¹ Ídem.
- ²² Palabras de Inés Di Bártolo publicadas en 2015 en el diario *La Voz del Interior*.
- ²³ “Apego y maltrato en la niñez”, de Inés Di Bártolo, en *Derechos vulnerados en la infancia. Abandono, maltrato y pobreza*.
- ²⁴ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

La incondicionalidad

Definición

¿De qué hablamos cuando hablamos de incondicionalidad? Es amar y aceptar la persona entera de nuestros hijos, con aceptación plena de sus áreas luminosas y de sus zonas oscuras. Sin restricciones ni condiciones, sin amenazas de pérdida de amor, y sin intentar manejarlos con nuestra desilusión o nuestra tristeza. La incondicionalidad del amor da lugar a que los padres se abran de verdad a conocer a sus hijos en toda su persona, como de verdad ellos son, y con todas sus partes: las oscuras y las luminosas, las positivas y las negativas, las buenas y las malas. Y sin que se interpongan —o se interpongan lo menos posible— nuestras expectativas sobre lo que queremos que sean, nuestras propias exigencias hacia nosotros mismos, o nuestra propia historia y aquellas varas con las que fuimos medidos en la infancia.

Solo los padres o este tipo de figuras de apego pueden llegar a ofrecer aceptación incondicional, un amor y una aceptación que subyace (y sobrevive) al enojo, a las peleas y a las desilusiones. No importa lo que pase, lo que hagas, lo que digas, yo te quiero igual. Igual. Las relaciones dejan de estar así amenazadas. Son, y todo lo que pase en las relaciones son circunstancias, que no amenazan la relación como tal. Las circunstancias andan por otro carril, más superficial: en ese carril suceden las peleas, los conflictos, las ofensas, la disciplina. Pero la incondicionalidad corresponde a un carril subterráneo que corre independiente y nunca pierde su cauce y su presencia.

Hay infinita cantidad de situaciones en las que podemos sentirnos furiosos, impacientes, hartos; infinita cantidad de situaciones en las que podemos reaccionar, desbordarnos, enojarnos. Pero la incondicionalidad es inmovible. Siempre seguimos amando. Si ese mensaje llega al hijo (de todas las edades), entonces la relación está salvada, y queda margen para errores ya que todos se pueden reparar.

Nuestro amor incondicional nos sostiene en lo grande, pero también en lo pequeño y

de todos los días. Nos ayuda a sobrellevar cuando Anita (2) nos vuelca el esmalte de uñas flamante sobre la colcha de nuestra cama; o cuando José (4) corta las cortinas de su cuarto practicando con una tijera que nos olvidamos por ahí; o cuando Manuel (8) hace un escándalo en el paseo porque quiere que le compremos un teléfono celular; o cuando Catalina (12) nos contesta con insolencia cuando le pedimos que ponga la mesa para la comida; y otra infinita cantidad de ejemplos más de la vida cotidiana en nuestras casas.

Es importante mantener viva la incondicionalidad, alimentarla, tenerla en cuenta y recordarla a cada paso —especialmente cuando los hijos van creciendo— porque con mucha facilidad se pueden ir acumulando cuestiones con hijos un poco más grandes que nos distancian de ellos hasta el punto de hacernos olvidar de que los amamos de esa forma: en los años escolares porque no colaboran, tratan mal a hermanos menores, no obedecen, no hacen la tarea o no cuidan sus cosas...; en la adolescencia porque nos saca la ropa sin permiso, contesta de mal modo, no ordena, se lo pasa mirando su teléfono o no se baña...; pero también en la adultez porque no viene a almorzar los domingos, toma la casa como un hotel, nunca nos llama o no nos trae los nietos de visita, etc.

El amor condicionado

Un método antiguo y popular para educar fue el de imponer condiciones al amor y a la aceptación. Parafraseando a José de San Martín: “Serás como debes ser... y si no lo haces, no serás nada para mí”.

Quizá no se exponía con claridad, pero subyacía la idea de “te quiero si...”: si sos bueno con tus hermanos, si te portás bien, si te sacás buenas notas, si me hacés caso, si te vas a dormir cuando te lo pido, si saludás, si sos amable, si no gritás. De hecho, cuando se enojaban con los hijos, a veces los padres les retiraban la palabra, convirtiéndolos en transparentes, haciendo de cuenta que no estaban. Y era tal la angustia de perder su amor, su apoyo, su mirada, que un hijo va a disculparse, aunque tenga razón, solo para que su padre vuelva a mirarlo y a hablarle. Estos hijos quedaban “rehenes”: no se pueden defender, no tienen a quién acudir y no pueden sobrevivir sin sus padres. Ningún hijo se puede dar el lujo de perder el amor de sus padres. Por lo tanto, es capaz de mucho por evitar eso. A los adultos nos cuesta darnos cuenta de la sensación de indefensión de un niño pequeño que no puede nada y depende absolutamente de sus padres.

Cuando los padres no ofrecen su incondicionalidad —o cuando no la demuestran con sus palabras y acciones—, los niños derrochan energía cuidando que la relación no se rompa, y no piden, ni piensan, ni resuelven desde lo que realmente necesitan o desean sino bajo la espada de Damocles, esperando siempre que se corte el último hilo y la espada de la pérdida del amor de sus padres caiga sobre ellos.

En lugar de producirse un desarrollo gradual de la capacidad de responder al amor, de cuidar, de respetar, de interesarse, **empieza a haber preocupación por ser querido, por ser aceptado, por complacer**. Se pierde así esa **despreocupación básica que es la base de la seguridad**.

La palabra *seguridad* proviene del latín *sine cura*: sin preocupación. Estar apegado con seguridad implica no estar preocupado por la figura de apego. Un niño que sabe que cuenta con el amor, apoyo y protección de una figura de apego es libre para prestar atención completa a otros temas o actividades y no necesita dirigir continuamente su atención a ella.²⁵

En cambio, cuando esta seguridad no está, se produce un crecimiento aumentado y antes de tiempo de la capacidad para interesarse por el otro. Esos niños —y luego de adultos también— pueden llegar a ser muy agradables y complacientes, e incluso a captar las mínimas señales y responder a ellas para complacer. Son los niños amorosos, que cumplen con lo que se les pide, que están pendientes, complacen y se interesan. Buscan satisfacer y agradar. Están dispuestos a renunciar a partes de sí mismos para adaptarse. Es en realidad una adaptación forzada, una *sobreadaptación*. El desarrollo que se produce a partir de esta situación es lo que a partir de Winnicott hemos llamado *falso self*. Estos niños ya tempranamente son muy sensibles, pero paradójicamente hacia los demás y no hacia sí mismos. A sí mismos renuncian, dispuestos a complacer en todo y a funcionar como hijos perfectos. Como llamaba el padre de un paciente a su hijo “es mi hijo dorado”. En realidad, el niño estaba renunciando a su espontaneidad, a lo que quería realmente para portarse bien, para cumplir con todo y ser el hijo que sus padres esperaban. Necesitaba garantizarse el amor de sus padres. Y por debajo de todo su buen comportamiento había estrés y depresión. Cuando sus padres comprendieron esto y bajaron la presión y sus expectativas sobre él, cuando le mostraron abierta y claramente su incondicionalidad, el niño comenzó a mejorar, se volvió más “insensible”, más “egoísta” y menos considerado. ¡Un niño común! Ya no tenía que actuar cuidando el amor de sus padres, que estaba garantizado. Ya podía ser él mismo y mostrarse

libremente.

La incondicionalidad libera de la preocupación de mantener el amor de los padres y permite a los hijos seguir con su programa de maduración independiente. Si los niños quedan tomados por el miedo de perder el amor de sus padres se pasarán tiempo cuidándose de no perderlo y llegarán a adultos tratando de agradar y complacer, buscando ser queridos o no perder el amor y la aceptación de otras personas. Ocurre porque esos patrones de relación se establecen a edades muy tempranas, a veces sin palabras. Esa manera de relacionarse se repite. Cada nuevo rechazo o su posibilidad recuerda, representa y repite ese hecho temido, esa escena conocida pero no pensada de “papá o mamá van a dejar de quererme si... o porque...”.

Los niños sobreadaptados establecen en su relación con los demás una dinámica que los ahoga: estimulan las exigencias de sus padres, que gratificados por sus respuestas de sus hijos les piden que cumplan con todo.

La sobreadaptación es el resultado de ‘convertirnos’ en lo que se espera —o en lo que creemos que se espera— de nosotros (primero nuestros padres, y más adelante otras personas). Es mostrar e intentar creer que somos solo los aspectos aceptados y valorados, ocultando (más o menos conscientemente) otros rasgos que suponemos que no van a ser aceptados, que nosotros consideramos inaceptables, pero que también forman parte de nuestra persona. Sin tener en cuenta que esos aspectos rechazados por nosotros mismos incluso son anteriores y un requisito previo, ya que lo luminoso surge desde el lado oscuro: la generosidad desde el egoísmo o la mesura desde la voracidad²⁶.

Una persona sobreadaptada vive desde una fachada, su falso sí mismo (o falso self), que en realidad no es una identidad totalmente falsa, sino solo una parte de su verdadera identidad (o verdadero self), la única que se atrevió o se atreve a mostrar al mundo por miedo de perder el amor, o de desilusionar, o de no gustar (a papá, a mamá, a uno mismo, al marido, a la mujer, a los amigos, al jefe, a los hijos...). Y sigue luchando para obtener la aprobación de papá, de mamá, o de él mismo; no logra sentirse amado incondicionalmente ni amarse de esa misma manera, lo que lo lleva a seguir ‘trabajando’ para obtener un amor que estará siempre subordinado a logros, resultados y perfecciones, y por lo tanto no logrará ‘llenarse’ de amor generoso hacia él mismo ni hacia los otros.

Una tragedia de la sobreadaptación es que la persona no se anima a poner a prueba el amor de sus padres, por lo que no llega a comprobar su incondicionalidad y luego se resiente cuando algún hermano sí se anima a hacerlo: a contestar mal, a no hacer caso, a

estudiar la carrera que quiere, consume mucho tiempo de su vida midiendo y comparando, como el hermano del hijo pródigo de la parábola, y enojándose con sus padres cuando aman igual que a él al hijo “imperfecto”.

A veces las personas no han sido amadas incondicionalmente en su infancia y siguen buscando en nuevas relaciones ese tipo de amor con mucha fuerza y se enojan y desilusionan con las personas que no se lo ofrecen, porque siguen reclamando esa mirada, ese reconocimiento que les faltó en la infancia y sin el cual creen que no pueden vivir. Buscan en relaciones entre adultos una cualidad que es propia de la infancia y es unilateral: los padres la ofrecen a los hijos; al crecer y habiendo recibido esa incondicionalidad los hijos podrán ofrecer lo mismo a sus propios hijos y quizá puedan brindar algo parecido a sus padres cuando envejezcan y los necesiten. La tragedia es que las personas que no recibieron suficiente incondicionalidad pueden consumir su vida en enojos y recriminaciones, o en esa búsqueda infructuosa en lugar de hacer el duelo de lo que no recibieron ni van a recibir y a partir de ahí empezar a ofrecérsela a sí mismos.

Lo cierto es **que solo de nuestros padres podemos esperar incondicionalidad y solo a nuestros hijos podremos ofrecerla**. Si tuvimos la desgracia de no haber contado con padres incondicionales en la infancia, la vida nos vuelve a ofrecer una oportunidad en la adultez: la posibilidad de darles incondicionalidad a nuestros hijos. Y a través de ellos también reparar esa herida dolorosa de haber tenido que cumplir para que nos quisieran y haber vivido siempre en ese riesgo de no estar a la altura.

Cuando amamos incondicionalmente, ¿decimos a todo que sí? Apenas crecen un poco muchos niños se dan cuenta de que las de sus padres son amenazas huecas, y entonces ya ni siquiera funcionan como método para alcanzar obediencia y buena conducta.

Hoy sabemos que la amenaza de perder el amor es muy dañina para la autoestima y también que apenas los chicos crecen un poco esas amenazas se nos vuelven en contra como un *boomerang* porque muy rápidamente ellos lo aprenden y empiezan a hacer lo mismo con nosotros, y a decirnos “te doy un beso si me das un caramelo”, “no te quiero más porque no haces lo que quiero”. Todos caminamos con miedo bajo la amenaza de la pérdida del amor que:

- es falsa, la usamos para coaccionar, sobornar, no porque de verdad dejemos de querernos mutuamente entre padres e hijos, salvo en situaciones muy graves y

extremas y

- es muy perjudicial para todos.

Pero ¿implica esto dejar de poner límites y satisfacer todo? Ese es uno de los fantasmas que nos complica para mostrar nuestra incondicionalidad. En realidad, **lo que cambia es la forma de poner límites. No elimina la necesidad de hacerlo.**

La incondicionalidad no significa tolerar cualquier conducta ni maltratos emocionales o verbales. También es cierto que cuando ofrecemos incondicionalidad —tanto con ternura como con firmeza— es muy probable que estas cosas no ocurran. En cambio, cuando uno confunde incondicionalidad con dejarse esclavizar y tiranizar por los hijos ocurren (¡con nuestro aval!) ese tipo de maltratos o problemas de conducta.

Así como nuestros padres muchas veces no nos mostraban su incondicionalidad, también vemos al acompañar a los padres y conocer sus historias, muchas madres que tenían —y algunas siguen teniendo hoy— la confusión de creer que amar a los hijos significa ponerlos siempre en el primer lugar, sacrificarse, postergarse, hasta el punto de hacerles creer que mamá es su esclava y él (o ella) es su amo.

El papá de José llega de trabajar con dolor de cabeza y ganas de descansar un rato antes de ocuparse de la comida, pero José le pide —le exige— que lo lleve a la casa de un amigo para quedarse a dormir. Y él lo lleva.

Manuela quiere que le compren las zapatillas de marca, y la mamá se las compra, aunque no está en condiciones de hacerlo.

Pedro quiere hacer una fiesta en casa un día de semana, y la hace, aunque todos madruguen al día siguiente.

Podemos ceder y renunciar, y de hecho lo hacemos todo el tiempo, pero no hace falta dejarnos tiranizar o ser mártires. Tampoco es útil para los hijos sentir que no hay límite ninguno en la persona del otro. Esos hijos se sienten con derecho de exigir y esos padres acatan sin pensar en sus propios derechos ni en lo que es bueno para todos, no solo para los hijos. Hoy tenemos claro que el enojo y el amor no son contrarios, que en todo caso solemos enojarnos con las personas que amamos y que a los niños les hace muy bien saber que nuestro amor no está condicionado a que ellos cumplan con ciertas pautas, tengan determinadas conductas, respuestas, o resultados, que los padres los queremos siempre y también **“aunque...”** (te portes mal, no hagas caso, no seas generoso). Y que, paralelamente, eso **no significa que vamos a permitir cualquier respuesta o conducta.**

¿Qué pasa con los hijos cuyos padres creían que incondicionalidad era sinónimo de postergarse a sí mismos y de hacer lo que el hijo quería? Esos hijos pueden crecer creyéndose superiores y que tienen derecho a casi todo, esclavizando primero a sus padres y más adelante intentando hacer lo mismo con otras personas. Se les complica, y mucho, enfrentar los contratiempos de la vida, no pueden esperar, ni esforzarse, ni frustrarse, se enojan mucho y culpabilizan a otros de todo, maltratan a aquellos que no cumplen con sus deseos y exigencias, exigen en lugar de pedir. Lo pasan mal y creen que el mundo está contra ellos cuando son ellos los que no se fortalecieron porque alguno de sus padres interpretó el amor incondicional como falta de límites a todo. Incondicionalidad no es sinónimo de jamás un no, las cosas como él quiere, menú de comida a la carta, o dormir cuando tiene ganas: la incondicionalidad paterna o materna tolera enojos pero hace una sola comida para todos y pone a dormir en el horario que le hace bien al niño acostarse.

La incondicionalidad incluye respeto y valoración:
de la incondicionalidad recibida a la autoaceptación

Son varios los caminos desde la incondicionalidad recibida a aceptarse a uno mismo y a tener la capacidad de amar y aceptar a otros, y más tarde, de aceptar y amar incondicionalmente a los propios hijos:

1. por el modelo de identificación que ofrecen los padres: les permite a los niños bajar la exigencia consigo mismos para amar a su vez a los demás, para poder quererse y “querer aunque” en lugar de solo poder querer en determinadas condiciones;
2. porque el amor de los padres va “llenando” a los hijos, cuando tienen su persona llena de amor recibido, tienen amor para dar: en la imagen de la copa llena y desbordante se ve claro: tengo algo que ofrecer, sin miedo de que se me vacíe esa copa porque la incondicionalidad del amor de mis padres me asegura que voy a seguir recibiendo; y a su vez esta incondicionalidad se va internalizando hasta que nos la podemos ofrecer a nosotros mismos, y así queda garantizado el suministro. Ya no necesitamos (o por lo menos no tanto) permanentes pruebas de incondicionalidad para que no se vacíe nuestra copa;

3. el niño amado incondicionalmente confía en el vínculo humano, por lo que tiene ganas de abrirse a nuevas relaciones y a amar, a comprometerse en ellas, porque sabe que las relaciones humanas son altamente satisfactorias y ¡quiere más!;
4. está tranquilo de que cuando se aleje un poco de sus padres que le brindan incondicionalidad, y se acerque a otras personas, va a poder volver y encontrarlos cada vez que lo desee o necesite, por lo que puede alejarse tranquilo a buscar nuevas relaciones, sin sentir que los traiciona ni temer que no estén allí para él cuando quiera volver.

La experiencia de la incondicionalidad es uno de los componentes básicos de la seguridad en el apego.

A partir de haber tenido la experiencia de la incondicionalidad, logramos tratarnos a nosotros mismos con benevolencia, aceptar todas nuestras partes. A partir de haber sido aceptados así, vistos así, queridos así, logramos darnos a nosotros la posibilidad de equivocarnos y perdonarnos, sentir cosas negativas y no tener que negarlas, hacer cosas que no nos gustaron, pero saber que eso no es todo lo que somos nosotros, y que es una parte. **Nos daremos a nosotros mismos el trato que nos dieron nuestros padres.** Si nos condicionaron el amor entonces nosotros también condicionaremos nuestra aceptación y nuestro amor —el que les demos a los demás, y dramáticamente a nuestros hijos—, y también el que nos demos a nosotros mismos.²⁷

Respeto

Al sentirse y saberse respetado el niño aprende a respetarse a sí mismo y desde allí no solo puede respetar a otros sino hacerse respetar y entonces puede decir *no* a otros: no quiero, no puedo, no hoy, no me gusta, no estoy de acuerdo, o no tengo ganas. Respetar **no significa cumplir** todos y cada uno de los deseos de nuestros hijos pero sí aceptarlos como tales.

Y lo mismo vale para los padres y otros adultos, sentirse merecedores de respeto los

habilita para decir que no sin sentir (tanta) culpa. Es toda una tarea lograr que los hijos respeten a sus padres y esto **empieza en la primera infancia con el respeto de los padres hacia los hijos**, que ya vimos que no equivale a esclavitud.

Cuando éramos chicos la idea era que a los niños “se los viera pero no se los oyera”. No había en los adultos mucho respeto por esas personas de tamaño pequeño. Hoy nos fuimos al extremo contrario y los no respetados somos los grandes que aceptamos conductas inaceptables de “su majestad nuestro hijo”. Es nuestra tarea lograr que nuestros hijos nos respeten.²⁸

Respetar puede ser tanto **considerar u honrar** —incluye atender, tener en cuenta, escuchar— como **acatar, obedecer o venerar**. Hablamos de respeto en el primer sentido porque el segundo implicaría sometimiento, es decir hacer exactamente lo que nuestro hijo desea y apenas lo desea —en el caso de que nos dejemos someter—, o seríamos nosotros los sometedores si exigimos que sistemáticamente acaten, obedezcan, nos veneren, sin darles lugar para pensar o desear algo diferente, incluso para intentar resistirse.

Algunos adultos tenemos claro que lo pasamos mal en nuestra infancia, que no nos sentimos respetados, y podemos intentar hacer exactamente lo contrario, y, creyendo que los respetamos, dejarlos hacer lo que quieran hasta el punto de abandonarlos: quedarse en la pileta cuando están helados, acostarse a cualquier hora, no abrigarse cuando hace frío, faltar al colegio cuando quieren, no ir a comer cuando los llaman o no hacer su cama u ordenar el cuarto. Esta modalidad corresponde a un estilo de paternidad permisivo. El segundo problema de esta forma de actuar es que, al no hacernos respetar por nuestros hijos, ellos aprenden a no respetar a otros o a no hacerse respetar ellos mismos cuando crezcan por imitación e identificación con padres que no piden respeto.

Lo que deseamos que aprendan es que todos merecemos respeto y tenemos derecho a pedirlo, a alejarnos de la persona que no lo ofrece y, en la infancia y otras situaciones en las que hay diferencias de poder, a pedir ayuda a otros cuando no nos sentimos respetados.

Los chicos están creciendo, no todas las decisiones que quieren tomar son adecuadas para ellos o para los demás: **siempre podemos respetar sus deseos y sentimientos, aunque a veces tendremos que delimitar sus acciones o sus palabras, respetando al mismo tiempo su enojo ante el límite que imponemos.** Sabemos que somos grandes y lo hacemos por su bien, **no necesitamos convencerlos.**

Mateo tiene 4 años. Quiere comer más caramelos y la tarea de su mamá no es convencerlo de que no le conviene comerlos, sino explicarle las razones por las que no va a seguir haciéndolo (se le va a ir el apetito, no le hacen bien a sus dientes) y sacárselos, aceptando y respetando su enojo y su deseo.

Sin darnos cuenta, en muchas oportunidades de la vida diaria podemos no estar respetando a nuestros chicos: cuando contamos el secreto que nos pidieron que callemos, cuando nos reímos de ellos o de alguno de sus errores o respuestas, cuando nos dicen “basta de cosquillas” y no nos detenemos, cuando los usamos como “variable de ajuste” dejando sus pedidos para el final, cuando entramos a un lugar y saludamos a los adultos y no a los chicos, cuando los mandamos a bañar sin el más mínimo preaviso, cuando los hacemos esperar hasta el hartazgo porque se nos cruzan temas en el camino —sin siquiera disculparnos con ellos— y para colmo nos enojamos ante sus reclamos.

Respetar a los hijos implica tratarlos como trataríamos a nuestros amigos, como nos gustaría que los trate el vecino, como nos gustaría que nos traten a nosotros. A veces nos lleva tiempo y mucha atención darnos cuenta de que no los estamos tratando respetuosamente y en qué situaciones ocurre.

Valoración

Cuando los padres ofrecen predominantemente valoración **de las personas de los hijos** —en lugar de sus conductas—, con el correr de los años esta se transforma en autovaloración, se va internalizando y los chicos pueden (cada vez más) mirar hacia adentro de ellos y saber lo que valen, y que valen “a pesar de” que no los hayan elegido

para una competencia, o no sean los que terminan rápido las cuentas, o no tengan la ropa más a la moda o, si ya grandes, no los eligen para el trabajo o la pasantía para la que se postularon.

A veces los niños dejan de buscar nuestra valoración porque no la encuentran, y pasan a buscar la de sus pares, más inestable, menos confiable, peligrosa, porque por su inmadurez la valoración de su par está más centrada en su beneficio personal y no interesada en lo mejor para nuestro niño: te digo que soy tu amigo para que me invites a tu casa o a tu fiesta.

Cuando la valoración de los padres está predominantemente condicionada los chicos quedan atrapados en la mirada externa (primero de los padres y luego de amigos y docentes, más adelante de la pareja o el jefe), buscando aprobación, y no pueden mirar para adentro para saber quiénes son, qué les gusta, están muy ocupados buscando afuera una imagen valorada, quedan “en manos” del otro, dependen absolutamente de él y no pueden entonces fortalecer su valoración ni definir su identidad por el miedo de no gustar y correr el riesgo de ser rechazado o abandonado.

¿La buena imagen de sí mismo se conserva una vez alcanzada? La autovaloración puede flaquear en distintas etapas de la vida: durante los momentos de cambio, como ingreso al colegio primario o al secundario; cuando en algún momento el colegio se pone muy difícil; cuando mezclan los grupos en la clase (hasta que logran armar un nuevo grupo de amigos), durante las inevitables crisis vitales como pubertad, adolescencia, cuando nos quedamos sin trabajo, en las crisis de la mitad de la vida, o del nido vacío, o de jubilación, etc. Flaquea hasta que logramos armar una imagen valiosa de nosotros mismos en las nuevas condiciones de vida que muchas veces se nos imponen sin que laselijamos y sin que estemos seguros de hallarnos preparados para ellas.

Puede ocurrir también que tambalee la autovaloración aun teniendo autoestima adecuada, por ejemplo, cuando un docente sistemáticamente desvaloriza a un niño, cuando un grupo hostiga a un niño durante un tiempo, cuando nuestra pareja nos deja, cuando un adulto trabaja un tiempo con un jefe que lo critica sin parar, pero en estos casos se recupera en poco tiempo, al cambiar de maestra o de trabajo, al lograr defenderse o cambiar de grupo de amigos, al encontrar otra pareja (o disfrutar la soledad). Incluso una autoestima alta le permitiría a ese empleado salir muy pronto a buscar otro trabajo porque sabe que no merece ese trato, y si en cambio su autovaloración fuera baja creería que el jefe tiene razón y se quedaría en ese lugar. Un

niño con autoestima alta podría pedir ayuda apenas percibe lo que pasa con su maestra o con sus amigos y si no la tuviera percibiría como naturales y esperables esos maltratos y no haría nada para intentar cambiar la situación. Y una persona con autoestima alta no insistiría en volver a esa pareja que no la aprecia.

La empatía favorece la autoestima alta. El hecho de comprender y poner en palabras lo que nuestros hijos piensan y sienten, nuestra respuesta empática, eleva (y mucho) su autoestima. Sucede que así les damos lugar para que conozcan, acepten, validen, la gama completa de sus emociones, sentimientos, pensamientos y deseos sin juzgarlos como buenos o malos, correctos o incorrectos.

Durante los primeros años la opinión de los padres es para los chicos incuestionable. Nos creen sin dudar, y por eso nuestro reconocimiento y aceptación, no solo de sus zonas luminosas sino también de las oscuras (como celos, rivalidades, egocentrismos, codicias, perezas, enojos, vergüenzas, sensibilidades, miedos, tristezas y muchas más), les permite a ellos validarlas y aceptarlas como propias.

La autoestima adulta

La autoestima en los adultos es —o debería ser— propia y personal y venir desde nuestro adentro. Nos permite bucear en nuestro interior para saber quiénes somos, lo que valemos, para pensar en libertad lo que nos gusta, lo que queremos y lo que nos hace bien, lo que aceptamos, nos permite saber nuestro valor como personas únicas e irrepetibles. Por el mismo camino reconocemos lo que no estamos dispuestos a aceptar, porque sabemos que no es lo que merecemos y que tenemos derecho a esperar o pedir otra cosa, o a retirarnos: ya sea de una amiga, de un jefe, de la pareja, incluso de un hermano o de un hijo. Y podemos quedarnos solos porque al sentirnos valiosos no tememos el abandono ni la soledad, y podemos tomarnos el tiempo hasta lograr rodearnos de personas que nos quieren, respetan, valoran.

La autoestima se va construyendo durante los primeros años en la relación con los padres, con el correr del tiempo y de las experiencias vividas esa imagen se convierte en su propia imagen de sí mismo. A medida que crecen también empieza a influir la forma en que los ven (y lo que les dicen) otras personas, ya sean abuelos, tíos, primos, amigos, hermanos, docentes y otros cuidadores. Durante el resto de su vida seguirá influyendo en

la imagen de sí mismos lo que piensan las personas significativas del entorno, pero nunca tanto como durante los primeros años de vida.

Nos conocemos de afuera para adentro. Una parte de lo que sentimos que somos está fuera de nuestra mente: en la mente de esas personas importantes de nuestra vida, que nos piensan. Un niño se experimenta a sí mismo y construye la comprensión de quién es a partir de lo que le devuelven de sí sus figuras de apego.²⁹

¿Cómo se va armando la autoestima? El bebé se siente valioso en la mirada enamorada de sus padres³⁰. Con muchas experiencias de ese tipo a lo largo del tiempo empieza a sentirse así sin necesitar permanentemente ese espejo. Va internalizando esa mirada, va apropiándose de ella y puede entonces valorarse a sí mismo.

En sucesivas experiencias el bebé y el niño aprenden cómo es la buena valoración, y eso les va a permitir cuando crezcan:

1. valorarse a sí mismos,
2. reconocer la buena valoración de otros,
3. quedarse cerca de aquellas personas que se la ofrezcan y apartarse de las que no lo hagan, y
4. valorar a otros.

No existe un niño ideal o perfecto, como tampoco un adulto perfecto. Por otro lado, ¿a qué niño llamaríamos ideal o perfecto? Porque el criterio varía entre las personas y en las distintas épocas y en diferentes ambientes y culturas. Un niño obediente, dócil, tranquilo, puede ser muy valorado en una familia y podría resultar aburrido o poco interesante en otra. Un niño inquieto, activo y lleno de proyectos puede resultar cansador y molesto a una mamá que trabaja y no puede seguirle el ritmo o para otra que esté levemente deprimida. Lo que hoy nos parece valioso como rasgos de personalidad es bien distinto de lo que nuestros padres consideraban ideal unos años atrás. Un niño de la ciudad para sentirse valioso requiere habilidades muy diferentes del niño de los suburbios y del que vive en el campo.

Acompañar el viraje de la autoestima sostenida por el mundo externo a otra basada en el mundo interno es una tarea central y compleja, los adultos tienen que ir dando espacio para que los niños sepan lo que quieren y les gusta a ellos. Es fundamental para lograrlo que los padres se despidan del hijo que se habían imaginado o deseado (varón, mujer,

deportista, estudioso, tenaz, paciente, cariñoso, aguerrido, etc., o rasgos físicos como estatura, color de ojos o de pelo, delgadez, etc.) y así acepten a su hijo real. Solo así podrán sentir y decir “te quiero igual, aunque empujaste a tu hermanito”, “aunque seas desordenado”, “aunque no combines los colores de la ropa como me gusta a mí”, “aunque no te peines como yo quiero”, “aunque te cueste prestar”, “aunque sientas celos de tu hermana”, etc.; se trata de valorarlo más allá de su conducta, aceptando la persona entera de nuestro hijo, acompañando con empatía sus deseos, pensamientos y sentimientos de todo tipo. Esta aceptación es independiente de retarlos o imponer una consecuencia ante determinadas acciones o expresiones verbales inadecuadas.

Si la mamá tolera que Agustina (5) haga una combinación original del color de remera y medias, sin mirada reprobadora, ella va ir respetando las combinaciones que hace, sin mirar tanto a mamá para ver si “queda bien”, no va a depender (tanto) de la mirada de afuera para saber si está bien vestida. Dos aclaraciones: la mamá no puede dejarla ir al cumple de la abuela vestida de cualquier manera ni permitirle ir a andar en bici con el vestido elegante que se va a poner para el cumple de su tía, pero la mayoría de los días puede vestirse a su gusto. Para tranquilidad de la mamá, a medida que crezca Agustina va a ir incorporando en muchas cosas el estilo de ella por identificación sin que nadie se lo exija.

Es muy probable que las cosas que nos molestan de nuestro hijo nos sirvan para entender otras que nos incomodan de nosotros mismos, o de otras personas significativas para nosotros, por lo que cada hijo nos va a permitir conectarnos con zonas oscuras y de difícil acceso de nuestras propias identidades. Cuando intentamos moldearlos a nuestro gusto con seguridad perdemos la mirada enamorada... tal vez para no tener que hacer ese trabajo interno y ese duelo.

Lo que los padres perciben de un hijo o una hija no es puro, ni equivale a lo que ese hijo es. Importa que los padres sepan que la forma en que ven lo que ven en gran medida

proviene de ideas, valoraciones, representaciones propias³¹, que son como filtros que tiñen la percepción y provienen de múltiples fuentes: la propia historia infantil y la relación con los propios padres, la representación cultural o familiar de lo que es un hijo, la percepción de uno mismo como padre o madre, como esposo, como hombre, como mujer, los propios valores, la personalidad. Está afectada por factores cambiantes como la situación emocional presente, la relación conyugal, el estrés, el número de hijos, las situaciones económicas, y muchísimos otros factores. Una madre deprimida puede interpretar la vitalidad de su hija como demandante y exigente; un padre activo y deportista el gusto tranquilo de su hijo por la lectura y los juegos de mesa como un rasgo de debilidad. Una madre cuya vida afectiva fue poco valorada y atendida por sus padres puede interpretar la regresión temporaria de su hijo de 4 años que vuelve a hacer berrinches y a pedir mamadera y brazos frente al nacimiento de un hermanito como manipulación y caprichos.

Cuidado con el amor ciego

Valorar a un hijo no es sinónimo de enamorarse de alguno de sus rasgos o habilidades (ya sea la inteligencia, la habilidad deportiva, la gracia, el talento musical, las habilidades sociales, etc.) ni favorecerlos e incentivarlos por demás en algún área de su desarrollo. Cuando lo hacemos corremos riesgo de que se pierda el concepto de que nuestro amor y valoración es a su persona entera en lugar de a sus logros. No es sencillo si nos quedó pendiente a nosotros la necesidad de destacarnos o si nuestra autovaloración es pobre y buscamos brillar a través de los éxitos de nuestro hijo.

Como ellos buscan nuestra mirada enamorada para confirmar su propio valor, si la alcanzan haciendo la medialuna, se van a pasar la vida haciendo la medialuna. Ellos no tienen claridad en sus objetivos y con nuestra admiración podemos inclinarlos hacia lugares que limitan su buen desarrollo integral e integrado. Pueden entonces no arriesgarse a intentar algo diferente porque, acostumbrados a brillar y a encandilar a papá y mamá, temen perder esa mirada, y al mismo tiempo no adquieren la fortaleza que les darían los múltiples intentos en muchos temas diferentes con resultados variables.

Los niños logran construir su autoestima a partir de la mirada valorativa y equilibrada que les ofrecen sus padres.

²⁵ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártole.

²⁶ *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, de Maritchu Seitún.

²⁷ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártole.

²⁸ Entrevista a Maritchu Seitún en el diario *La Nación*, 24-10-2015.

²⁹ “La psicoterapia infante-parental”, de Inés Di Bártole, en *Apego y psicoterapia. Un paradigma revolucionario*.

³⁰ *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, de Maritchu Seitún.

³¹ “La psicoterapia infante-parental”, de Inés Di Bártole, en *Apego y psicoterapia. Un paradigma revolucionario*.

La regulación emocional

Recursos para enfrentar emociones

Nuestra capacidad para regularnos en todas las etapas de la vida va a depender de la cantidad de herramientas, es decir recursos, que vayamos adquiriendo a lo largo del tiempo. La variedad de recursos nos da variedad de soluciones a los problemas. En cambio, como afirma Abraham Maslow, “si la única herramienta es un martillo tiendes a tratar cada problema como si fuera un clavo”.

Una de las muchas tareas fundamentales que se realizan en el vínculo del bebé con la figura de apego es la adquisición y el enriquecimiento de estos recursos que, con el tiempo y la maduración, conducen hacia la autorregulación.

El bebé llora, o está molesto, y la mamá o el papá lo ayudan a calmarse usando variadas estrategias, en el intercambio con él ellos aprenden a reconocer diferentes tipos de llantos o incomodidad y pueden entonces responder de acuerdo con esas señales que el bebé emite.

Cuando esto ocurre a menudo —y no es difícil que sea así porque las oportunidades son muchas— el bebé se descubre como un buen comunicador (ya lo vimos en otro capítulo) y con el tiempo puede hacer propias las distintas formas en que sus padres lo consuelan, lo calman, atienden sus necesidades, le resuelven sus dificultades o lo ayudan a resolverlas. Cuanto más ricas, variadas y atinadas sean esas estrategias más amplios serán los recursos del hijo cuando crezca para sortear situaciones difíciles y mayor su confianza de que puede pedir ayuda y de que otra persona puede comprenderlo, acompañarlo...

El bebé, con el sostén, el acompañamiento y la ayuda de su mamá, papá y otras figuras de apego, va sorteando las dificultades que se le presentan, pequeñas desde nuestra mirada pero enormes para él... va descubriendo que después del hambre llega el alimento, que cuando se aburre viene alguien a entretenerlo o a ofrecerle otro juguete, o

lo consuela cuando se asusta, o le recita “sana, sana colita de rana” cuando se golpea. Los adultos llegan, pero no al instante; consuelan, pero a veces igual sigue doliendo un ratito; abrazan, pero papá de todos modos se va a trabajar; alimentan, pero no siempre lo que el niño quería comer; alzan, pero el corazón sigue a todo correr por el susto que le dio ese perrazo. El niño va creciendo y en muchas experiencias va haciendo propios esos recursos que le ofrecen sus padres, tolerando niveles crecientes de estrés, y pudiendo resolver algunas cuestiones solo: se pone nervioso porque no encuentra la segunda media de gimnasia y va al lavadero a buscarla, o la hermanita lo molesta y no lo deja armar tranquilo con los ladrillos y junta todo y se va a su cuarto en lugar de gritarle o pegarle; ya sabe en cuál casa está el perro que lo asusta y cruza con su bici a la vereda de enfrente.³²

Julietta (de 10 meses) escucha un ruido fuerte y se pone a llorar, su mamá la abraza fuerte y le explica (aunque no entienda) que se cayó afuera una silla por el viento: “te asustaste, vos estabas muy tranquila jugando y pum, ese ruido tan fuerte y ni siquiera estaba mamá cerca... vení que te muestro y juntas la levantamos”. No importa si los bebés no entienden las palabras, van entendiendo los tonos y las formas de responder que los ayudan a ellos a procesar lo que les pasa.

Débora (2 años) quiere una galletita y papá le dice que no porque ya va a estar la comida. Ella se enoja, llora, grita, se tira al piso rabiosa. Su papá la alza y se la lleva afuera mientras le dice: “estás enojada con papá, tenés hambre, no querés esperar ni un minuto a que esté lista la comida”, y luego le propone alguna actividad que a Débora le gusta habitualmente para pasar ese rato hasta que mamá la llame para comer.

Jorge (4 años) entra furioso de la playa, fue con su primo y le explica a su mamá que el primo no le prestaba ningún balde y que su pala cargaba poca arena, en cambio la del primo era gigante. “¿En serio?”, le responde su mamá, “estabas rabioso, vos querías tener una pala igual de grande y levantar mucha arena, con toda la fuerza que tenés... ¿querés que esta tarde llevemos nuestro balde y probemos con esta otra pala para ver si te gusta? Me parece que te cansaste, tanto rato con tu primo, ya tenías ganas de volver a casa...”.

Esteban (7 años) vuelve de la plaza cabizbajo junto con su papá. “Los chicos no me dejan jugar con ellos a la pelota”. Los dos se ponen a conversar hasta que Esteban logra entender que no es en su contra, que no lo conocen, que son más grandes y seguramente sean amigos entre ellos y que por muchas ganas que él tenga de jugar, no siempre se

puede hacer lo que uno desea, especialmente si no depende de uno. Papá le cuenta algo parecido que le pasó cuando él tenía su edad.

Elena (12 años) trata de aprender a tejer con su mamá, le da trabajo y tira todo por el aire por la frustración. Parece tan fácil cuando la ve tejer a mamá... Mamá le cuenta que a ella también le costó, que le habría gustado nacer sabiendo todo, que le molestaba mucho cuando la abuela le explicaba y ella no entendía rápidamente. Que muchas veces decía “ya sé” antes de saber de verdad y después tenía que volver a preguntar porque no le salía...

Andrés (16 años) acaba de pelearse con su novia y conversa con papá del tema. También lo hace con su hermana y con un amigo, busca un libro sobre comunicación en la pareja que tiene en la biblioteca y lo hojea. Sale a caminar... Va descubriendo lo que pudo haber pasado, sin desesperar, sin creer que es el fin del mundo, ni ir a tirarle la puerta abajo a la novia para que lo escuche, ¡por lo menos no todavía!

Teresa (32 años) abraza a su marido a quien acaban de despedir del trabajo y se ponen a conversar, a buscar opciones, a tratar de entender y replantearse el camino a partir de ahora.

Muchas escenas distintas, situaciones difíciles de la vida diaria, en las que alguien sufre, lo pasa mal, y otra persona acompaña, consuela, ayuda a entender, comparte su experiencia personal con ese tema, si los tiene ofrece recursos para enfrentarlo, o simplemente está ahí, disponible. “Acompañar siempre”, dice el juramento hipocrático.

Como vemos en los ejemplos eso ocurre en todas las edades, pero en la primera infancia papá y mamá no solo regulan a su bebé sino que, probablemente sin saberlo, le enseñan distintos caminos para que pueda aprender a regularse a sí mismo de modo que no necesite a otro para lograrlo en todos los temas ni todo el tiempo a medida que crezca.

A partir de nuestras respuestas a su aflicción los niños pueden aprender que es posible procesar la emoción; que pueden pasar de tristeza, enojo o temor intensos, a la calma y el consuelo, que pueden recuperarse. Los que tienen este acompañamiento, esta guía, desde chiquitos incorporan gradualmente a su propia conducta las respuestas consoladoras de sus cuidadores. El bebé dice “ah... ah... ah... ah” cuando se está durmiendo, lo mismo que le dice su mamá mientras le palmea la espalda antes de dejarlo en la cuna; una niña de dos años dice “mesa mala” cuando se golpea la rodilla contra la mesa, incluso alguna vez podría ni necesitar el consuelo de mamá por tener ese recurso ya incorporado. Al comienzo solo para temas muy simples y poco estresantes, pero con el tiempo y las

experiencias va creciendo esta capacidad.

Es interesante ver a los niños pequeños repitiendo lo que aprendieron de sus padres: cuando en el juego dramático (o de roles), jugando solos con un muñeco, o con nosotros o con amigos o hermanos, inventan situaciones donde uno tiene miedo y otro —muy probablemente ellos mismos— toman el papel de tranquilizadores, consoladores, protector o salvadores. Este juego es fruto de muchas buenas experiencias con sus padres y le ofrece un recurso al que puede recurrir cuando está solo y perturbado; los ayuda a practicar y fortalecer pautas para regular lo que sienten y calmarse. Por el mismo camino aprenden a responder de forma cada vez más emocionalmente regulada.

La regulación emocional es la capacidad para procesar y manejar las emociones. Incluye tanto tener acceso a todas las emociones y ser capaz de sentirlas, como no quedar preso de ellas y poder dominarlas. Supone lograr que las emociones nos informen sin que nos desborden. Implica una serie de habilidades: experimentar y registrar las emociones, poder expresarlas adecuadamente, controlar la impulsividad, tolerar la frustración, contar con estrategias para afrontar las situaciones negativas, tener recursos para calmarse, poder aplazar la satisfacción inmediata, ser capaz de generar emociones positivas y disfrutar. Para alcanzar la regulación emocional es central tener acceso a un amplio espectro de emociones, y llegar a sentirlas.

La manera en que las personas se conectan con sus propias emociones es muy variable. Algunas tienen más registro que otras. Algunas pueden sentir cierta emoción (por ejemplo, la ira), pero no pueden sentir las otras emociones que están relacionadas con esa emoción (por ejemplo, el dolor). El dolor está, pero no se registra. Entonces esas personas solo se sienten enojadas por una determinada situación (por ejemplo, no ser aceptados por alguien), pero no sienten el dolor que esa situación les produce y que motiva el enojo. Si se conectaran con el dolor, el enojo cedería y el sentimiento sería más auténtico, más completo y más manejable. Nombrar, conocer, registrar, otorga dominio.

Los afectos motivan a la acción. Cuanto mayor es el afecto, y menos comprendido y procesado está, mayor es el riesgo de que se apodere del control. La clave de la regulación emocional es poder sentir las emociones y mantenerse en control de las acciones. Tener acceso al amplio espectro de las emociones, conocerlas, y dar a cada una su intensidad sin por eso quedar preso de ellas. Algo puede enojarme mucho, pero yo puedo decidir qué hacer con ese enojo. No preciso reaccionar inmediatamente: puedo evaluarlo, puedo observarme y revisar de qué se trata para modularlo, puedo encontrar la

mejor manera de enfrentarlo, puedo decidir. Esto no es lo mismo que la evitación o disociación, defensas que permiten mantener el control a costa de evitar el acceso a las emociones.³³

Un adulto habitualmente puede autorregularse, aunque no lo logre en todos los temas o no todas las veces. Pero la historia no empezó así. Un bebé no tiene capacidad de regularse a sí mismo. Solo muy gradualmente, a través de las respuestas empáticas y eficaces de sus padres a sus sensaciones y afectos difíciles el bebé, luego el niño y luego el adolescente van muy de a poco adquiriendo esta capacidad, recién lista en la adultez.

¿Lo logramos siempre?

Así como podemos regular a nuestros hijos podría ocurrir que los desregulemos con nuestras respuestas y/o reacciones. Podríamos excedernos, o quedarnos cortos. No todas las veces entendemos lo que pasa, ni tenemos los recursos para regularlos o para acompañarlos hasta que lo logren. A veces el tema nos toca una zona nuestra no bien comprendida, otras lo que ocurre nos resulta muy ajeno a nuestra experiencia y nos cuesta comprender y acompañar, a veces nos cuesta con un hijo en particular, o en algún momento de la crianza no podemos hacerlo porque se interponen otras dificultades nuestras. Puede que supere nuestra capacidad, porque llora demasiado tiempo, o se despierta demasiadas veces todas las noches, o no entiende cuando le explicamos las cuentas una y otra vez y somos nosotros los que nos desregulamos por lo que no podemos ayudarlos. Como en muchos temas de crianza, lo que importa es que predominen las experiencias en las cuales los ayudamos a regularse, no que seamos infalibles en esta tarea.

Estemos atentos a que predomine en nuestros hijos la experiencia de sentirse acompañados y sostenidos hasta que estén preparados para regularse mejor. Así no tendrán que hacerlo antes de tiempo o peor aún, traten de ser ellos los que nos regulan a nosotros y se conviertan en nuestros propios padres. Y si no podemos, busquemos ayuda, una amiga, un familiar, un terapeuta que nos acompañe hasta que adquiramos o recuperemos la fortaleza para poder ir enriqueciendo los recursos de regulación de nuestros hijos.

El estrés

De la mano del adulto que regula los estados físicos y emocionales de los chicos, ellos van aprendiendo a tolerar niveles de estrés cada vez más altos. Veámoslo en un ejemplo: ladra el perro del vecino y la abuela está en el jardín con su nieta de un año y medio, si se da cuenta de lo que le pasa la abraza fuerte, le muestra que el perro no puede venir, juntas le dicen “fuera, perro, salí, callate” y por ese camino la chiquita se fortalece para resistir niveles de estrés un poco más altos. Si en cambio la abuela no se da cuenta sus intentos de calmarla no van a funcionar, pero ella se va a ir fortaleciendo para tolerar ese ladrido porque está con su abuela y se siente segura a su lado, porque ve que el perro no se acerca, incluso si se pusiera cada vez más asustada y nerviosa la abuela la alzaría y la calmaría aun sin entender lo que le pasa. Con cada uno de los fallos de sus papás y otros adultos que están con ella va a ir haciéndose fuerte para resistir sin tanto miedo ladridos (y otras cosas estresantes) cada vez más fuertes y/o más cercanos.

Aunque no sepamos lo que le pasa, esa chiquita en brazos de un adulto en quien confíe puede escuchar el ladrido del perro asustada pero sin llorar, a veces no entendemos o nos lleva tiempo a los adultos captar lo que le pasa al niño.

Podría ocurrir también que el cerco de la casa de la abuela tuviera un agujero y que el perro pasara a su jardín y la niña se asustara mucho. En ese caso, cuando el estrés es muy intenso le llevaría más tiempo y muchas experiencias volver a la calma y perder el miedo a los ladridos, incluso podría ocurrir que de grande le tuviera miedo a los perros por algo que le ocurrió al año y medio y nadie se acuerda...

Define Mónica Oliver³⁴: “Estrés es un término muy utilizado, a veces en un sentido muy amplio. En general existe consenso en que un suceso estresante es aquel que provoca una reacción afectiva muy intensa, con un correlato físico importante relacionado con ansiedad o angustia intensa. Este acontecimiento plantea un desafío para la persona que lo enfrenta, en el sentido de que se debe activar un mecanismo que permita encontrar alguna salida a la situación, con los recursos físicos y psíquicos que esa persona posee”.

La palabra “estrés” viene del latín *stringere* (apretar, comprimir), equivale a ‘tensión’: es la respuesta natural del cuerpo humano para adaptarse al medio ambiente; es nuestra reacción ante las dificultades y novedades de todos los días, sustos, cambios, problemas, preocupaciones; los chicos, incluso los bebés, se estresan, el estrés es natural y

necesario; en general los adultos lo vemos como algo negativo y querríamos evitárselo a nuestros niños, pero **pequeñas dosis de estrés son necesarias e inevitables**, nuestra tarea de padres es acompañar a nuestros chicos, enseñarles recursos, compartir los nuestros, para que resistan niveles de estrés cada vez más elevados sin consecuencias físicas o emocionales, de modo que ante los inevitables momentos de tensión en sus vidas, tengan fortaleza, flexibilidad, recursos y estrategias para enfrentarlos y puedan capitalizar la experiencia, es decir, aprovechar la situación vivida para aprender y madurar.

Ellos necesitan mucho acompañamiento adulto hasta lograr regularse, al comienzo es mamá, o papá, quien los calma y los ayuda a procesar los hechos de la vida; en muchas experiencias compartidas ellos van enriqueciendo sus mecanismos de regulación a partir de las respuestas que les dan los grandes en las ocasiones en las que se salen de su eje: adultos que ponen en palabras sus enojos, que los ayudan a buscar soluciones alternativas —variadas, ricas, creativas—, también a despedirse de algunos deseos y a esforzarse por alcanzar otros.

Si los padres resolviéramos al instante cada tema del bebé sin fallar ni demorar la respuesta adecuada (lo cual no es posible), el bebé no se fortalecería para poder vivir en un mundo donde las cosas no siempre son como con mamá y papá. Nuestra tarea es cuidar y evitar situaciones de estrés muy altas (que la muerda el perro, que se caiga por la escalera, dejarla sola en la calle) y compartirle nuestros recursos, de modo de ir enriqueciendo y fortaleciendo los del bebé y luego los del niño y del adolescente.

En nuestras fallas el bebé también descubre otros posibles recursos y otras personas que pueden ayudarlo: esa misma chiquita se despierta y llama a su mamá que está en la ducha y no la oye, pero en cambio va su hermano mayor a atenderla, una vez que se repone del dolor de que su mamá no acudió se calma y lo pasa muy bien con su hermano. O nadie va a atenderla y se distrae por un rato tirando del hilo de su cajita de música, escuchando una y otra vez la música que sus papás le ponen a la noche cuando se acuesta. Hasta que oye los ruidos de su mamá saliendo del baño y vuelve a convocarla.

De eso se trata la regulación, es un camino largo que empieza en la primera infancia y dura toda la vida, muchas veces los adultos volveremos a necesitar alguien que nos ayude a regularnos ante situaciones difíciles. Y qué placer es que un cónyuge, una amiga, un hermano, un progenitor, un hijo adulto, nos acompañe en situaciones de estrés

que quizá podríamos transitar solos, pero no en forma tan completa e integrada como de la mano de alguien que queremos y nos quiere y que nos comprende y suma sus recursos a los nuestros.

El resultado más notable en los chicos de este acompañamiento es la **flexibilidad**: los chicos se sienten sostenidos cuando lo pasan mal, no necesitan armar defensas ni rigidizarse y van incorporando diferentes formas de responder a sus problemas, de la mano de un adulto que no les ‘suelta la mano’ y los acompaña mientras ellos procesan sus emociones, y los ayudan a descubrir y desarrollar recursos para elaborarlas y resolver los problemas, o para aceptar y hacer el duelo si no pudieran resolverlos. Los chicos se ponen tristes, se enojan o se asustan en situaciones difíciles, pero aprenden a calmarse cuando se enojan, a reaccionar a la tristeza, al enojo, a los celos, al miedo o a otras emociones negativas (en realidad no son negativas sino oscuras, porque cuesta aceptarlas) sin que les interfieran —o con la menor interferencia posible—, incluso capitalizándolas para desenvolverse en su vida diaria.

Si miramos una situación superficialmente podríamos creer que los niños capacitados para conectarse con lo que sienten son demasiado sensibles ante los problemas: a Vicente (8), le cuesta unos meses adaptarse a la casa nueva, extraña el barrio anterior y también a sus vecinos, tiene un poco de miedo a la noche al acostarse y quiere conversarlo con su mamá y le pide que se quede un rato con él. Él se conecta con su tristeza, con todo lo que extraña, con no reconocer los ruidos y los espacios de la casa nueva, por eso necesita un tiempo, unas cuantas historias de mudanzas de mamá y papá, otros tantos reaseguramientos maternos hasta que se anima a quedarse solo a la noche y puede disfrutar su nueva casa... con tiempo y procesamiento.

En cambio, su mellizo Gonzalo, menos atento a su mundo interno y menos conectado con sus verdaderas necesidades, se muestra encantado desde el primer día, le gusta el patio y enseguida se hace amigo de los vecinos, pero ante el primer contratiempo retrocede, tiene pesadillas, no quiere ir al colegio, le duele la panza, y ahí empieza el verdadero proceso de adaptación a la casa nueva. No pidió, ni pudo aprovechar los recursos que sus padres ofrecieron a su hermano. Gonzalo parecía mucho más seguro y lleno de recursos, pero en realidad no lo estaba.

Aunque tengamos una formidable capacitación emocional padres e hijos vamos a seguir discutiendo, vamos a seguir ofendiéndonos, y poniéndonos tristes, vamos a sentirnos solos, o a seguir estresándonos y asustándonos y preocupándonos, porque el

estrés forma parte de la vida. Pero vamos a sentirnos más cerca unos de otros y vamos a tener una base más sólida para resolver nuestras diferencias y los problemas de la vida diaria.³⁵

¿Todas las estrategias de regulación son buenas?

Volver a la calma cuando nos estresamos, nos asustamos, nos ponemos nerviosos, es prioridad para todos. No siempre las estrategias que usamos nos enriquecen o nos ayudan a crecer: comerse las uñas, asaltar la heladera, excederse de pantallas, lectura, trabajo, televisión, ansiolíticos, drogas, son solo algunos de los atajos que podemos usar cuando nos sentimos desregulados. Los llamamos atajos porque son aparentes soluciones que no son tales porque no surgen desde nuestra persona entera integrada, no la incluyen ni la enriquecen. Desperdiciamos energía en no conectar, en tapar lo que sentimos, en lugar de procesar la experiencia y aprender de ella.

Veámoslo en un ejemplo: cuando los padres mandan a Valentina de 6 años a su cuarto a pensar por qué le pegó a su hermanito, ella puede efectivamente intentar entender lo que pasó, y en ese caso primero angustiarse, o puede entrar al cuarto y olvidarse del tema, ponerse a jugar muy entretenida con lo que encuentra allí. En este segundo caso se calma al instante, pero no integra en ella lo ocurrido: el enojo con su hermano, la preocupación porque sus padres están enojados con ella, la posibilidad de encontrar otras soluciones más adaptativas o que le traigan menos problemas. Valentina también podría desarmar el cuarto, tirar todo, romper juguetes hasta calmarse, y el costo personal sería altísimo para ella.

Estas dos últimas reacciones demuestran que Valentina necesita acompañamiento para procesar de verdad lo ocurrido. Aunque la segunda primera reacción parece adaptativa, es en realidad también un atajo, tal vez aprendido de sus adultos significativos, que cuando enojados se ponen a ver televisión o reaccionan violentamente en vez de pensar y entender lo que sienten.

de la corteza cerebral, emocional y creativo, regidas principalmente desde el cerebro primitivo (sistema límbico), necesitan en la niñez de la ayuda de los adultos para poder integrarse con las ideas y pensamientos del hemisferio izquierdo de la corteza cerebral, pensante y lógico. El ejercicio de este proceso engrosará el cuerpo calloso, responsable de la conexión entre ambos hemisferios.

En paralelo, el acompañamiento de los padres cuya corteza prefrontal adulta está en pleno funcionamiento va permitiendo la maduración e integración de la corteza prefrontal del niño/adolescente que, por su inmadurez, no tiene aún la posibilidad de controlarse y regularse a través de ella. Con el tiempo y las buenas experiencias se alcanza el funcionamiento óptimo del cerebro, con la integración horizontal de ambos hemisferios de la corteza cerebral y la integración vertical de la corteza con el cerebro primitivo.

³² Entrevista a Maritchu Seitún en el diario *La Nación*, 26-8-2017.

³³ “El apego: sentirse sentido”, de Inés Di Bártolo, en *En busca de la libertad. Conversaciones con Montse Batlle*.

³⁴ *Estrés en la infancia. Prevención e intervención en pediatría*, de Mónica Oliver.

³⁵ *Capacitación emocional para la familia*, de Maritchu Seitún.

III

De hijos a padres

¿Por qué algunos padres están disponibles, conectados y atentos a sus hijos mientras que otros los ignoran, los rechazan, los confunden o los maltratan? Los investigadores fueron a buscar algunas respuestas a esta pregunta en las experiencias infantiles de los padres. Tenían la hipótesis de que algo en la experiencia de ser hijo impactaba directo en la forma de ser padre. Esta es una idea muy potente.

Las generaciones se encadenan, para bien o para mal, y cada generación recibe la influencia de la anterior y a su vez influye en la siguiente. Personas que han sufrido el rechazo de sus padres mientras crecían tienen altas probabilidades de haber desarrollado un patrón de apego evitativo. Se arreglan solos, esperan poco, dan pocas señales de su malestar. Han creado en su interior un sistema defensivo en el que se conectan poco, piden poco y esperan poco. Para lograrlo, hasta registran menos el malestar. El acceso a las propias emociones está disminuido. Paralelamente está también disminuida la motivación para entender y conectarse con las experiencias emocionales de los demás. ¿Cómo se comportarán estos padres con sus propios hijos? Inevitablemente serán con ellos parecidos a como son consigo mismos. Esto implica que, así como minimizan la importancia de sus propias emociones, también tenderán a minimizar la importancia de las señales de las emociones de sus hijos (no es tan grave que llore), a demorar sus respuestas (puede esperar un poco más), a ofrecerles respuestas menos empáticas cuando plantean un malestar (lo que te pasó no es para tanto) o a estar menos conectados en general (estoy ocupada, no me cuentes ahora). En consecuencia, a partir de este intercambio estos niños a su vez desarrollarán ellos mecanismos similares para tratar sus emociones. Por ello hay altas probabilidades de que al evaluar el patrón de apego del niño al año de edad encontraremos que estos niños son también evitativos. Esto mismo se da con los otros patrones: padres ambivalentes tienden a tener hijos ambivalentes, padres desorganizados hijos desorganizados, y padres seguros, hijos seguros.³⁶

Los investigadores demostraron contundentemente este encadenamiento de generaciones. Investigaron los patrones de apego de los padres y midieron el apego del

niño. Encontraron una correlación impactante. El patrón de apego se repetía, de padres a hijos, en alrededor del 75% de los casos. Estadísticamente esta cifra resulta superlativamente alta. Los investigadores compararon los patrones de apego de los padres y los de los hijos midiéndolos simultáneamente. Incluso llevaron la investigación más allá y evaluaron el patrón de apego de mujeres que estaban aún embarazadas. Su hijo no había nacido todavía. Nada había pasado con él aún. Y, sin embargo, cuando más de un año después midieron el patrón de apego de ese niño encontraron que el niño repetía el patrón de apego de su madre. Este es un hallazgo sorprendente. ¿Qué explica esta transmisión intergeneracional? No se trata de algo genético.

Lo que ocurre es que una madre o un padre trata a su hijo del modo en que trata sus emociones. Está disponible en la medida en que tiene internalizada la disponibilidad general de los demás. Percibe, comprende y atiende a las señales de su hijo tal como lo hace consigo mismo. Eso explica la repetición. Y la manera en que el padre lo hace depende de lo que vivió a su vez con sus padres, que quedó internalizado en ese molde para tratar las emociones en los vínculos cercanos que son los patrones de apego.³⁷

¿Cómo se puede cambiar?

A esta altura, muchos padres pueden sentirse descorazonados. ¿Quedamos presos de nuestras experiencias entonces? Si no tuvimos la suerte de contar con padres disponibles, atentos y conectados, ¿estamos condenados a ser padres que no puedan dar seguridad a sus hijos? Si de niños vivimos eventos traumáticos como pérdidas, maltrato o abandono, ¿estamos condenados a ser padres que desorganizan a sus hijos?

Afortunadamente esto no es necesariamente así. Los investigadores han podido comprobar que aun si una persona tuvo experiencias negativas con sus padres, o aun si vivió situaciones traumáticas con ellos, lo que más importa al momento de criar a su hijo es cuán capaz es de recordar con claridad su experiencia y reflexionar sobre ella. Importa si ha logrado tomar perspectiva, si ha intentado entenderla y darle sentido, si puede apreciar su importancia y es capaz de reconocer el dolor que sintió y aun así mantener la distancia que da el tiempo. Más que su historia importa cómo puede pensar su historia. Lo importante es poder trabajar la propia historia, tomando distancia para pensarla, pero sin alejarnos tanto que le restemos importancia. Lo que pasó pertenece al pasado y

precisa recordarse, pero sin que nos inunde. No recordarlo produce desconexión emocional. Quedar invadido y tomado por los recuerdos nos saca del presente. El desafío es encontrar el equilibrio. Hay claves para evitar que lo doloroso de la infancia enrede y complique el presente. Algunas de ellas son:

- Reflexionar sobre la propia historia.
- Recordar lo que uno sintió como niño y buscar el sentido de esas emociones.
- Intentar entender las posibles razones por las cuales los padres fueron de la forma en que fueron.
- Evaluar el impacto de las experiencias como niño en la personalidad presente.
- Tomar perspectiva, observarse a sí mismo, apreciar los cambios en las relaciones y en las apreciaciones a lo largo del tiempo.

Un padre puede mejorar mejorando la comprensión de sí mismo. Si es capaz de tomar perspectiva y analizar lo que sintió, conectarse con lo que sufrió, imaginar lo que sentían sus padres y las razones para sus acciones. También si puede contar una historia que sea coherente y concreta; y no confusa, dispersa, inconsistente, idealizadora. Si puede, en fin, integrar sus emociones sin que estas lo desborden. Y sin tampoco minimizar.

La investigación en el apego no solo nos ha dado claves para la crianza sino también para el cambio. Evaluar el apego en los adultos considerando no solo la historia que tuvieron en sus vínculos sino cómo cuentan la historia de sus vínculos fue un salto enorme. Constituye una guía para saber hacia dónde dirigir muchos de nuestros esfuerzos para cambiar. Sabemos hoy que **reflexionar sobre la historia infantil, recordar las experiencias como hijo tratando de darles perspectiva y sentido es una vía muy potente para transformarse en mejores padres.** El avance hacia la seguridad se da cuando las personas son capaces de reflexionar sobre su propia historia.³⁸

Profundizar en la comprensión de uno mismo y de la relación con los propios padres es una llave maestra a la seguridad, tanto para el adulto como para el hijo de ese adulto.

La seguridad ganada

En los adultos encontramos las mismas cuatro categorías de apego que en los niños: seguro, ambivalente, evitativo y desorganizado. Entre estas, existe una categoría especial de seguridad, que ilustra con claridad la importancia de pensar la propia historia. Se llama *seguridad ganada*. Es un grupo de personas a las que se clasifica como seguras aun cuando relatan experiencias infantiles muy negativas. Haber tenido ese tipo de experiencias generalmente se asocia con la inseguridad o desorganización, y sin embargo a estas personas se las considera seguras en su modelo de apego.

“Estas personas narran sus historias difíciles de manera especial. Son coherentes, lo que cuentan es completo y rico. Están conectados con el afecto de lo que cuentan. Pueden recordar con claridad cuánto sufrieron, cuánto les faltó, pero al mismo tiempo mantienen suficiente distancia emocional como para que no los invada o los desborde. Pueden apreciar cuánto influyó en ellos tener experiencias como las que tuvieron. Pueden pensar en que lo que vivieron los moldeó, pueden imaginar cómo hubieran querido que fueran las cosas. Una persona puede contar experiencias pasadas muy dolorosas o incluso muy traumáticas, describir a su madre o padre como alguien distante, amenazante y hasta terrible, y aun así podemos considerar que pertenece a la categoría de los seguros. ¿Por qué aun teniendo una historia que indica vínculos de apego tan negativos una persona puede ser considerada segura? Porque muestra la capacidad de conectarse con sus afectos y al mismo tiempo reflexionar sobre ellos con distancia y en forma integrada. Esta persona ha sido capaz de sobreponerse a su historia sin quedar tan abrumada por lo negativo, y sin tampoco tener que minimizar lo negativo para no sentir dolor.

”Esa misma habilidad de estar en su historia de esta manera es la que le permitirá conectarse con las señales de su hijo, entenderlo, darle peso a lo que necesita sin minimizarlo, prestarle atención sin estar enredado en los propios temas. Permitirá también cortar la cadena de repetición tan dañina. Pueden hacer uso de todos sus recursos empáticos para entender a sus hijos, para ser empáticos, para estar disponibles, para ser incondicionales y para regularlos emocionalmente. La historia no es el destino.”³⁹

Lo importante es que las personas sean capaces de mirar su historia en modo crecimiento, en lugar de mirarla en modo defensa.

³⁶ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.

³⁷ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

³⁸ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.

³⁹ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

IV

El apego en la adolescencia

Uno más de los significativos beneficios de tener una relación estrecha y confiada con los padres en la infancia es que esa cercanía y seguridad perduran en la adolescencia. Aunque los adolescentes se alejen física y emocionalmente de sus padres para poder individuarse y encontrar su propia voz, queda dentro de ellos esa base sobre la cual pararse en su crecimiento, y queda también la certeza de tener un puerto seguro al que volver en momentos difíciles, o simplemente para descansar.

En la relación con sus padres, los niños aprenden y aprehenden sobre muchos temas en la vida diaria. Cuando escuchan a sus padres y confían en su criterio pueden:

1. incorporar valores, adquirir hábitos, aprender a regularse, aceptar límites y entender las consecuencias de sus conductas, fortalecerse en su persona y sus recursos, y
2. reflexionar juntos sobre infinidad de temas que es fundamental que tengan claros al llegar a la adolescencia: el buen uso del tiempo libre y de la tecnología, la importancia de comer y dormir bien, lo que es ser un buen amigo, el cuidado del cuerpo, el amor, el inicio de las relaciones sexuales, la conexión con sus emociones y los recursos para transitarlas y procesarlas, sin necesidad de usar atajos o excesos (adicciones, por ejemplo) para no sentir.

Ellos van a tomar sus propias decisiones, pero podemos aprovechar durante los años anteriores y al empezar la adolescencia para conversar de estos temas para que, en la duda, conozcan bien lo que piensan o creen los padres, lo que a ellos les parece correcto, sano, deseable. De modo que cuando desde el mundo externo los convoquen ya sean sus amigos, la televisión, internet, los adolescentes tengan una voz internalizada además de la propia que los ayude a resolver sin dejarse llevar (o no siempre), y que puedan distinguir las piedritas de colores que se les ofrecen de lo que realmente vale la pena. Todas esas charlas previas actúan como las sogas con las que se ató a Ulises al mástil del barco para no tentarse con el canto de las sirenas. Sirenas y piedritas de colores se ven

muy atractivas...

Esas conversaciones no terminan al llegar a la pubertad, aunque va cambiando la forma de ellos de preguntar y también la forma de nuestras respuestas. El tema es que si no nos encuentran disponibles, cercanos y abiertos a escuchar, irán a buscar otras personas y fuentes de información. No desperdiciemos la oportunidad de ser y permanecer como interlocutores y asesores con nuestros adolescentes. No abdicemos antes de tiempo de nuestro papel de brújula, de faro, en sus vidas. A veces lo que creemos que es **el respeto, cuando es excesivo, se acerca al abandono**.

El cerebro del niño y del adolescente necesita orientarse, no tolera el vacío de orientación y ellos no tienen el criterio suficiente para elegir bien a sus asesores/orientadores. Los adolescentes siguen mirando a sus padres para conocer su punto de vista y su opinión. ¡Y les importa! Aunque parezca que no les importa, incluso aunque hagan exactamente lo opuesto a lo que sugerimos.

Vínculo seguro como protección ante las adversidades

Un vínculo de apego seguro con los padres, o al menos con uno de ellos, es un bastión para la adolescencia, colabora para que los chicos conserven el criterio ante las tentadoras propuestas de sus pares, de la sociedad de consumo, de la cultura en la que están inmersos.

No podemos proteger a nuestros hijos de que los lastimen sus pares o de las circunstancias de la vida. Todos errarán el rumbo, se golpearán, tomarán decisiones equivocadas, padecerán burlas o traiciones o lastimarán a otro. Al haber estado los padres (y seguir estando) cerca y atentos, al ofrecer un entorno claro y delimitado, al apoyar sus experimentaciones, al fortalecer su autoestima valorando su ser único, incluidas las diferencias, al favorecer la iniciativa y la asertividad les ofrecemos una base sólida sobre la que apoyarse en esos tiempos de cambio.

¿Cómo logran los adolescentes tener con otros relaciones satisfactorias? Porque aprendieron en sus relaciones con sus padres a sentirse seguros y confiados, a saber que pueden gustar, a saber de quién les conviene alejarse y también que pueden hacerlo porque no temen quedarse solos, a saber con quién quedarse. **Si tuvieron y tienen la experiencia de una relación empática, disponible, respetuosa, incondicional, es**

decir, segura, podrán reconocer las relaciones tóxicas y se apartarse de ellas.

Por el contrario, si en la infancia predominaron el maltrato, la desvalorización, la coerción, la falta de atención y cuidados, el desamor, no podrán sentirse valiosos y ese será el modelo que llevarán a sus relaciones futuras: no podrán reconocer, y menos buscar, el buen amor o una relación positiva.

El vínculo de apego se convierte en una lente a través de la cual primero el niño y luego el adolescente se ve a sí mismo y mira a su entorno: en el momento de elegir amigos, parejas, ese modelo de relación los ayudará a quedarse con aquellas personas que le ofrezcan una relación positiva y a alejarse de las personas que no lo hacen.

Necesitan poder estar solos sin miedo y saber que pueden quedarse solos cuando descubren que un amigo o una pareja no les hace bien o no los trata bien, para poder buscar otras relaciones.

Haber tenido la experiencia de ser vistos, respetados, comprendidos, mirados por sus padres, y seguir teniéndola, les permite sentirse valiosos a pesar de los cambios y de las distintas circunstancias que transitan en la pubertad y la adolescencia y los ayuda a sortear dificultades: cambios corporales que a veces llegan demasiado pronto o demasiado tarde, el acné, la torpeza, los casi inevitables cambios de amigos y de grupos de pertenencia, el deseo y el miedo de acercarse al sexo opuesto, la pérdida de interés por todo aquello que les interesaba un tiempo antes mientras no tienen todavía muchas pistas sobre lo que les va a interesar de ahora en adelante, y la inseguridad que estos y otros temas les producen.

Unos meses antes resultaba muy seguro ser niño y tener intereses e inquietudes de niño y de un día para el otro todo eso desaparece, y lo nuevo se va armando muy lentamente. Durante ese tiempo los acompaña, sostiene y los mantiene orientados el vínculo actual y pasado con sus padres, porque aunque los mismos chicos no sepan quiénes son ni cuánto valen, dentro de ellos perdura la sensación de su propio valor, de

haber sido, de sentirse y de ser aceptados, reconocidos y mirados.

No es sencillo para los padres en esta etapa sostener la mirada enamorada⁴⁰ porque nuestro angelito de un día para el otro contesta mal, no quiere escucharnos, pega portazos, se encierra en su cuarto, revolea los ojos, quiere acostarse a cualquier hora, maltrata a sus hermanos menores (por poner solo algunos ejemplos). El recuerdo de los años anteriores con el vínculo seguro y confiado sostiene a padres e hijos en esta montaña rusa compleja de recorrer para todos, especialmente con el primer hijo, porque con él la sorpresa nuestra ante los cambios es enorme y son muy pobres nuestros recursos para transitar la etapa por primera vez. Los hijos siguientes nos encuentran en cambio más preparados y con mejores herramientas.

Para complicar aún más la situación la adolescencia de nuestros hijos suele llegar al mismo tiempo que nuestra crisis de la mitad de la vida, nosotros también perdemos nuestra seguridad y tenemos que revisar vida, proyectos y anhelos y en algunos temas quizá reinventarnos al mismo tiempo que lo hacen nuestros hijos adolescentes. En esa situación el vínculo que tuvimos los años anteriores nos sostiene a todos.

Voces en estereofónico: desde adentro y desde afuera

Los adolescentes se alejan o no quieren escuchar a sus padres porque ya los llevan adentro: no solo la modalidad del vínculo con ellos sino también su cosmovisión, sus pautas, sus reflexiones. Les incomoda que además de esa voz interior venga de afuera otra idéntica y les hable al mismo tiempo diciendo lo mismo que los padres internalizados.

Esto explica el fastidio que les producen nuestra recomendaciones, ayudas y sugerencias —que hasta ese momento habían sido bienvenidas—, pero esto no significa que tengamos que callarnos, **la tarea no está terminada**. Probablemente sigamos emitiendo opiniones y prohibiendo unos cuantos años más, aunque con el tiempo y a medida que los vemos preparados irá cambiando nuestro lugar a asesores, consejeros o asistentes.

⁴⁰ *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, de Maritchu Seitún.

V

Límites

El límite organiza

La vida nos pone límites a todos todo el tiempo. No podemos todo. Un buen límite nos organiza, nos ordena, incluso encauza nuestra energía. Tiene mala prensa porque se lo confunde con autoritarismo. En la infancia los límites los ponemos los adultos y lo que nos incomoda es que nuestros chicos se enojan mucho con nosotros y/o se ponen tristes y/o se desilusionan.

Pero... cuando no lo hacemos y esperamos que ellos se los pongan a sí mismos:

1. lo hacen, forzados a convertirse en adultos antes de tiempo, porque es difícil para un niño distinguir deseos de necesidades, saber lo que le hace bien y hacerlo (apagar la televisión para hacer la tarea por ejemplo), aunque tuvieran el criterio no tienen la suficiente fortaleza interna; por eso es tarea de adultos y cuidadores;
2. no lo hacen, y empiezan los problemas.

Un ejemplo: si nuestra hija duerme en nuestra cama, puede que un día a los tres o cuatro años ella quiera dormir en su cuarto y en su cama. Pero también puede ocurrir que nunca le interese o lo pida. Es más sano para ella que los padres nos pongamos de acuerdo y elijamos el momento de llevarla a su cama a dormir, con amor, acompañamiento y enorme disponibilidad de presencia nuestra cuando ella nos llama.

Del mismo modo sacamos del agua a nuestra hijita de un año porque el agua ya se enfrió, ponemos a dormir al de dos años porque está cansado aunque se resiste a acostarse, traemos a la de tres a la mesa aunque no quiere dejar la tele, impedimos que el de cuatro le pegue a su hermanito o le arranque un juguete de la mano, llevamos a la de cinco a bañarse, no damos permiso al de seis de invitar amigos durante la semana, la de

siete se pone el vestido de fiesta para el cumple de la abuela (y no las calzas que ella querría), el de ocho ordena su cuarto antes de ir a jugar, la de nueve hace la tarea antes de prender el televisor... Los ejemplos son infinitos, a los chicos les falta experiencia y perspectiva para saber lo que les conviene o lo que les hace bien.

Los buenos límites (no arbitrarios sino en beneficio del niño y de su entorno) preparan para la adolescencia, es indispensable ir practicándolos porque no podemos pretender sentar las bases de nuestra autoridad recién al llegar a esa etapa, cuando nos asustamos por las posibles consecuencias de las conductas de nuestros hijos que ya no están tan cerca nuestro. El buen límite se internaliza y se hace propio durante la infancia y eso facilita las cosas para la adolescencia y para la vida adulta.

El bebé tiene límites adentro de la panza de la mamá, incluso hay un límite de días que puede permanecer en esa panza. A medida que crecen de nuestra mano, y con nuestros “no”, “ahora no”, “voy a pensarlo”, “no todavía”, los chicos se hacen fuertes, resilientes —es decir flexibles— y adquieren capacidad de adaptación y recursos para:

esperar: no vas a tener teléfono celular hasta que llegues a la secundaria, papá está ocupado y en este momento no puede ayudarte, el regalo que pedís es muy caro y te lo vamos a hacer para tu cumpleaños,

esforzarse: pagar con su plata el buzo que perdió, ingeniárselas para conseguir los fondos para comprar el juguete que quiere sin desanimarse,

frustrarse: solo los jueves compramos una golosina en el kiosco a la salida del colegio, papá se va a trabajar aunque el hijo no quiera,

tolerar un no como respuesta: basta de tecnología por hoy, no abras la heladera, caramelos antes de comer no,

enfrentar los contratiempos de la vida: llueve y se suspende el festejo de su cumpleaños, nace un hermanito menor, papá se va de viaje, la abuela se enferma y mamá está muy ocupada y preocupada,

conocer —y/o padecer— las consecuencias de sus conductas y decisiones e ir aprendiendo a resolver mejor: mamá lo saca del pecho porque la mordió, papá lo pone en el piso porque le pegó cuando lo tenía en brazos, se tuvo que ir caminando al colegio porque no estuvo listo cuando salieron los padres, pasa un rato de hambre hasta la hora del té por no haber querido probar la comida que había.

La falta de límites hace creer a los chicos que tienen derecho y son merecedores de todo y resentirse cuando la vida no les ofrece lo que desean apenas lo piden.

Cómo cuesta encontrar un justo término medio entre el viejo modelo autoritario que usaban nuestros padres y el modelo permisivo que surgió como respuesta, sin doblegarlos, someterlos o pedirles obediencia ciega, y sin dejarnos dominar ni someternos nosotros a sus deseos.

“Así ellos van descubriendo de a poco (¡con dolor!) que los padres no somos sus esclavos, que nosotros también tenemos derechos, que no se puede hacer todo lo que uno quiere, que la libertad de uno termina donde empieza la de los demás (mamá, papá, la maestra, un hermano, una amiga, un abuelo, la vecina, etc.). Nuestra tarea no es allanarles a nuestros hijos todos los problemas, darles todo lo que piden, sino acompañarlos, cuidarlos... y delimitarlos.

”El límite fortalece, tranquiliza, da seguridad y encauza la energía que de ese modo puede ser redirigida hacia objetivos superiores (como de chica no me permitían comer entre horas yo usaba la fuerza de ese deseo para ‘alimentar’ mi alma con un buen libro por ejemplo).”⁴¹

Algunos padres buscan atajos que resultan “pan para hoy, hambre para mañana”: en lugar de ser claros en su puesta de límites y fortalecer su posición para los años venideros: cancelan internet para que los hijos dejen las pantallas, o les dicen que el auto no arranca si los hijos no se ponen el cinturón de seguridad (cuando el que no arranca el auto es el padre, por la seguridad de sus hijos, es decir por amor), mandan a la cama al mayor con el menor con permiso de levantarse cuando su hermanito se haya dormido, etc. No quieren que sus hijos se enojen con ellos, a veces por miedo a perder su amor, o para evitar el conflicto, o para que no sufran, o ¡porque les da pereza!

Es bien claro que **si ser niño implica hacer lo que uno quiere, cuando y como lo quiere, no van a desear crecer** y mucho menos ser padres, para no tener que renunciar a esa forma de vivir, ni hacerse cargo de todo y atender todos los deseos de sus propios

hijos. Al no poner límites adecuados, prolongamos indefinidamente la etapa de dependencia de nuestros hijos.

Un ejemplo de esto se ve en la película francesa *Grupo de familia*, en la que el hijo de 29 años, Tanguy, no tiene deseos ni voluntad de crecer e independizarse, y sufre una crisis de pánico cuando sus padres deciden forzarlo a ello, porque tampoco adquirió la fortaleza necesaria para poder estar solo.

De su majestad el bebé a un integrante de la comunidad

Para poder conservar la mirada enamorada a nuestros hijos a medida que van creciendo tenemos que delimitarlos, porque cuando cedemos por demás terminamos enojados y nos cuesta seguir encantados y garantizar nuestra incondicionalidad. Esto suele ocurrirle a los padres permisivos: dicen que sí con la esperanza de que el hijo recapacite y haga lo que le pide solo porque ellos se lo pidieron. Y cuando el hijo de todos modos no lo hace se desilusionan, y luego llegan a enfurecerse en forma inadecuada y a reaccionar excesivamente.

Los bebés no pueden esperar, tenemos que postergar otras cosas para atenderlos, no saben de turnos ni de límites ni de buenos modos ni de paciencia. “De a poco el chiquito irá renunciando al lugar de ‘su majestad el bebé’ y ombligo del mundo... Es entonces cuando puede abandonar esa modalidad tiránica: ya no la necesita porque confía en su entorno como proveedor y en sí mismo como merecedor de amor y cuidados.”⁴²

Puede que nos parezca gracioso ese pequeño tirano que tenemos en casa o que nos dé miedo o pereza ponerle límites, pero es más sencillo acompañar a nuestros hijos pequeños a salir de esta postura tiránica, bajarlos de nuestros hombros —lugar en el que nosotros mismos los pusimos— desde donde nos dan órdenes y dirigen su vida y la nuestra, que tratar de hacerlo a los ocho años, o a los dieciséis cuando nos damos cuenta de que perdimos el control de la situación y queremos recuperarlo. Los buenos límites, que son amorosos, respetuosos, considerados, empiezan de a poco.

Por qué hacer caso

Buscamos que nuestros hijos crezcan bien integrados, con poca necesidad de reprimir,

negar, inhibir, y que nos hagan caso porque nos quieren, respetan, confían en nuestro criterio y saben de nuestro amor incondicional. **La seguridad y la confianza en el vínculo con los padres y/o figuras de apego conducen a hacerles caso.** Porque confían en que ellos tienen una buena razón para hacer ese pedido o para dar esa orden, que no lo hacen para molestar ni tienen una intención hostil, de enojo, venganza, ni deseos de dominarlos.

Cuando en cambio los chicos no están seguros del amor y del vínculo con sus padres pueden tanto resistirse y rebelarse como obedecer por miedo, o por culpa, o porque los vigilan, para no perder el amor de los padres, para no entristecerlos o desilusionarlos, para que mamá deje de molestar, o para obtener algún beneficio personal.

“Todos los chicos obedecen a veces por las razones ‘equivocadas’, es inevitable que ellos lo hagan y que nosotros lo provoquemos, somos humanos y todos alguna vez perdemos la paciencia, amenazamos retirar nuestro amor, usamos la culpa para que nos hagan caso, prohibimos o exigimos cosas absurdas, somos demasiado exigentes con ellos, usamos estas y otras técnicas, eficaces para lograrlo, que no son buenas para sostener la seguridad y la confianza en la relación padres-hijo. Para colmo podríamos hacer todo eso por amor, si es la forma en que aprendimos a querer y a ser queridos en nuestra infancia, no es sencillo cambiar esos patrones y menos en situaciones estresantes.”⁴³

¿Obediencia ciega o conexión?

Como padres **queremos que nos hagan caso pero también que se conviertan en personas pensantes**, que aprendan a tomar buenas decisiones y a tener pensamiento crítico, que se animen a decir que no algunas veces incluso a nosotros. No busquemos obediencia ciega ni que se conviertan en dóciles robots, como piden los progenitores autoritarios: porque si no se animan a decirnos que no a nosotros **tampoco van a decir que no a otras personas cuando algo les incomode o no estén de acuerdo**, ya sean otros niños o adultos, es decir que no los prepararíamos para defenderse.

Cambios y crisis como mudanzas, nacimientos, duelos, problemas laborales o de pareja de los padres, enfermedades, pueden hacer que a un niño de cualquier edad le cueste aceptar los límites durante un tiempo, y necesite un poco más de atención y

presencia adulta en lugar de retos o penitencias. Para que nuestros chicos nos hagan caso busquemos **conectar con ellos y permanecer conectados**: que tengan ganas de cooperar con nosotros, y no que nos obedezcan porque nos tienen miedo o solo porque estamos ahí vigilando, estas conductas no duran en el tiempo. “Los chicos chiquitos (y los no tanto) no siempre tienen los recursos para hablar de lo que les duele, los asusta o los enoja y entonces... ¡desobedecen! Y esto se transforma en un círculo vicioso: no hacen caso para llamar la atención del adulto, la atención que logran de esa manera no los calma ni los reasegura, por lo que vuelven a portarse mal.”⁴⁴

Del buen límite a autolimitarse y poner límites a otros

¿Puede un chico de ocho años apagar la televisión por iniciativa propia para ir a bañarse? Pocas veces, todavía no tiene la fortaleza interna suficiente que le permita hacerlo, en muchas experiencias en las que sus padres lo cuidan, lo delimitan, lo protegen de sus deseos, le van enseñado a cuidarse a sí mismo, y así a medida que crece, ya puede decidir por él mismo no acostarse muy tarde si tiene que madrugar, estudiar si tiene un examen importante, comer saludablemente.

Los padres somos como el caballo “parejero” que se pone al lado del caballo nuevo atado al carro y le enseña al nuevo a conducir ese carro. Con el tiempo el nuevo deja de necesitar ese acompañamiento. Los padres estamos cerca como modelos, impidiendo, anunciando consecuencias y haciéndolas cumplir.⁴⁵ Los chicos con el tiempo se apropian de esas pautas y cada vez más pueden hacerlo solos.

Desde ese saber es mucho más fácil ponerle límites a los demás, y es importante que los chicos aprendan a hacerlo, porque no solo nuestra libertad termina donde empieza la del otro, sino que **la libertad del otro termina donde empieza la nuestra**. En esta sociedad conviven muchas formas distintas de educar y nuestros chicos pueden encontrarse con otros que no actúan de la misma forma que ellos y tienen que animarse a decir: “si no me dejan jugar no les presto la pelota”, “ese juguete es mío, no me lo saques y pedímelo prestado si lo querés usar”, y más adelante “yo me junté para estudiar, si ustedes quieren charlar me voy al otro cuarto”, “no me podés obligar... a tomar... o a fumar... o a tener relaciones sexuales...”. Los abusos de todo tipo están muy presentes en nuestra sociedad y va a llevar años erradicarlos, por lo que nuestros hijos e hijas

tienen que tener la fortaleza para poner límites a esos intentos de abuso que pueden llegar desde cualquier ámbito. Y obviamente adquirir fortaleza, confianza y autoestima suficientes para no ser ellos los que avanza sobre las libertades ajenas.

Disciplina y límites

Los chicos responden cuando tienen un vínculo seguro y se saben queridos, queribles y valiosos. Entienden que sus padres, figuras de apego, hablan desde lo que es bueno para ellos, por lo que confían en su criterio. Por otro lado, aman a esos adultos y no desean lastimarlos. Ambas cosas determinan que hagan caso la mayor parte de las veces, y que cuando no quieran hacerlo, puedan expresar con confianza lo que les pasa, tranquilos de que van a ser escuchados, y de que si la respuesta de sus padres sigue siendo la misma es por una buena razón, aunque les cueste aceptarla. No se sienten coercidos, forzados, obligados, sometidos, ni creen que los padres lo hacen a propósito para molestarlos. Ni los padres necesitan usar amenazas, sobornos o chantajes para lograr ser obedecidos. No se pone en juego en cada pedido, orden o límite la relación o el amor entre padres e hijos.

De todos modos, en los dos momentos vitales en que los chicos buscan con fuerza separarse de sus padres para tratar de descubrir lo que ellos quieren y piensan —a los dos años y en la adolescencia—, aun los chicos con apego seguro se resisten. Es que es tan fuerte la tentación de quedar pegaditos y unidos a las figuras de apego que solo con un movimiento muy intenso hacia la individuación pueden lograrlo, y por eso dicen “no”, “ni pienso”, “no me mandes”, “hago lo que quiero”, “es mi problema”, “qué te importa”.

A los dos años vemos cumplirse el lema: “no sé de qué se trata pero me opongo”. Todo es “yo”, “me”, “mi”, “conmigo”, “yo solito”, “¡como yo quiero!”. Mucho grito y tirarse al piso para oponerse a lo que sea, sin demasiado criterio o coherencia, por el simple hecho de practicar esta recientemente descubierta separación de su figura de apego: no son una misma persona (con mamá), pueden sentir, pensar y desear de forma diferente.

Pasada la etapa de los berrinches de los dos años —algunos los llaman la primera adolescencia— empiezan a hacer caso por amor y por seguridad y confianza en el vínculo con sus padres. No todas las veces ni todo el tiempo —son personitas y no

perros entrenados—, pero es la conducta que predomina. Hasta el comienzo de la pubertad los padres tenemos unos cuantos años para seguir fortaleciendo ese vínculo mientras ponemos los límites indispensables, y los hijos tienen otros tantos para seguir entendiendo.

Y en la adolescencia suele ser diferente el estilo de varones y niñas. La de los varones suele incluir portazos, bufidos, insultos, revoleos y sobre todo retiradas (tienen miedo a lo que harían si se quedaran); en cambio, en las mujeres las discusiones son interminables, ellas siguen hablando y explicando y tratando de convencer a los padres, y finalmente resultan más protegidas porque se quedan y, además de hablar —y gritar, y llorar—, algo escuchan de lo que decimos. Los varones, al alejarse más rápido, pueden quedar más solos y desprotegidos.

Un vínculo seguro incluye la mayor cantidad posible de “sí” y unos cuantos “no” por cuestiones ineludibles, incluso por el fortalecimiento del hijo. No se trata de decir arbitrariamente que no sino con criterio, de modo que con el tiempo los chicos vayan entendiendo y confiando que nuestros límites tienen que ver con el amor que les tenemos y con que los cuidamos y no con que les queremos arruinar la vida. ¡Aunque muy a menudo en el momento se enojen y crean que nuestra intención es esa!

Veamos un ejemplo muy común: Ana (9) quiere un celular inteligente para comunicarse con sus amigas por whatsapp (“todas lo tienen, quedo afuera de todo”), y sus padres no creen que posea la madurez necesaria para cuidarlo ni para manejarse bien con ese celular, por lo que no se lo compran y además ellos saben que no “todas” lo tienen. Ana no lo va a entender ni va a estar contenta, pero en virtud del sólido vínculo entre ellos, ella va a poder esperar un tiempo más y darse cuenta de que no son todas las que lo tienen, sino solo dos o tres, que una de sus amigas lo perdió, a otra se le cayó, y a otras dos las llamaron a la dirección del colegio porque estaban escribiendo cosas inadecuadas sobre una compañera, que ella en realidad es chica y es mucha responsabilidad tenerlo, cuidarlo y usarlo bien.

En otro tipo de vínculo, no seguro, Ana podría sentir que sus padres la limitan arbitrariamente, que le tienen rabia, que solo lo hacen para molestarla, que nunca la escuchan ni hacen lo que pide. O podría Ana aceptar el límite sin discutirlo, pero distanciándose.

En la entrada a la adolescencia recomienzan las batallas por el “no” y el “yo solito” (que en esta edad se transforma en “yo sé” y “yo puedo”), que estarán irremediablemente

teñidas por lo que ocurrió en los años anteriores y por el tipo de relación con los padres.

Es importante que lleguen a la adolescencia con un encuadre y pautas familiares claros porque ellos van a buscar salirse del camino conocido. Parte de lo interesante de la adolescencia es esa mirada fresca sobre temas que nos parecen indiscutibles, así abren sus cabezas, y también las nuestras, para nuevas formas: otra música, otra forma de entretenerse, otros horarios para salir y para descansar, otra forma de encarar la vida, etc. Dos cuestiones importantes:

1. si hubo hasta ese momento pautas claras y firmeza no tendrán que irse tan lejos ni correr tantos riesgos para sentir que rompen con los esquemas de los adultos antes de armar los suyos propios,
2. cuando esa claridad faltó, o cuando a los padres les faltan límites en sus propias vidas, los chicos correrán más riesgos porque tendrán que ir más lejos en su búsqueda de identidad personal.

Para terminar, un ejemplo: si de chicos se bañaban todos los días, en la adolescencia van a rebelarse haciéndolo día por medio, en cambio si antes se bañaban cuando querían (probablemente no más de dos veces por semana) sus intentos de diferenciarse los van a llevar a hacerlo cada diez días. Y la adolescencia no es un buen momento para establecer pautas que no se establecieron antes. A veces no queda otro remedio por la seguridad del hijo pero cuesta muchos enojos y rencores. No olvidemos que cuando un niño entre los 5 y los 9 años contesta como si fuera un adolescente, no está en una adolescencia adelantada, seguramente le falten límites y una relación cercana.

Padres con autoridad, permisivos y autoritarios

Los padres permisivos ponen pocos —o no ponen— límites a sus hijos. Los dejan hacer y decidir. Las relaciones entre padres e hijos son simétricas, la crianza es una democracia donde todos están en el mismo nivel y deciden por igual. Tanto podemos llegar a esa postura porque nuestros propios padres hicieron lo mismo con nosotros o como reacción a padres excesivamente autoritarios. De todos modos, hay varios estilos diferentes de padres permisivos:

1. Los que no ponen límites porque les da pereza y entonces dejan hacer y decidir a los hijos (“hacé lo que quieras”).
2. Los que lo hacen porque ellos mismos no conocen los límites (“por qué no me voy a meter delante de la gente que está haciendo fila”).
3. Los que comprenden los deseos de sus hijos entendiendo por esto permitirles totalmente hacer su voluntad (entiendo que estés cansada y no quieras todavía apagar el televisor para hacer la tarea). Pero a menudo esto los lleva a cansarse, a perder la paciencia, y a enojarse fuerte: sienten que cedieron y dieron a los chicos muchos permisos y oportunidades y que ellos no agradecen ni responden de acuerdo con esa “amabilidad” (“¡ahora es la hora de dormir y todavía no hiciste la tarea!”).
4. Los que comprenden los deseos de sus hijos y esperan hasta que ellos —los hijos— decidan el momento para todo: los chicos vienen a la mesa cuando tienen hambre, o se van a dormir a su propia cama porque no están cómodos en la de papá o mamá, o deciden dejar pañales, chupete o mamadera por iniciativa e inspiración propia; estos padres llevan a sus hijos a tomar decisiones de adultos y a cuidarse a sí mismos, esto es, a quedar descuidados.

En cambio, los padres autoritarios ponen límites arbitrariamente, con poco o ningún respeto por las personas de sus hijos. Probablemente sus padres hayan tenido rasgos parecidos. Ellos creen que imponer arbitrariamente su autoridad es por el bien de sus hijos, recuerdan a sus padres con admiración y respeto y no reconocen su padecimiento infantil ante esas arbitrariedades, “repiten para no recordar”⁴⁶, algunos incluso inconscientemente contentos de que haya llegado el día de tener a quien someter en lugar de ser sometido como ocurría en su infancia, de ese modo “hacen activamente (a sus hijos) lo que sufrieron pasivamente”⁴⁷.

Los padres que ejercen bien la autoridad ponen límites, porque saben que son buenos para sus hijos, pero no arbitrariamente ni sometiéndolos, con el tiempo los chicos aprenden que su libertad termina donde empieza la de mamá, o la del papá, o la del amigo, y también que la vida, no solo papá y mamá, impone ciertos límites.

Estos padres van poniendo límites gradualmente respetando los tiempos y los procesos de cada uno de sus hijos. No, o no todas las veces, se enojan, no se desilusionan, no

culpabilizan ni amenazan con la pérdida del amor como harían los autoritarios, y tampoco dejan hacer como los permisivos, sino que acompañan, comprenden —como saben hacer los permisivos—, incluso toleran el enojo de sus hijos, y delimitan ocupándose, en lugar de dar órdenes y amenazar penitencias o castigos.

Es un proceso que ocurre de a poco en esa pareja “despareja” —porque no son iguales sus miembros ni tienen los mismos derechos y obligaciones— en la que hay una **asimetría indispensable**⁴⁸.

En las familias con padres permisivos podríamos encontrar una aparente simetría que es en realidad una **asimetría inadecuada**: supuestamente todos estamos en el mismo nivel pero la mayoría de las veces los niños deciden, pudiendo llegar a una **asimetría extrema** en la que niño es el rey y la madre (o padre) el instrumento para que el niño haga su voluntad. Como dice Boris Cyrulnik al hablar sobre resiliencia, estos chicos en la adolescencia maltratan a sus padres y pueden llegar a la violencia física cuando las cosas no resultan como ellos quieren, que es a lo que están acostumbrados, a lo que fueron acostumbrados por sus padres en la infancia. No adquieren suficiente flexibilidad ni capacidad de adaptación de la mano de sus padres durante su crecimiento.

En las familias con padres autoritarios también hay una **asimetría inadecuada** cuando los padres se exceden en el ejercicio y el modo de imponer su autoridad llegando a una **asimetría extrema**, en el otro extremo de la escala, en la que los padres son los reyes que deciden todo y los niños no tiene voz ni voto, ni derecho a la protesta. Estos padres son arbitrarios y no escuchan ni comprenden lo que sienten sus hijos. Ya vimos que aprovechan su lugar para ejercer su poder sin respetar a los hijos como personas.

Entre los extremos permisivo y autoritario, de simetría o asimetría inadecuadas o extremas, podemos encontrar una amplia gama intermedia de posturas.

La asimetría en el vínculo con los hijos es necesaria y parte del buen vínculo con ellos. Somos más grandes, tenemos experiencia, conocemos los riesgos, de ninguna manera sabemos todo, pero sabemos más que nuestros chicos.

Veámoslo en un ejemplo: cuando el pediatra indica una vacuna a un niño, un progenitor permisivo podría no dársela porque el niño no quiere y tiene derecho a decidir sobre su cuerpo. Un progenitor autoritario lo sostiene con fuerza hasta que la enfermera se la pone sin dar espacio ni derecho al miedo o a la protesta. Un progenitor capacitador escucha y comprende al niño en su miedo de que lo pinchen, pero sabe que es por su bien y dándole algo de tiempo para procesar la situación y luego de escucharlo un rato le

explica una vez, no para convencerlo sino para informarle sus buenas razones para hacerlo, lo toma en brazos sin violencia, pero con fuerza de ser necesario, para que la enfermera la dé la vacuna. Tolerar el enojo, no promete premios ni amenaza penitencias. Esto mismo ocurre en todas las edades y en infinidad de temas: desde dónde duerme el bebé y el estilo de alimentación hasta la edad para tener celular o tomar alcohol, o los horarios de salida en la adolescencia.

A medida que crecen aumentan los temas en los que los chicos pueden tomar sus propias decisiones, incluso equivocarse. Estos padres comprenden y los dejan resolver en aquellos que no impliquen riesgos para la salud, la seguridad, ni la ética. Se arma un círculo virtuoso de confianza mutua. El hijo dice: “si mamá me deja es porque puedo” y ella piensa: “lo dejo porque sé que va a poder y/o no pasa nada grave si se equivoca”.

Paralelamente la sociedad y la cultura proponen algunas modalidades diferentes de las nuestras y cuesta —y asusta— diferenciarse y reconocer que pueden no ser buenas para los chicos. Porque si todos dicen o hacen algo tendemos a suponer que esos “todos” saben. Hasta la primera mitad del siglo XX predominó el modelo de paternidad autoritaria, que se sostenía sí mismo porque todos hacían lo mismo y costaba ver sus desventajas. El modelo permisivo surgió en los años 50 y 60 en Estados Unidos como respuesta ante la arbitrariedad y sometimiento del modelo autoritario. Pero se fueron a otro extremo que tampoco es bueno para los hijos.

Así pasamos de no tenerlos en brazos para que no se malcrien, a tenerlos encima mañana, tarde y noche; o de poner al bebé a su habitación a los 45 días de vida a dejarlos en la cama de sus padres hasta que ellos decidan irse. Los extremos no son buenos: no ven ni respetan ni atienden las verdaderas necesidades del niño, que es precisamente lo que se requiere para organicar un vínculo seguro de apego.

⁴¹ Entrevista a Maritchu Seitún en revista *Sophia*, mayo de 2014.

⁴² Entrevista a Maritchu Seitún en el diario *La Nación*, 14-2-2014.

⁴³ Entrevista a Maritchu Seitún en el diario *La Nación*, 16-2-2013.

⁴⁴ Ídem.

⁴⁵ Para más detalles de este tema, véase el libro de Maritchu Seitún *Criar hijos confiados, motivados y seguros*.

⁴⁶ *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, de Maritchu Seitún.

⁴⁷ Ídem.

⁴⁸ *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, de Inés Di Bártolo.

VI

Cierre

El peligro de querer ser padres perfectos

Criar un hijo es una tarea muy demandante y muy difícil. Mucho es ir probando, equivocándose, y aprendiendo, de los aciertos y de los errores, cómo es entender y cuidar a ese niño, único y distinto de todos. La idea de perfección es peligrosa porque no permite llevar adelante con tranquilidad ese proceso de ensayo y error, de encontrar la propia forma, yendo de a poco. Lleva a los padres a desconfiar de lo que entienden por sí mismos. Interfiere con la comunicación porque en vez de escuchar a ese niño y lo que ese niño necesita se escuchan los mensajes de otros. Ya que, aunque los padres saben que no existe un modelo perfecto de ser padres, en muchas situaciones la sociedad plantea una idea de perfección. Por ejemplo, si un niño comienza a llorar en un lugar público, y la madre no puede calmarlo habrá seguramente alguien mirándola mal, en forma acusatoria, como si el llanto del bebé fuera por un error de la madre, que está haciendo las cosas mal.

“Los padres, y en especial las madres, en un momento de tanta vulnerabilidad como es la crianza de un hijo pequeño, están muy atentos a su entorno. Una mirada poco comprensiva las lleva a desconfiar de sí mismas y del proceso que están haciendo: armar la comunicación y el conocimiento de este bebé. Buscan entonces ‘la’ receta. Por eso las opiniones y consejos dados desde afuera, insensiblemente, sin delicadeza (‘esta chica hace con vos lo que quiere’; ‘lo estás malcriando’; ‘tendrías que pasar más tiempo en casa’; ‘le faltan brazos’), atacan la confianza de una madre o de un padre en sí mismos. Son una crítica velada que encierra el mensaje de ‘hay una forma correcta’. Lo cierto es que la mayoría de las veces las recetas no sirven, y aplicarlas interfiere con lo que de verdad es mejor, que es escuchar, empatizar, respetar, tratar de entender y seguir la propia intuición a partir de eso. **Cada madre y cada padre se van volviendo expertos**

en su hijo, y la función de los expertos es ayudar justamente a eso: a que se vuelvan ellos mismos expertos en su hijo.”⁴⁹

Los expertos estamos para ampliar la sensibilidad, la capacidad de resonancia, la “biblioteca interior” de cada padre, a partir de la cual la comprensión de ese hijo se vuelve más rica, más atinada y más adecuada. Su mirada se vuelve más profunda, y van descubriendo más y más a su hijo. Encuentran dentro de sí nuevos y mejores recursos. Ampliando esta biblioteca interior de la mano de libros como este o muchos otros, los padres aumentan también su autoconocimiento, su capacidad de empatía y la confianza en sí mismos.

Ganar seguridad, proceso para padres y terapeutas

Pocos conceptos resultan tan aliviadores como saber que podemos ganar una seguridad a pesar de no haberla tenido. Que existe eso llamado seguridad ganada, a través de la cual podemos transformar nuestras inseguridades vinculares, y que esa seguridad ganada nos permite ser mejores padres y ofrecer un ámbito a nuestros hijos en el que ellos sí puedan alcanzar un apego seguro, o que nos permite reparar esa relación en caso de que no lo hayamos logrado antes.

Eso mismo intentamos ofrecerles a nuestros pacientes, a los profesionales que se forman con nosotros, y a través de libros como este, a nuestros lectores. Nuestra tarea profesional durante muchos años como terapeutas, como orientadoras de padres y como autoras de libros sobre las relaciones entre padres e hijos ha sido probablemente en ambas resultado —y también proceso— de la prosecución de esa seguridad ganada. Fue y es reparador y extraordinario entender que es en parte consecuencia de lo que nos faltó como hijas que podemos ayudar a tantos hijos y a tantos padres.

⁴⁹ *Teoría y práctica del apego*, de Inés Di Bártolo.

PALABRAS FINALES DE MARITCHU

No somos responsables de aquello que ocurrió durante nuestros primeros años de vida, y sin embargo esos años impactaron profundamente en nuestra confianza, en nuestro acercamiento a otras personas y al entorno en general, incluso en la crianza de nuestros hijos. De ahí la enorme importancia de profundizar en el conocimiento de lo que ocurre entre padres e hijos durante esos primeros años durante los cuales los chiquitos no pueden decirnos: así no me gusta, me siento solo, te extraño, tengo miedo, me incomoda, no quiero...

Entender que primero tenemos que contar con la disponibilidad e incondicionalidad de nuestros padres y otras figuras de apego, y ser respetados, escuchados, comprendidos, valorados, amados, antes de poder estar disponibles, ser incondicionales con nosotros mismos, para luego poder hacer lo mismo con los demás es un cambio de paradigma fundamental que le debemos y le agradecemos a la teoría del apego.

Así entendemos por qué y para qué atender el llanto del bebé, tratar de interpretar lo que necesita, alzarlo, hablarle, mirarlo, estimularlo, alentarle, consolarlo, apoyarlo, protegerlo, por qué no hacerlo esperar, ni burlarse, ni...

Pero el apego a los padres no es sostenido por la cultura y la sociedad. Hoy tienen que trabajar ambos padres para poder vivir dignamente. Los niños van al jardín maternal desde muy chiquitos, se apuran las adaptaciones, lo mismo ocurre con la doble escolaridad: la sociedad no favorece que madre e hijo vayan haciendo los despegues a su forma, como pueden, respetando los tiempos de ambos...

De la misma forma en que el útero da vida a un individuo físicamente separado, el apego da vida a un ser separado en el sentido psicológico. El apego libera al bebé y al niño de la preocupación de mantenerse en contacto y entonces puede seguir con su maduración independiente en todos los niveles desde el celular en adelante. Ese vínculo tiene que durar hasta la plena independencia de los hijos, que es fruto de la maduración: atender sus necesidades de dependencia promueve la independencia, muy

distinto de sobreproteger o apurar la independencia.

PALABRAS FINALES DE INÉS

En el trabajo de acompañar y conocer a sus hijos en el desarrollo lo que importa sobre todo es que los padres puedan mantenerse abiertos, interesados, receptivos. No ser los que saben, enseñan y corrigen a ese niño que no sabe. Más bien caminar junto a sus hijos tratando de conocerlos y de compartir su vida emocional ayudándolos y guiándolos cuando hace falta. Pero para ello **los padres precisan no saber, sino explorar**. La apertura es esencial: usar la empatía al máximo y ser receptivos a lo que el niño expresa, permeables y dispuestos a cambiar el punto de vista anterior. La mayor de las influencias sobre sus hijos la tendrán los padres que se dejen influenciar por ellos, manteniéndose flexibles.

Una base del proceso de ser padres es buscar la riqueza de ese niño. Tratar de entrar en su mundo interno con interés, curiosidad y también respeto, intentando conocer al niño en sus características personales y únicas, respetando y valorando esas características, aunque sean distintas de las propias, o distintas de las que se esperaban.

En el apego se asientan los cimientos para la crianza. Podemos usar recompensas para premiar a nuestros hijos por su buen comportamiento, o amenazarlos —más sutil o más abiertamente— para que cumplan con lo que queremos que hagan. Esto puede funcionar en el corto plazo, pero a largo plazo en realidad debilita el vínculo y la confianza, y de esta manera debilita la influencia que los padres tienen sobre su hijo. El apego en cambio ofrece un canal abierto para que los hijos escuchen a sus padres y traten de seguir su guía. En la niñez, y también en los años más complejos de la adolescencia, es el apego la línea directa que une a los hijos con los padres. El temor, la culpa, la vergüenza, la obligación, pueden funcionar como una motivación para seguir las directivas de los padres. Pero el efecto es solo para esa situación en particular. Porque estos afectos no llevan a la internalización de los valores y las actitudes que los padres querrían inculcar a sus hijos a partir de esa situación puntual. **A pesar de su inmensa popularidad en la crianza, la obediencia no es un valor**. Es útil para el corto plazo, y es cómoda y rápida.

Pero no tiene efectos duraderos. En todo caso se puede aprender a obedecer, pero no se aprenden los valores que están detrás. Lo que sostiene la colaboración de los hijos es el apego. Ya no hacen las cosas por miedo, las hacen por amor. En general, cuando las conductas de los niños son problemáticas, lo que falla es la conexión y no la corrección. No se trata de que falten límites. Es a eso a lo que hay que dirigir la atención. La teoría del apego proporciona un conocimiento científicamente investigado sobre las relaciones entre los padres y los hijos y sobre los efectos que esta relación tiene a lo largo de la vida y de generación en generación.

Lo que verdaderamente funciona es estar conectado con el niño, querer de verdad conocerlo en profundidad, guardarle incondicionalidad, estar disponible, respetarlo como persona y en su persona. **Un vínculo de apego seguro es nuestro superpoder como padres.** Es el pase mágico donde se asienta la crianza, el *ábrete sésamo* para la confianza de nuestros hijos en nosotros, para que puedan aceptar nuestra guía y para que quieran apoyarse en nosotros. Y es también en el vínculo de apego seguro donde se asienta la confianza de los niños en los demás, donde se apoya su autoestima, su sensación de ser valiosos, y el coraje para lanzarse a explorar el mundo en todas sus dimensiones.

SOBRE EL PROCESO DE ESCRIBIR JUNTAS ESTE LIBRO

Después de decidir escribirlo, comenzamos a juntarnos a trabajar con miedo: dos profesionales formadas, con experiencia y claridad en nuestras ideas, acostumbradas a escribir solas. No sabíamos si íbamos a poder compatibilizar lo que cada una de nosotras quería expresar.

Finalmente, lo que ocurrió fue mágico. Cuando escribíamos por separado, las correcciones o cambios que nos sugeríamos una a la otra eran mínimos, y ambas los veíamos necesarios y los recibíamos con agradecimiento. Al reunirnos lográbamos ser mucho más que dos. Se plasmaba ese concepto tan verdadero de que la totalidad es mucho más que la suma de las partes.

Seguramente logramos convertirnos para este tema en figuras de apego una para la otra, y tanto recibir como ofrecernos un ámbito seguro para pensar, explorar, inventar, sugerir, proponer, sintiéndonos muy tranquilas de que lo que se nos ocurriera iba a ser bien recibido, nunca juzgado o criticado, y enriquecido por la visión de la otra. Juntas (y a solas) podíamos pensar y escribir en borrador, sabiendo que teníamos con quien cotejar, ordenar, resumir. Logramos, en fin, armar un verdadero proceso intersubjetivo y vivimos la potencia inmensa que surge de allí. De algún modo, este tiempo de trabajo en conjunto nos dio un atisbo de lo que sienten ese bebé y ese niño, y cómo pueden ofrecer la más rica versión de sí mismos en el marco de una relación estable, confiada y segura con sus figuras de apego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Di Bártolo, Inés (2009). “Apego y maltrato en la niñez”, en *Derechos vulnerados en la infancia. Abandono, maltrato y pobreza*, de Ianina Tuñón (coord.), Buenos Aires, Educa.
- Di Bártolo, Inés (2016). *El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos*, Buenos Aires, Lugar Editorial.
- Di Bártolo, Inés (2017). “El apego: sentirse sentido”, en *En busca de la libertad. Conversaciones con Montse Batlle*, Barcelona, Kairós.
- Di Bártolo, Inés (2017). “La psicoterapia infanto-parental”, en *Apego y psicoterapia. Un paradigma revolucionario*, de Mauricio Cortina y Mario Marrone (comps.), Madrid, Psimática.
- Di Bártolo, Inés (manuscrito en preparación). *Teoría y práctica del apego*.
- Oliver, Mónica (2009). *Estrés en la infancia. Prevención e intervención en pediatría*, Buenos Aires, Fundación Sociedad Argentina de Pediatría.
- Seitún, Maritchu (2011). *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, Buenos Aires, Grijalbo.
- Seitún, Maritchu (2013). *Capacitación emocional para la familia*, Buenos Aires, Grijalbo.



Criar a un hijo es una oportunidad para revisar nuestras relaciones primarias y encontrar nuestro camino personal de maternidad y paternidad sin repetir lo que hicieron con nosotros —o sin hacer lo opuesto—, sin pensar ni guiarnos por lo que dictan la moda o el entorno.

Todos los padres anhelan que sus hijos construyan un vínculo confiado con ellos y que alcancen esa íntima seguridad de que hay un adulto sensible y conectado, capaz de entenderlos y listo para cuidarlos y calmar sus ansiedades y preocupaciones.

La teoría del apego nos muestra el camino para generar en los niños esa confianza que les permitirá alejarse y aventurarse al mundo sabiendo que siempre nos encontrarán disponibles para recibirlos y ayudarlos en lo que necesiten.

A lo largo de este libro, Inés Di Bártolo y Maritchu Seitún analizan las características del apego, la manera en que influye en la vida de un niño o un adolescente, y cuáles son los elementos que la construyen o atentan contra ella. También tratan temas de crianza, como la conexión afectiva, los límites y la apertura emocional, y nos invitan a revisar nuestros propios modelos de vínculo y a conectarnos con las experiencias de la infancia, que se hacen tan presentes en la relación con los hijos.

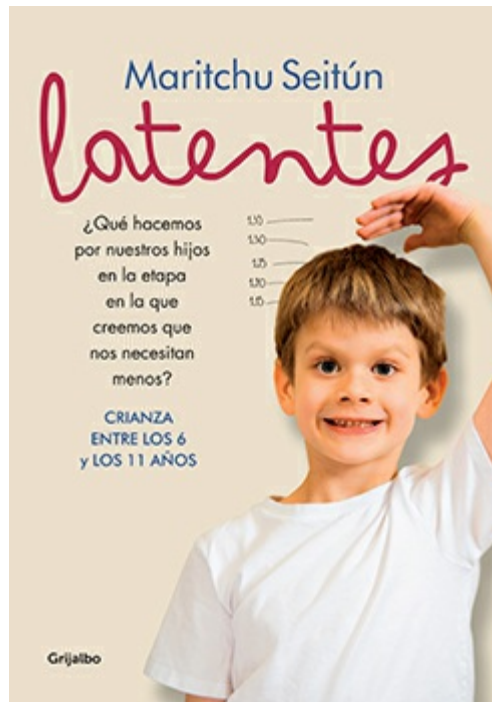


MARITCHU SEITÚN DE CHAS

Es licenciada en Psicología. Trabaja en orientación para padres. Integra y coordina los equipos de Psicología de Niñez y Adolescencia del Centro Médico Domingo Savio, en San Isidro. Dicta talleres de lectura y reflexión para madres y para profesionales. Es reconocida por sus charlas sobre niñez y adolescencia en colegios y empresas. Colabora en diarios y revistas de actualidad en temas de psicología de infancia. Tiene su propia columna quincenal en el diario *La Nación*. Su obra *Criar hijos confiados, motivados y seguros* (Grijalbo, 2011) se transformó en un éxito de ventas que la confirmó como una autora referente en el área.

INÉS DI BÁRTOLO

Es doctora en Psicología, especialista en la teoría del apego. Dirige el Centro de Apego y Vínculos (CAV) y es profesora titular de la Universidad Católica Argentina. Dicta cursos y diplomaturas en instituciones de diversos países. Coordina espacios de formación y supervisión en psicología clínica y es directora de Innovación en la Fundación América por la Infancia. Su libro *El apego. Cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos* (2016) ya lleva cuatro ediciones. Ha escrito también capítulos en varias obras sobre el tema, ya que es una figura de referencia en toda Latinoamérica.









[Otros títulos de Maritchu Seitún en megustaleer.com.ar](http://megustaleer.com.ar)

Di Bártolo, Inés

Apego y crianza / Inés Di Bártolo ; Maritchu Seitún. - 1ª ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2019.

(Autoayuda y superación)

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-28-1314-1

1. Relaciones Interpersonales. I. Seitún, Maritchu. II. Título.
CDD 158.2

Diseño de cubierta: Eduardo Ruiz

Edición en formato digital: agosto de 2019

© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-1314-1

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

megustaleer

Descubrí tu próxima lectura

Suscribite y recibí
recomendaciones
personalizadas.

SUSCRIBIRSE

Índice

Apego y crianza

Dedicatoria

Introducción

I. La seguridad en los vínculos de apego

Modos de estar en el mundo

De la seguridad física a la seguridad emocional

Padres como brújula

Vulnerabilidad vs. invulnerabilidad

El vínculo de apego

¿Qué es lo especial del vínculo de apego?

¿Cómo se arma el apego?

¿A quiénes nos apegamos?

Qué no es el apego

II. Los elementos centrales del apego

La empatía

De la empatía recibida a la empatía ofrecida

La empatía a medida que crecen

Comprender no significa estar de acuerdo

A algunos les lleva más tiempo

Extremos a evitar

Burlas, ironías, sarcasmo

Empatía con nosotros mismos

La falta de empatía

Empatía, comunicación e intersubjetividad

La disponibilidad

Construcción de la confianza

Estilos de apego

La ciencia

La incondicionalidad

- Definición
- El amor condicionado
- La incondicionalidad incluye respeto y valoración: de la incondicionalidad recibida a la autoaceptación
- Respeto
- Valoración
- La autoestima adulta
- Cuidado con el amor ciego
- La regulación emocional
 - Recursos para enfrentar emociones
 - ¿Lo logramos siempre?
 - El estrés
 - ¿Todas las estrategias de regulación son buenas?
- III. De hijos a padres
 - ¿Cómo se puede cambiar?
 - La seguridad ganada
- IV. El apego en la adolescencia
 - Vínculo seguro como protección ante las adversidades
 - Voces en estereofónico: desde adentro y desde afuera
- V. Límites
 - El límite organiza
 - De su majestad el bebé a un integrante de la comunidad
 - Por qué hacer caso
 - ¿Obediencia ciega o conexión?
 - Del buen límite a autolimitarse y poner límites a otros
 - Disciplina y límites
 - Padres con autoridad, permisivos y autoritarios
- VI. Cierre
 - El peligro de querer ser padres perfectos
 - Ganar seguridad, proceso para padres y terapeutas
- Palabras finales de Maritchu
- Palabras finales de Inés
- Sobre el proceso de escribir juntas este libro
- Referencias bibliográficas
- Sobre este libro
- Sobre las autoras
- Otros títulos de Maritchu Seitún

Créditos

Índice

Apego y crianza	2
Dedicatoria	4
Introducción	5
I. La seguridad en los vínculos de apego	8
Modos de estar en el mundo	9
De la seguridad física a la seguridad emocional	11
Padres como brújula	12
Vulnerabilidad vs. invulnerabilidad	14
El vínculo de apego	17
¿Qué es lo especial del vínculo de apego?	17
¿Cómo se arma el apego?	20
¿A quiénes nos apegamos?	21
Qué no es el apego	22
II. Los elementos centrales del apego	26
La empatía	28
De la empatía recibida a la empatía ofrecida	31
La empatía a medida que crecen	33
Comprender no significa estar de acuerdo	34
A algunos les lleva más tiempo	35
Extremos a evitar	37
Burlas, ironías, sarcasmo	39
Empatía con nosotros mismos	40
La falta de empatía	40
Empatía, comunicación e intersubjetividad	41
La disponibilidad	46
Construcción de la confianza	46
Estilos de apego	48
La ciencia	52
La incondicionalidad	57
Definición	57
El amor condicionado	58
La incondicionalidad incluye respeto y valoración: de la incondicionalidad recibida a la autoaceptación	63

Respeto	64
Valoración	66
La autoestima adulta	68
Cuidado con el amor ciego	71
La regulación emocional	73
Recursos para enfrentar emociones	73
¿Lo logramos siempre?	77
El estrés	78
¿Todas las estrategias de regulación son buenas?	81
III. De hijos a padres	83
¿Cómo se puede cambiar?	84
La seguridad ganada	87
IV. El apego en la adolescencia	89
Vínculo seguro como protección ante las adversidades	91
Voces en estereofónico: desde adentro y desde afuera	93
V. Límites	95
El límite organiza	96
De su majestad el bebé a un integrante de la comunidad	99
Por qué hacer caso	99
¿Obediencia ciega o conexión?	100
Del buen límite a autolimitarse y poner límites a otros	101
Disciplina y límites	102
Padres con autoridad, permisivos y autoritarios	104
VI. Cierre	109
El peligro de querer ser padres perfectos	110
Ganar seguridad, proceso para padres y terapeutas	111
Palabras finales de Maritchu	112
Palabras finales de Inés	114
Sobre el proceso de escribir juntas este libro	116
Referencias bibliográficas	117
Sobre este libro	118
Sobre las autoras	119
Otros títulos de Maritchu Seitún	120
Créditos	124