



BATERÍA DAÑADA

Los apegos

“Donde está tu
tesoro, allí estará
tu corazón”.

LC 12,34

¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad.

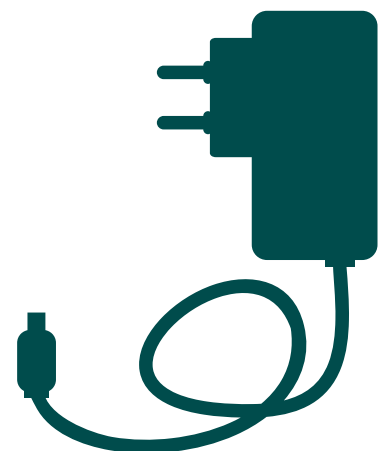
El establecimiento del apego desde la infancia más temprana se relaciona principalmente con dos sistemas: el sistema exploratorio, el cual permite al bebé contactar con el ambiente físico a través de los sentidos; y el sistema afiliativo, mediante el cual los bebés contactan con otras personas.

Según López (2009), el apego se compone de tres componentes: la construcción mental que permite establecer la relación de pertenencia e incondicionalidad, la unión afectiva que proporciona sentimientos de alegría y bienestar, y el sistema de conductas de apego focalizado en mantener un contacto privilegiado.

¿Cómo se establece el apego?

En el transcurso del primer año, se establece un vínculo de apego con la persona con quien tiene más contacto y aparece el miedo ante los desconocidos.

El apego es el encargado de proporcionar seguridad al niño en situaciones de amenaza. El apego seguro permite al pequeño explorar, conocer el mundo y relacionarse con otros; bajo la tranquilidad de sentir que la persona con quien se ha vinculado va a estar allí para protegerlo. Cuando esto no ocurre, los miedos e inseguridades influyen en el modo de interpretar el mundo y de relacionarse.



La teoría de John Bowlby

John Bowlby (1907-1990), psiquiatra y psicoanalista infantil. Se dedicó a estudiar los efectos de la relación entre el cuidador principal y el menor, en la salud mental de los menores y en su vida adulta.

Para ello, Bowlby retoma los trabajos de la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth, con la que había trabajado. Ainsworth observó distintas interacciones entre madres e hijos bajo un procedimiento estandarizado que se conoce como la Situación Extraña.

Bowlby después de realizar estudios con niños institucionalizados por robo, y con niños que habían sido separados de sus madres a edades tempranas. Bowlby concluyó que la capacidad de resiliencia de los menores estaba influenciada por el vínculo formado en los primeros años de vida. En este sentido, el tipo de relación que se establece entre el bebé de pocos meses y su cuidador es determinante en la conducta y desarrollo emocional posterior. El estilo de apego establecido durante la infancia puede ser visible en los miedos o inseguridades del adulto, y en la manera de afrontarlos.

Los 4 tipos de apego

A continuación, veremos en qué consiste cada uno de los tipos de apego propuestos por Bowlby, así como algunas manifestaciones en niños y adultos.

1. Apego seguro

Este tipo de apego está caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé. Desde luego, el inconveniente es que esto supone una entrega casi total de parte del cuidador o cuidadora, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego.

No les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar a una vida adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

2. Apego ansioso y ambivalente

En psicología, “ambivalente” significa expresar emociones o sentimientos contrapuestos, lo cual, frecuentemente genera angustia. Por eso, en el caso de un apego ansioso-ambivalente el niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no están, lo constante en los cuidadores es la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad.

Las emociones más frecuentes en este tipo de apego, son el miedo y la angustia exacerbada ante las separaciones, así como una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no les abandonen. Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

De adultos, el apego ansioso-ambivalente provoca, una sensación de temor a que su pareja no les ame o no les desee realmente. Les resulta difícil interaccionar de la manera que les gustaría con las personas, ya que esperan recibir más intimidad o vinculación de la que proporcionan. Un ejemplo de este tipo de apego en los adultos es la dependencia emocional.

3. Apego evitativo

Los niños con un apego de tipo evitativo han asumido que no pueden contar con sus cuidadores, lo cual les provoca sufrimiento. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. Por ejemplo, no lloran cuando se separan de cuidador, se interesan sólo en sus juguetes y evitan contacto cercano.

Lo constante han sido conductas de sus cuidadores que no han generado suficiente seguridad, el menor desarrolla una autosuficiencia compulsiva con preferencia por la distancia emocional.

La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, en distintos estudios se ha mostrado que en realidad estos niños presentan signos fisiológicos asociados al estrés, cuya activación perdura por más tiempo que los niños con un apego seguro. Estos menores viven sintiéndose poco queridos y valorados; muchas veces no expresan ni entienden las emociones de los demás y por lo mismo evitan las relaciones de intimidad.

En la edad adulta, se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y de dificultades de relación. Por ejemplo, las parejas de estas personas echan en falta más intimidad en la interacción.

4. Apego desorganizado

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia total de apego.

Lo constante en los cuidadores han sido conductas negligentes o inseguras. Se trata del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano, cuya consecuencia en el niño es la pérdida de confianza en su cuidador o figura vincular, e incluso puede sentir constantemente miedo hacia ésta.

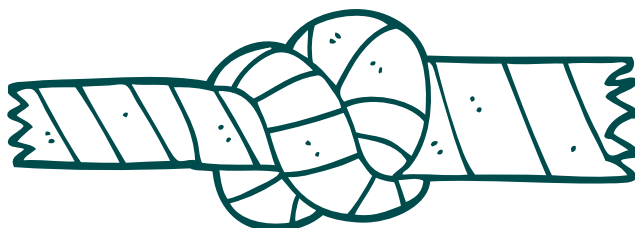
Los menores tienen tendencia a conductas explosivas, destrucción de juguetes, reacciones impulsivas, así como grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y con otras personas.

Evitan la intimidad, no han encontrado una forma de gestionar las emociones que esto les provoca, por lo que se genera un desbordamiento emocional de carácter negativo que impide la expresión de las emociones positivas.

De adultos suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechacen las relaciones, si bien en el fondo son su mayor anhelo. En otros casos, este tipo de apego en adultos puede encontrarse en el fondo de las relaciones conflictivas constantes.

CONOCE TU TIPO DE APEGO

HAZ EL QUIZ AQUÍ



¿Se puede cambiar el estilo de apego?

Sí, el apego no es inmutable ni se mantiene en la misma medida en todas las personas a medida que el desarrollo progresa. Además, el comportamiento de todo individuo en una relación se ve mediado por la conducta del otro. Las relaciones de amistad, laborales y de pareja también influyen en el tipo de apego y el rol que se mantienen con las nuevas figuras de apego.

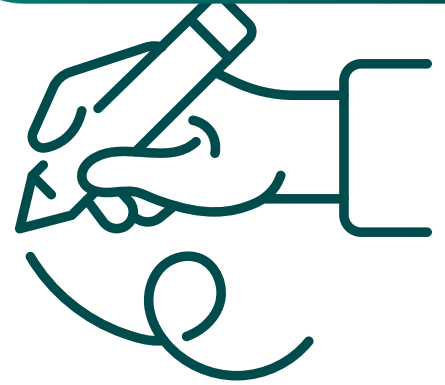
Todo esto es necesario interpretarlo desde un prisma integrador; lo cual implica que todas las interrelaciones que se producen desde el nacimiento hasta la edad adulta marcan el comportamiento del momento actual. Una persona con un estilo de apego inseguro en la infancia puede "aprender" de a las conductas de apego seguro que le proporcionan su pareja u otras personas queridas, como puede ser un grupo de amigos íntimos psicológicamente saludables. En todo caso, lo importante es desarrollar las estrategias convenientes para generar seguridad, con los recursos que tengamos disponibles.

Actualmente existen múltiples factores psico-sociales que tienen consecuencias importantes en la formación de vínculos primarios. Por ejemplo, la falta de conciliación laboral donde los cuidadores (madres/padres) trabajadores se ven obligados a dejar a sus pequeños con otras personas, así como la ausencia de esas otras personas para ayudar con el cuidado de los hijos o de servicios sociales que compensen. Esto deja ver que la tarea de formar estilos de apegos seguros compete a distintos actores, no sólo a las madres, los padres o las figuras vinculares cercanas.



Referencias bibliográficas:

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3): 201-210.
- López, F. (2009). *Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva.



Actividad

Falta de perdón

Haz una lista de todas aquellas situaciones donde sientas que la falta de perdón te involucra y pon los nombres o iniciales de las personas involucradas a las cuales tienes que perdonar.

Situación de falta de perdón	Nombres o iniciales de personas que hay que perdonar

Apegos humanos

PARA LEER COMPLETO HAZ CLICK AQUÍ

El apego es un vicio, aunque no siempre lo contemplemos así. Y como todo vicio, este vicio también tiene su raíz en la soberbia humana. Los apegos humanos pueden ser de cuatro clases: apego a la vida, apego a las personas, apegos a los bienes materiales y el apego a este mundo. Con respecto al apego a la vida, este no hemos de confundirlo con el instinto natural de conservación de la vida que todos tenemos y que no es un vicio. Tanto el apego a la vida como el apego a las personas practicado en sus debidas dosis, no se pueden considerar vicio alguno, pero sí lo son, cuando se rebasan los límites debidos. Comer no es un vicio, pero sí lo es la glotonería. Con respecto al apego a este mundo que todos tenemos, este merece una glosa aparte y no trataremos aquí de él, por lo que solo nos ocuparemos del apego a los bienes materiales.

Donde más claramente se ve el vicio humano, es en el afán que todos tenemos de apegarnos a los bienes materiales. Los bienes materiales, aunque necesarios no son imprescindibles, ya me figuro que más de un lector, va a poner el grito en el cielo al leer esto, pero para él aclaro, que muy pocos bienes son necesarios y que la mayoría de los que creemos imprescindibles, son totalmente prescindibles. Nuestro Señor nos dejó claramente dicho: "Nadie puede servir a dos señores, pues o bien, aborreciendo al uno, amará al otro, o bien, adhiriéndose al uno, menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas". (Mt 6,24). Si nos apegamos a las cosas materiales no tendremos, no dejaremos espacio en nuestra alma para recibir al Señor, y nunca podremos poseerlo. Los que tratan de buscar así al Señor, a lo sumo, solo conseguirán verlo vagamente y de lejos, a distancia. El alma humana es como nuestra propia mano, si tiene agarrada una cosa, no puede agarrar otra.

Resulta totalmente imposible entregarnos en plenitud al Señor, si nos mantenemos apegados a los bienes materiales, porque lo que ocurre, es que en tal caso tomamos a Dios como una cosa más entre todas aquellas a las que seguimos atados. Es necesaria una renuncia total si queremos que el Espíritu Santo venga a nosotros, nos infunda su soplo y nos conduzca a la unión con Dios. Nadie debe de engañarse en este punto; debemos de desarraigarnos de todo lo creado y estar siempre dispuesto a dejarlo todo si Dios nos lo pide. El Señor nos dijo: "Donde está vuestro tesoro, allí estará vuestro corazón". (Lc 12,34). Y Si queremos ser ovejas del rebaño divino, nuestro tesoro más preciado tiene que ser el "Amor a Dios" y de este amor tenemos que llenar nuestro corazón.

Bibliografía recomendada



¿Cómo aplicar la relación de apego a la vida cristiana?

En el Salmos 139:9-10 podemos leer:

“Si tomo las alas del alba, y si habito en lo más remoto del mar, aun allí me guiará tu mano, y me asirá tu diestra”.

El salmista muestra al Dios como un ser omnipresente, todopoderoso y padre amoroso e incondicional; siempre dispuesto a la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza.

Abraham, por su relación de apego con Dios, fue constituido en padre de una nación grande a partir de la cual serían benditas todas las familias de la tierra.

Otro ejemplo lo encontramos en San Pablo. Veamos Hechos de los Apóstoles 22:14-15: “El Dios de nuestros padres te ha designado para que conozcas su voluntad, y para que veas al Justo y oigas palabra de su boca. Porque testigo suyo serás a todos los hombres de lo que has visto y oído.”

Los personajes nombrados, incluyendo a María, Ester, Ruth, Lidia, Juan el Bautista, Daniel, José, David, Salomón; lograron sobrevivir y salir victoriosos en un mundo adverso, por la relación de apego que mantuvieron con Dios Padre. Esto quiere decir que es posible para el cristiano vencer el mal a través de una relación afectuosa con Dios, confiando en las promesas hechas a todo aquel que siga el camino de Cristo, la única vía que nos lleva al Padre y a su plan de salvación.

¿Qué podemos decir con relación a la Iglesia?

Al respecto, San Pablo en Romanos 1:12 afirma: “es decir, que para cuando esté entre vosotros nos confortemos mutuamente, cada uno por la fe del otro, tanto la vuestra como la mía”.

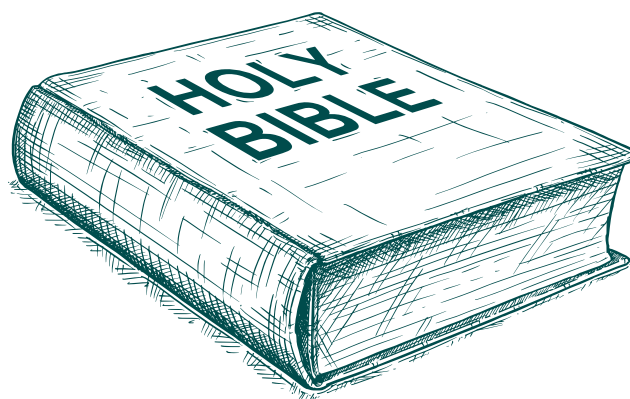
En el capítulo 12 verso 5 continúa: “así nosotros que somos muchos, somos un cuerpo en Cristo e individualmente miembros los unos de los otros”.

Pidamos a Dios para nos permita desarrollar nuestra relación de apego cristiano, tanto individual como colectivamente, a través de Jesús. Que así sea.

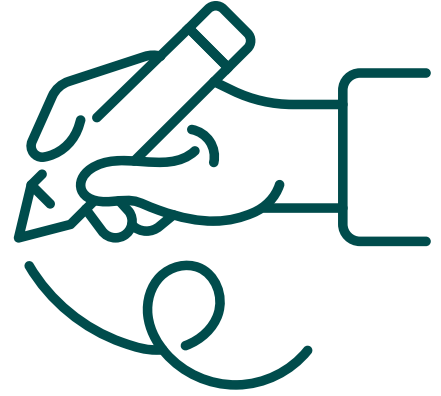
50

Promesas de Dios para desarrollar un apego seguro y maduro

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 Génesis 28:15 | 26 Mateo 6:33 |
| 2 Éxodo 19:5 | 27 Mateo 11:28 |
| 3 Éxodo 20:12 | 28 Mateo 21:22 |
| 4 Levítico 26:11-12 | 29 Mateo 28:19-20 |
| 5 Josué 1:5 | 30 Lucas 6:38 |
| 6 Josué 1:8 | 31 Juan 3:16 |
| 7 Salmos 1:1-3 | 32 Juan 10:27-29 |
| 8 Salmos 32:8 | 33 Juan 11:25 |
| 9 Salmos 34:7 | 34 Juan 12:26 |
| 10 Salmos 41:1 | 35 Juan 14:21 |
| 11 Salmos 67:6 | 36 Juan 14:27 |
| 12 Salmos 84:11-12 | 37 Juan 15:4-5 |
| 13 Salmos 103:3 | 38 Romanos 5:1 |
| 14 Salmos 107:9 | 39 1 Corintios 10:13 |
| 15 Salmos 126:5 | 40 2 Corintios 9:6-8 |
| 16 Proverbios 1:7 | 41 Efesios 6:2 |
| 17 Proverbios 3:9-10 | 42 Filipenses 4:6-7 |
| 18 Proverbios 19:17 | 43 Filipenses 4:19 |
| 19 Proverbios 22:9 | 44 Hebreos 11:6 |
| 20 Isaías 40:31 | 45 2 Pedro 3:13 |
| 21 Isaías 41:10 | 46 1 Juan 1:9 |
| 22 Isaías 57:15 | 47 1 Juan 2:25 |
| 23 Jeremías 17:7-8 | 48 1 Juan 3:2 |
| 24 Jeremías 33:3 | 49 1 Juan 5:14-15 |
| 25 Malaquías 3:10 | 50 Apocalipsis 2:10 |



Actividad



Elige 3 promesas de la lista anterior, escríbelas y hazla tuya. Reflexiona y escribe cómo Dios te la repite al corazón a ti, con tu nombre y apellido.

Promesa 1

Promesa 2

Promesa 3



Recordatorio

Pero los que esperan en el SEÑOR renovarán sus fuerzas; levantarán las alas como águilas. correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán

ISAÍAS 40:31