DE LAS AUTORAS DE *EDUCAR ES EMOCIONAR*

M.ª ÁNGELES JOVÉ PONS
ANDREA ZAMBRANO CALZADO

EL VALOR DE CUIDAR

DESTERRAR LAS VIOLENCIAS INVISIBLES EN LA INFANCIA

PAIDÓS

M.ª ÁNGELES JOVÉ PONS
ANDREA ZAMBRANO CALZADO

EL VALOR DE CUIDAR

Desterrar las violencias invisibles en la infancia

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, enero de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© M.ª Ángeles Jové Pons y Andrea Zambrano Calzado, 2022
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2022
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3895-3
Fotocomposición: Realización Planeta
Depósito legal: B. 18.558-2021
Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*

PEFC
PEFC/14-38-00305
Certificado PEFC
Este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

SUMARIO

Prólogo, por María Soto, *Educa Bonito* 13
Preámbulo. Somos luz y sombra, y eso está bien *15*
Introducción. Cuidar y cuidarse 19
Un nuevo paradigma es posible 21
¿Para qué este libro? 29

1. EL PODER DEL VÍNCULO 35

El apego 39
Diferentes estilos de apego 45
Consecuencias de la naturaleza del niño 54
Las necesidades humanas 65
¿Qué tipo de necesidades existen? 68
La necesidad de establecer límites 78

2. LAS RAÍCES DE LA VIOLENCIA 85

¿Qué es violencia? 85
El origen de la violencia 94
Un poco de historia 98
¿Qué hiere a la infancia? 102
Cambiar las relaciones con la infancia cambiará el mundo 109
¿Cuánto nos conocemos? No hay libertad sin responsabilidad 125
La violencia en nuestra realidad global 128

3. CUIDAR ES AMAR; CUIDAR ES EDUCAR 141

Los cuidados y la crisis de 2020 149
Si no hay dignidad, ¿hay verdaderos cuidados? 151
Los límites: el ingrediente fundamental para cuidar 157
El lado bueno de la rabia 167
La nutrición como revolución social 171

4. ¿QUÉ IDIOMA HABLAMOS EN CASA? 175

¿Hablas como el chacal o hablas como la jirafa? 186
Cuando se activa el volcán 191
Las cuatro reglas del idioma de las jirafas 197

5. EL ANTÍDOTO CONTRA LA VIOLENCIA. NUESTRA PROPUESTA: EL MÉTODO AEIOU 201

Ser unos padres imperfectos y presentes 203
Cómo saber si estás presente 211

6. CUIDAR CON LA «U» QUE ESTÁ EN «ESCUCHAR» 223

¿Qué es, en realidad, escuchar? 223
¿Qué escuchas cuando tu hijo «se porta mal»? 225

7. CUIDAR CON LA «O» QUE ESTÁ EN «EXPLORAR» CON «CURIOSIDAD» 235

¿Cuántas realidades existen? 242

8. CUIDAR CON LA «I» DE «INSPIRAR» 247

¿Qué es ser inspiración? 251
El paradigma «ganar-ganar» 253
Otros recursos para cuidar inspirando 256

9. CUIDAR CON LA «E» DE «EMOCIÓN» Y «EMPATÍA»... 265

¿Qué significa cuidar con la «e»? 266
Nos falta vocabulario emocional 283

10. CUIDAR CON LA «A» DE «ARMONÍA» 291

Para vivir tus valores hace falta valor 294
El saboteador 299
Creencias y etiquetas 301

Conclusión 311
Agradecimientos 313
Bibliografía recomendada 317

Capítulo 1

EL PODER DEL VÍNCULO

La infancia es viaje de las primeras veces,
en donde aprendes a decidir desde dónde y para qué vas a vivir.
Y la infancia nunca se te va de la mirada,
ni de los miedos en la almohada.
Eres todos los recuerdos que reíste y lloraste,
la luz de todas las velas de la tarta.
Y hay infancias complicadas,
que siguen esperando décadas a ser sanadas,
que se convierten en adultos que contagian su dolor a otras infancias.
No hay gente mala,
porque todo el mundo hace lo que puede con lo que tiene,
con lo que le pesa en la espalda.
Cuando mires a una niña o a un niño a la cara,
fíjate que al estar a medio hacer, se le escapa por todas partes el alma.
Tú puedes curar al mundo con el antídoto del olvido:
cuidando bonito de la infancia.

María Soto

El poder del vínculo descansa en su magia. Los que creemos en la magia sabemos que todo lo puede. El vínculo da sentido de pertenencia. Según A. Adler y la disciplina positiva, el sentido de pertenencia es el mayor anhelo de todo ser humano. Encontrar un lugar (tener sentido de pertenencia) desde el que colaborar y aportar valor al mundo (significancia, propósito, sentido de la vida) es una necesidad humana básica. Y nos atrevemos a decir que es una necesidad preciosa.

El mundo vive unos momentos tremendamente complicados y de una inmensa incertidumbre. Desde la declaración de la pandemia por COVID-19 está cambiando la manera en la que nos relacionamos. Estamos perdiendo contacto y eso lleva también a la pérdida de conexión. Lo excepcional se va convirtiendo en lo cotidiano. Además, la escala de valores se tambalea y todo se tiñe de emociones que pueden bloquearnos y confundirnos.

Si antes la conectividad podía considerarse símbolo de estatus, ahora *la relación personal presencial se ha convertido tristemente en un lujo.* Y no podemos olvidar que la conexión no es un lujo, *es una necesidad básica.* Las caras con mascarillas minimizan la lectura de la expresión (del lenguaje no verbal) y, con ello, de las emociones. Las relaciones intergeneracionales son fundamentales y ahora se han reducido o anulado totalmente. Los niños necesitan también a sus abuelos, a sus tíos, a sus primos, a toda la familia más extensa. También a sus maestros, sobre todo los primeros años. Necesitamos abrazos. Necesitamos contacto físico. Necesitamos tocarnos. Comunicamos de muchas formas y comunicar con el cuerpo también es muy importante.

¿Qué pasa con los niños y las niñas? Siempre se dice que se adaptan a todo. Y es cierto, porque la vida no se para, se abre camino siempre, cueste lo que cueste. *El problema es el coste que se paga por esa adaptación*, que puede ser tremendo. La infancia se adapta por supervivencia, es una gran habilidad evolutiva sin la cual no sobrevivirían a muchos entornos desfavorables. Por desgracia, niños y niñas también se adaptan a padres y madres ausentes, a la precariedad económica y, en el peor de los casos, a los malos tratos. De hecho, adaptarse a algo dañino o no nutricio puede ser devastador y la propia adaptación (normalización) no lo transforma en algo menos malo.

Hoy más que nunca, se ha de destacar la importancia que el APEGO SANO con mamá y papá tiene en las futuras relaciones, ya que crea un modelo mental y emocional que repetimos a lo largo de toda la vida. El lazo afectivo que se anudó en la infancia es, al fin y al cabo, la representación mental que tendremos del mundo. *Si el vínculo es seguro y fiable, sentimos que el mundo también lo es*. Si no es confiable y es agresivo,

percibimos que el mundo es un lugar incierto y peligroso. La ciencia lo corrobora. Esa huella en nuestros cerebros es real. Por eso, en las circunstancias que vivimos, donde más que fortalecer el vínculo parece más bien que se está dañando –confinamientos intermitentes, mascarillas, distancia física y social, pantallas, dificultad en las relaciones abuelos-infancia, problemas socioeconómicos graves, incertidumbre, enfermedad, muerte...–, urge encauzarnos en lo que está en nuestras manos, en la posibilidad y no en los obstáculos.

Cuando no podemos controlar *lo de fuera* es prioritario enfocarnos en *lo de dentro.* ¿Qué tienes en tu corazón y en tus manos para nutrir, cuidar y fortalecer la relación con tu hijo o hija? *¿Qué es lo que sí puedes hacer?*

María Soto, en el bonito texto que abre este capítulo, nos habla de la naturaleza del niño, de sus atributos y del vínculo: un niño es VALIOSO por el mero hecho de existir y estar ante nosotros; es VULNERABLE, y por ello nos inspira tanta ternura; es DEPENDIENTE, porque nos necesita para sobrevivir; es INMADURO, porque tiene que completar su obra maestra, que es su propio desarrollo como ser humano; es IMPERFECTO –para ser más exactos, es perfectamente imperfecto–, porque nace programado para iniciar un aprendizaje que no termina nunca, un camino de superación.

> Valioso, vulnerable, dependiente, inmaduro e imperfecto.
>
> PIA MELLODY

Retengamos estas cinco palabras en la memoria, porque ser respetuosos con estos atributos es imprescindible para comunicar y vincularnos desde el cuidado para construir un apego sano con los niños. Recordémoslo, por ejemplo, para revisar qué expectativas tenemos sobre nuestros hijos e hijas y si estas son reales. ¿Te ha pasado alguna vez que alguien ha esperado de ti algo que no pudieras dar por tu inexperiencia o desconocimiento? ¿Recuerdas el estrés y la sensación que te invadía por no estar a la altura?

De todas estas características, ¿cuál crees que sería la más distintiva? Quizá debamos destacar su inmadurez, que implica una total dependencia, las veinticuatro horas del día, todos los días. Porque el recién nacido no sobrevive sin una figura de apego que cubra sus necesidades y, claro está, nos referimos a necesidades de muy distinta naturaleza. La necesidad afectiva del bebé no es consecuencia de la necesidad fisiológica de la nutrición. ¡Son independientes! Necesita amor y cuidado: es el alimento básico, fundamental de la infancia... ¡y del rico!

Mamá o papá (o quienes desempeñen el rol de figuras de apego y protección, a falta de mamá y papá) *nutren física y emocionalmente* a su retoño para su correcto desarrollo, para que crezca y se desarrolle sano. Ha de ser así, la naturaleza, la biología, ha querido que sea de este modo. Nacemos inmaduros y nuestro cerebro necesita para su desarrollo óptimo de otro cerebro. *Sin un otro* (sin mamá, papá o una figura de apego) *no hay desarrollo, no hay aprendizaje, no hay crecimiento*, ¡no hay nada! Necesitan a un adulto que les enseñe a interpretar el mundo y todo lo que los rodea. El cerebro de un niño necesita del cerebro de un adulto para desarrollarse satisfactoriamente (en este sentido, podríamos decir que el cerebro es un órgano social).

Queremos introducir aquí un apunte pequeño, pero importante en este sentido, que se desarrollará más adelante en un epígrafe específico. Hay que tener muy presente que *el primer vínculo de nuestra vida es nuestra madre biológica*. Este lazo afectivo y biológico nos marca de una manera muy profunda, emocional y psicológicamente. *La madre es la que nos da la vida (nos da a luz) y por ende nuestro sentido de pertenencia*. Este vínculo sigue existiendo después del nacimiento y durante la primera infancia. Esa díada madre-hijo dejará una huella imborrable durante toda nuestra vida. Por este motivo es un vínculo que hay que cuidar y proteger muy especialmente. Cuando una mamá siente una nueva vida en su cuerpo, empieza a generar emoción, relación y vínculo. Desde ese primer momento se construyen las redes que permiten al ser humano ser y existir

como tal. *La relación es emocional, y toda relación emocional es ya educación*. Embarazadas ya estamos relacionándonos con nuestros bebés, ya estamos educando.

Como ya se ha mencionado, no basta con satisfacer mecánicamente la nutrición, la hidratación, las necesidades físicas; es imprescindible también dar afecto y amor, mucho amor y cuidados. Podemos afirmar con rotundidad que el abandono físico o emocional implican la muerte, y también que *todos estamos apegados –aunque sea mal apegados– porque es imposible la supervivencia sin apego*. Incluso un niño o una niña que ha sufrido la violencia de sus padres está apegado a estas figuras... No le queda otra, son sus padres y los necesita para sobrevivir. Más adelante veremos las consecuencias de privar al niño de la posibilidad de construir un apego sano, seguro y funcional.

Es imprescindible que ahora nos detengamos en este aspecto para que después comprendamos muchas cosas. No se puede hablar del poder y de la magia del vínculo, de cómo se construyen las relaciones, de cómo hemos de comunicar, para cuidar, para nutrir..., sin hablar antes un poco más sobre la figura del APEGO.

EL APEGO

El apego es un vínculo afectivo, asimétrico y bidireccional entre el bebé y sus figuras de protección y seguridad, generalmente sus padres. Todos los seres humanos tenemos la tendencia a vincularnos, a apegarnos, a establecer relaciones íntimas y estables, a lo largo del tiempo, a través de las interacciones con personas significativas que se constituyen en figuras de apego. Y esto es así porque tenemos una tendencia o impulso natural a la conexión. Este lazo afectivo que, como decíamos, cuenta con una base biológica e innata (es cuestión de supervivencia, por eso es involuntario), empieza en la gestación, se construye durante los tres primeros años de vida, se consolida durante la infancia y sus efectos se manifiestan y perduran en todos los ámbitos y a lo lar-

go de toda nuestra vida.* ¡¿Ves lo importante que es?! Es el modelo o estilo (interiorizado) de relación que repetimos durante toda la vida (con la pareja, con nuestra prole, con las amistades, con los compañeros de trabajo y nuestros jefes...).

No es una relación simétrica porque el bebé necesita a su figura de apego, pero esta no necesita al bebé para sobrevivir. Por eso decimos que la relación es jerárquica, porque el bebé depende de la mamá (o de su principal figura de apego), pero nunca al revés. Así, naturalmente, mamá da mucho más de lo que le da su bebé. Generalmente, las mujeres empatizamos realmente con nuestras madres cuando nos convertimos en madres –cuando pasamos la primera noche en blanco con el primer hijo–, y no antes. ¿Te ha pasado algo parecido? Una de las formas de agradecer la dedicación y los cuidados que recibimos de nuestros padres se vuelca en nuestros propios hijos. Es como si de una carrera de relevos se tratara. *El apego es transgeneracional* (trasciende de una generación a otra, porque en cierto sentido lo heredamos). Una de nosotras –Ángeles– sonríe todavía cuando recuerda a su hijo Lucas, a las cuarenta y ocho horas de haber sido papá, abalanzarse efusivamente y dar las gracias a su padre y a ella por todo lo que habían hecho por él: «Mamá, no me he dado cuenta hasta ahora», dijo.

Puesto que la inmadurez implica dependencia, mamá primero, papá después, o bien otra figura de apego, serán quienes tengan que dar respuesta –sí o sí– a las necesidades del bebé. Los padres somos las primeras figuras de apego, los primeros referentes y cuidadores, quienes debemos cubrir y dar satisfacción a sus necesidades. Es clave comprender que *los niños no están aquí para cubrir las necesidades (ni los deseos) de sus padres.* De hecho, *podemos definirnos como personas adultas y madu-*

---

* La dependencia es tan absoluta, tan tremenda que existe un concepto, orfandad, que define la situación de quien pierde a su padre o madre. En castellano, no existe término para describir la situación contraria, por dolorosa y antinatural (la de aquellos padres que pierden a sus hijos). La Federación Española de padres de niños con cáncer ha solicitado a la Real Academia de la Lengua que incluya el término huérfilo (derivado del griego) para definir a los padres que han perdido un hijo. Quizá no contribuya al consuelo de estos, pero sí ayude a manifestar y nombrar un estado de ánimo desolador.

ras porque somos capaces de atender y hacernos cargo de nuestras propias necesidades. No hacerlo acarrea innumerables problemas y sufrimientos (en casos extremos, psicopatologías). Eso es lo que significa *madurez* y, por ello, somos los únicos responsables de dar satisfacción a nuestros hijos. Tu hijo depende de ti. Aunque lo quieras más que a tu propia vida, tú no dependes –en el sentido estricto de la palabra– de tu hijo, porque estamos hablando de supervivencia.

Distingue bien estos conceptos: apego, dependencia y supervivencia.

El apego aporta a la infancia sobre todo *seguridad y protección*. No se desarrolla de forma instantánea, sino que requiere tiempo. Es resultado de un *proceso de interacciones* que se producen inicialmente en la familia biológica o nuclear (mamá y papá), para extenderse después a la familia extensa (abuelos, tíos...) y a otras figuras relevantes (profesores, entrenadores, mentores, terapeutas...). *La vida siempre da segundas oportunidades y, por tanto, el apego puede repararse* (APEGO SEGURO ADQUIRIDO). Esta posibilidad es una muy buena noticia y, además, está llena de esperanza. En este sentido, una profesora, un terapeuta o un entrenador pueden ser una segunda figura de apego seguro que repare un apego dañado con las figuras materna y paterna. Una segunda oportunidad puede marcar un antes y un después en la vida de un niño o de un adolescente.

Los dos pilares del apego seguro son la PROTECCIÓN y la AUTONOMÍA, ya que su función principal es aportar un contexto de seguridad que facilite la independencia del niño. Esto significa que les proporcionamos protección, pero también una plataforma de lanzamiento que los empuje a desarrollarse; somos su oportunidad de crecimiento y autonomía. Los niños necesitan libertad para crecer; necesitan llorar y reír, pero dentro de un marco de estabilidad y seguridad. El niño necesita sentirse seguro para explorar y descubrir. Es decir, el difícil equilibrio –como el encaje de bolillos– que

significa dar la protección que necesita, generando la autonomía que precisa. No la que a nosotros nos gustaría, no la que nosotros necesitamos, sino la que nuestro hijo o hija requiere en este momento por su edad, sus recursos y su naturaleza única. Esto significa atender adecuadamente a su grado de madurez. No olvidemos que una cosa son sus necesidades y otra son las nuestras, nuestros deseos o incluso nuestras expectativas. Y encontrar este equilibrio es de una gran dificultad, porque cuando educamos, cuando acompañamos a nuestros hijos, actuamos «en vivo y en directo».

Muchas madres, pasados los años, reconocemos las veces que, cuando era niño, hemos sobreprotegido a uno de nuestros hijos, haciendo un flaco favor a su autoestima y autonomía, al tiempo que descuidábamos algunas necesidades de sus hermanos, a quienes etiquetábamos como «más independientes». ¡Qué fácil es a toro pasado! Ojalá pudiéramos rebobinar, ¿verdad? Aun así, estas cosas son gajes del oficio de ser padres y madres. No podemos olvidar que hacemos lo que sabemos y podemos en ese momento de vida (y que quizá aprendamos con el paso del tiempo). Tomar conciencia es un gran paso, ¡un paso enorme!, y culpabilizarnos (poco o mucho) no aporta nada bueno si no encauzamos o transformamos la culpa en reparación. Siempre podemos reparar para seguir adelante, ¡siempre adelante!

Si queremos otro paradigma no punitivo y más empático empecemos por nosotros en este mismo momento, con nuestras propias meteduras de pata, siendo más compasivos con nosotros mismos. Es la parte más difícil, así que ¡es un buen punto de partida! Además, tenemos que saber que incluso en aquellos momentos en los que no sabemos estar a la altura de las circunstancias, aquellos en los que tan solo «sobrevivimos» como padres, también son una oportunidad de aprendizaje para nuestros hijos. Una discusión también puede enseñar a escuchar y a comprender un punto de vista diferente, a ser más flexible, a empatizar, a perdonar y a perdonarse.

Además de ofrecer seguridad y autonomía, la figura de apego cumple una función importantísima: la HETERORREGULACIÓN EMO-

CIONAL. El mejor lugar para aprender regulación o gestión emocional es, sin lugar a dudas, la familia. Es el lugar principal: *los niños aprenden de emociones en casa, de nosotros. Nos aprenden* porque somos sus modelos. Puede que nuestros hijos no nos escuchen algunas veces, pero siempre nos observan y toman muy buena nota de nuestro ejemplo (de nuestras actitudes, reacciones, conductas...).

Como tienen un cerebro inmaduro, necesitan de nuestro cerebro para modular sus emociones; es como si se lo prestáramos. Esto es lo que significa *heterorregulación*. Por eso, como padres, es fundamental ser adultos emocionalmente competentes para que nuestros hijos aprendan de nosotros, ya que no podemos enseñar algo que no sabemos. Cuando una madre coge a su bebé en brazos porque está llorando desconsoladamente y lo calma con caricias y una nana, está haciendo lo que el bebé no puede hacer por sí mismo, porque no ha aprendido todavía a calmarse solo. No sabe, pero es que, en realidad, tampoco puede hacerlo porque no está preparado (debido a su inmadurez) y necesita aún unos cuantos años por delante, y a mamá o papá a su lado, para que le acompañe, le enseñe y le consuele. Así, hasta que llegue un momento en el que sea capaz de calmarse y consolarse por sí mismo.

Cuando hablamos de bebés, nos es más fácil comprender que ellos solos no pueden, porque es muy obvio. Sin embargo, más adelante –como veremos–, nos cuesta a veces aceptar su inmadurez y nos olvidamos con facilidad que se comportan como lo que son... ¡niños! Y, además, pocas veces saben expresar sus necesidades como a nosotros nos gustaría.

¿Cuántas veces interpretamos como malos comportamientos conductas que se explican fácilmente por su inmadurez? ¿Cuántas veces nos molestan y los reñimos por cosas que solo obedecen a su inexperiencia, a la fase de crecimiento o aprendizaje en la que se hallan? Haríamos muy bien en tomar buena nota de esta realidad. Un cambio de actitud es decisivo para rebajar la tensión en casa.

Aunque el instinto de protección nos lleve con facilidad a la sobreprotección y nos cueste sobremanera ver sufrir a nuestros peques,

no podemos perder de vista que el mejor lugar para iniciarse en los momentos difíciles de la vida es junto a mamá o papá. ¡Tener presente esto nos puede ayudar mucho! Como dice Mar Romera, la familia es la primera escuela de las emociones. ¿Cuál podría ser mejor? *Los niños pueden y deben sufrir con moderación con sus figuras de apego*. Ya sabemos que no es fácil vivir con ellos algunas emociones, como la rabia, el miedo y, sobre todo, la tristeza –pregúntate qué emoción te cuesta especialmente a ti–, pero no podemos olvidar que somos su mejor colchón. Un colchón blandito y mullido que evita que se hagan daño y los arropa hasta quedar dormidos. Por eso es tan importante que, en estos tiempos pandémicos, no nos dejemos llevar por estados de ánimo que, aunque puedan estar muy justificados (tristeza, miedo, incertidumbre, desesperanza), no predisponen al aprendizaje, a encontrar soluciones y oportunidades, y cojamos con fuerza el poder y la responsabilidad que nos corresponden para transformarlos en la curiosidad y la ilusión esperanzadora que vemos en los ojos de la infancia. No podemos dejar de hacerlo por ellos, porque todo niño merece que lo miremos con la alegría que provoca cada promesa, cada comienzo, cada descubrimiento, aunque nos toque vivir un contexto que no acompañe.

Los niños son capaces de vivir todas las emociones, ¡todas! No tenemos que privarles de ello con la excusa de protegerlos, para que no sufran o se frustren. Cosa distinta es evitarles el caos emocional que puede provocar una emoción desgarradora cuando son muy pequeños. La vida está llena de buenos y malos momentos, y privarles de estos últimos no es enseñarlos a vivir. Acompañarlos con una buena narrativa es un recurso muy potente: «Cariño, el abuelito ha muerto, es normal que tengas tantas ganas de llorar, yo también estoy muy triste. Cuando necesites un abrazo de mamá, ven enseguida y hablamos de cómo te sientes. Hablar del abuelo y de todas las cosas que hacíamos con él nos hará bien a los dos, porque siempre lo tendremos en el corazón».

Lo que contamos y cómo lo contamos, cómo cuidamos y acompañamos los hechos mientras están pasando, es muy importante. Es una función que nos

corresponde, como figuras de apego, vivir con nuestros niños este tipo de situaciones. Haciéndolo, estamos cuidando y nutriendo la relación, construyendo un vínculo, protegiendo cada sueño y promesa contenidos en su corazón.

DIFERENTES ESTILOS DE APEGO

Hemos hablado de apego y quizá te preguntes qué tipos de apego existen. Según los clasifica J. Bowlby, hay un apego seguro, que es el deseable, y los demás son apegos inseguros –evitativo, ambivalente ansioso y desorganizado–. Claro está, esto es en la teoría; en la vida real hay un sinfín de intensidades, matices y circunstancias particulares; un niño puede tener un apego distinto dependiendo del progenitor, por ejemplo. Y, además, todos los niños desarrollan apego de una u otra forma. Es un instinto tan primario que siempre tiene lugar, ya se trate de un apego de menor o de mayor calidad.

Para formar un vínculo afectivo seguro entre el bebé y su cuidador principal (idealmente, la madre en la más temprana infancia) es fundamental que el adulto tenga la capacidad de dar una *respuesta sensible a las necesidades del bebé*. Esto es lo que significa ser una mamá o un papá RESPONSIVO. Cuando, por ejemplo, mamá es responsiva (potencia un apego seguro), percibe las señales del bebé, las interpreta adecuada y rápidamente y, finalmente, las satisface (recordemos que el bebé aún no sabe hacerlo).[1]

No obstante, como veremos más adelante, es del todo imposible cubrir todas las necesidades de nuestros hijos. No es posible dar siempre una respuesta adecuada al momento vivido, es decir, ser responsivos al cien por cien. Simplemente no se puede, y hemos de aceptarlo. Por muy buen padre o buena madre que seamos, siempre habrá alguna necesidad que no podamos o no sepamos detectar o satisfacer comple-

1. Esto lo explica muy bien R. Guerrero en *Educar en el vínculo*, Barcelona, Plataforma, 2020.

tamente. Al fin y al cabo, no somos superhéroes (aunque ilusos, a veces, lo creamos), somos personas. Basta con el aprobado. Sí, en esta tarea basta con ser *suficientemente bueno.* Así que podemos sentirnos tranquilos y relajados porque, tal y como Donald Winnicott defiende en su teoría del desarrollo, «basta con ser una madre suficientemente buena» para que el bebé se desarrolle saludablemente. Los niños no necesitan unos padres y madres perfectos, «solo» necesitan progenitores que identifiquen y respondan con amor a sus necesidades las más de las veces.

Ser *suficientemente bueno* implica no ser perfecto. Por este motivo, cuando llegamos a la edad adulta, conviene emanciparnos emocionalmente de nuestros padres: identificar lo que no supieron darnos, vivir emocionalmente la rabia o la frustración que ello puede producirnos todavía hoy, hacer duelo por lo que no fue y agradecer lo que hicieron –y lo que no hicieron– por nosotros, pues es lo que pudieron y supieron hacer. Este trabajo (hacer duelo) es bueno para estar en el presente, para darnos a nuestros hijos en las mejores condiciones.

Ya que aprendemos a conocer quiénes somos por la manera en la que experimentamos la conexión con nuestra figura de apego, nosotros, como padres, estaremos mejor preparados si sabemos quiénes somos, si somos conscientes y conocemos nuestra propia historia (o narración), es decir, la formulación de nuestro pasado como relato y la forma en la que nuestra infancia nos ha hecho tal y como somos de adultos.

El principal medidor para saber si los padres pueden proporcionar un apego seguro y estar presentes para sus hijos es si han reflexionado sobre sus propias experiencias de la infancia y hasta qué punto percibieron como adecuada la combinación de protección, autonomía, conexión y sintonía emocional. La ciencia nos dice que incluso si no hemos recibido un apego seguro, podemos proporcionárselo a nuestros hijos, siempre que hayamos meditado sobre la narración de nuestro propio apego –nuestras experiencias infantiles positivas y negativas– y le hayamos encontrado un sentido –una explicación o relato coherente de nuestra propia historia, de la mochila que cargamos, que hemos llegado a comprender–. *Tu propia historia no determina tu*

destino. Podemos comprender nuestro pasado y, si lo abrazamos de verdad, no regirá ni condicionará las relaciones de nuestro presente y de nuestro futuro (es como reformularlo, darle una explicación...). No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos darle un sentido, una coherencia, una explicación a lo que fue.

En resumen, es importante dar sentido a las experiencias y emociones vividas con nuestros padres, sean de la naturaleza que sean, para estar realmente presentes y en condiciones de dar lo mejor de nosotros mismos a nuestros hijos. Porque, de alguna manera, las heridas de nuestra infancia vuelven a sangrar cuando criamos a nuestros propios hijos. Es decir, es positivo ver en qué medida han influido nuestras propias experiencias infantiles en nuestro desarrollo, ya que nuestros hijos e hijas nos confrontan con el pasado, prediciendo en gran medida la forma en la que actuaremos con ellos. Por ejemplo, lo que hoy puede estar imposibilitándote conectar con tu hijo quizá sea una emoción reprimida muy antigua que sientes ahora, o una creencia limitante arraigada desde tu niñez. Así, cuando hacemos un trabajo personal, cuando podemos elaborar una narración coherente sobre el lugar de donde venimos y cómo nos afecta en el hoy, podemos dar pasos claros y decididos en el camino hacia la clase de padres que queremos ser. Como nos dicen Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson, la ciencia del apego es muy esperanzadora y tranquilizadora, porque nos confirma, una y otra vez, que podemos ofrecer apego seguro a nuestros hijos con independencia del trato que recibiéramos de nuestros propios padres. Sin duda, esta es una excelente noticia.

El lazo afectivo que se anudó en la infancia es, al fin y al cabo, la representación mental que tendremos del mundo; conforma nuestros juicios, creencias limitantes o posibilistas... Si el vínculo es seguro, sentimos que el mundo también lo es. Si no es confiable, percibimos que el mundo es un lugar incierto y peligroso del que nos debemos defender o al que hemos de atacar.

Te invitamos a repasar los diferentes estilos de apego para comprender mejor de lo que estamos hablando. Ten en cuenta que son ejemplos para «aterrizar» la teoría. No pretendemos encasillar un

tema tan complejo como este en una descripción lineal –de un caso o situación concreta–, porque carecería de sentido. Además, no es posible dar siempre una respuesta adecuada, estamos hablando de un estilo, de una manera de ser y de estar con nuestros hijos, de un patrón que se reitera, se repite; de una forma de relacionarse o comunicarse. Hablamos de MODELOS RELACIONALES.

Apego seguro

Imagínate la siguiente situación. Un niño llega del colegio disgustado. Mamá sabe que no ha querido comerse la palmera de chocolate que tanto le gusta. Su expresión es de tristeza y preocupación. Van andando cogidos de la mano. Mamá le pregunta por su día, pero el pequeño contesta con pocas palabras. Al final, el niño le dice con cierta angustia: «Alberto se ha enfadado y no ha querido jugar conmigo». Este niño está pidiendo una respuesta emocional: un abrazo, una caricia, un determinado mensaje... Mamá se detiene, le toca la barbilla, sonríe, se pone a su altura y dándole un fuerte abrazo le contesta: «Lo siento, hijo, sé cuánto quieres a Alberto. Yo sé que él también te quiere a ti, por eso estoy segura de que mañana os pediréis perdón y jugaréis como siempre hacéis». Mamá ha hablado el mismo idioma, el mismo lenguaje que su hijo, ha identificado su necesidad de ser escuchado, comprendido y validado. Le ha dado una respuesta adecuada (comunicación emocional contingente).

¿Cómo lo ha hecho? Ha conectado con la emoción del niño y le ha dado justo lo que necesitaba en ese momento.

Fíjate en que no hay razonamientos lógicos, no quitamos importancia a lo sucedido ni justificamos lo ocurrido, solo recogemos el sentir del niño y lo tranquilizamos. Simplemente validamos su emoción, sin juzgarla. En este caso es suficiente. En realidad, no necesita que hagamos nada más. No necesita que le solucionemos el problema ni que hablemos con la mamá de Alberto. Necesita que estemos ahí para recoger lo que ha vivido, le demos un abrazo, legitimemos lo

que siente y comprendamos su disgusto. Esto es lo que más le va a ayudar a pasar por este momento «difícil» desde el prisma de sus ojos de niño, y le servirá en un futuro, cuando la dificultad se repita en otras situaciones de mayor envergadura.

Los niños que construyen un vínculo afectivo seguro con sus padres son niños vistos, escuchados, respetados, cuidados, tenidos en cuenta las más de las veces. Es verdad que no podemos cubrir siempre todas las necesidades de nuestros hijos e hijas. No pasa nada, pero sí podríamos estar a la altura de las circunstancias cuando realmente nos necesitan. Y, si no ha podido ser, reparar, pedir perdón y seguir adelante. Los padres que se relacionan y vinculan con este patrón son sensibles, responsivos, empáticos. Estas cualidades se consiguen estando presentes y disponibles, siendo accesibles para el niño. Amplificando los buenos momentos y las emociones que los acompañan, y amortiguando aquellos que son desagradables, siendo su colchón, pero sin evitarlos, con una buena narrativa, coherente con la propia historia: «Cariño, te has caído, no me veías y te has asustado mucho. Entiendo que duele y estabas solo. Ya estoy aquí. Vamos a curarte la rodilla y a tener más cuidado la próxima vez que pases por aquí».

El adulto está presente de una manera fiable para el niño. En su cabecita es como si aparecieran las siguientes suposiciones: «Mi mamá no es perfecta, pero vela por mi seguridad. Si necesito algo, se dará cuenta y me lo dará. Eso me hace sentir seguro, porque sé que mis necesidades estarán cubiertas, y esa seguridad me da una base sólida para atreverme a descubrir el mundo con autonomía. Mi experiencia interior es real, merece ser expresada, porque es respetada. También aprendo a darme cuenta de mis necesidades y de que estas son importantes».

Apego inseguro evitativo

En esa misma situación, es decir, cuando el pequeño demanda una respuesta emocional, imagínate que su mamá no se detiene porque

tiene prisa y, sin apenas mirarle a la cara, le dice: «Bueno, no pasa nada, todos los amigos se enfadan. Ahora lo importante es que meriendes y lleguemos pronto a casa y te pongas a estudiar, que mañana toca dictado». La mamá del ejemplo, aunque hable de forma cariñosa, está dando una respuesta racional. Está evitando lo emocional y habla a su hijo, por tanto, en otro idioma. Le está dando algo parecido, al expresar cariño, pero no exactamente lo que necesita. El niño no siente que su experiencia, lo que está viviendo en su interior, sea tenido en cuenta o validado.

¿Qué crees que pasa si una y otra vez, una y otra vez..., este niño –que reclama una respuesta emocional– obtiene una respuesta racional? Pues que acabará escondiendo todo lo relacionado con el mundo emocional: «De esto no hablamos». Acaba por negar sus emociones y sentimientos. Acaba por no dar muestras externas de sus necesidades. No le queda otra, es pura supervivencia para adaptarse al medio que le ha tocado vivir. Se dice así mismo: «La mejor manera de garantizarme o asegurarme el cuidado es no mostrarme necesitado, no pedir cariño, no mostrar mi ansiedad». Sabe que así tendrá la aprobación de los adultos y sentirá que pertenece a esa familia. Se dice a sí mismo: «Puede que mi padre o mi madre estén cerca, pero no les interesa lo que necesito o lo que siento, así que aprenderé a pasar por alto mis necesidades y emociones y evitaré comunicarlas».

Son niños independientes y, poco a poco, insensibles a sus necesidades y emociones. ¡Cuidado con esto! Porque esta independencia está muy premiada socialmente. Recuerda que uno de los pilares y funciones del apego es la autonomía. Sin embargo, lograr autonomía no significa independencia total. La independencia entendida como exceso de autonomía no es buena, como tampoco lo es la dependencia. Hay que buscar el equilibrio según el niño y según su edad... No es nada fácil. Sin embargo, solo con tener allí puesta la mirada tendremos una mejor disposición.

Aspiramos a ser interdependientes habiendo encontrado nuestro lugar (en casa, en el aula, en el grupo, en el trabajo, en el mundo), a ser capaces de mantener relaciones en las que no queden comprome-

tidos ni la intimidad ni nuestro mundo emocional, que nos permiten ser nosotros mismos, sentirnos próximos, conectar e intimar y sentirnos parte de algo. Podemos compartir nuestra realidad con los demás sin tener miedo a ser juzgados o heridos. Porque enseñar a mostrar nuestra vulnerabilidad no es más que tomar conciencia de que necesitamos a los demás y que sus fallos nos afectan.

A los padres y a las madres que se relacionan desde un modelo inseguro evitativo les falta empatía y presentan dificultades para decodificar las emociones. Veamos un ejemplo. Las personas somos como una radio que sintoniza diferentes emisoras. Si hay falta de sintonía (si no damos con la frecuencia adecuada), no escucharemos bien por las interferencias. No podremos atender a su realidad, a su mundo interior. No nos entenderemos. Es, como decíamos antes, hablar un lenguaje distinto. La comunicación y, por ende, la conexión quedan comprometidas.

Apego inseguro ambivalente

Imagina ahora que un niño o niña no supiera nunca qué respuesta va a obtener. El «no sé qué me vas a dar hoy» provoca ansiedad e incertidumbre debido a la impredecibilidad. «A veces me das lo que necesito y otras no. A veces, incluso me asusta tu respuesta exagerada o demasiado invasiva». Este niño se dirá a sí mismo: «Nunca sé cómo responderá, así que tengo que estar siempre en tensión. No puedo bajar la guardia ni relajarme. No puedo confiar en que la gente esté ahí para mí de forma previsible».

Si como adultos no sabemos gestionar o regular nuestras emociones, difícilmente podremos dar una respuesta adaptada a la situación concreta de un hijo. Es decir, la respuesta depende de muchos factores externos y no es fruto de la autogestión emocional (está condicionada a si el adulto está de buen humor, contento, cansado, enfadado...). Si ha tenido un mal día en la oficina, quizá sea esta: «¡Déjate de tonterías! Menuda bobada ponerse así». Sin embargo, en

otras ocasiones, sobreprotege al pequeño, lo deja entre algodones tras verle muy disgustado, o actúa exageradamente, entrometiéndose, siendo invasivo, o dándole más importancia de la que merece una situación en concreto.

Ante respuestas incoherentes y desconcertantes, lógicamente, la ansiedad y el sufrimiento del niño o niña son muy altos. La angustia se explica fácilmente ante respuestas tan variables y poco previsibles. Mamá o papá, a veces, son responsivos y otras veces no. Hay una hiperactivación del sistema de apego, porque hay angustia y el niño aprende a maximizar la atención hacia la relación con su figura de apego, debido a la imprevisibilidad de esta. Es lo que se conoce como ley del 33 %. Si el niño solo obtiene un tercio de respuestas que cubren sus necesidades, intentará optimizar las respuestas contingentes o adecuadas, es decir, si es necesario, *se pegará físicamente* a mamá (como una lapa) para asegurar que recibe lo que necesita cada vez que hay «premio». Los padres que responden así son inmaduros emocionalmente, infantiles, no saben gestionar sus propias emociones ni se hacen cargo de sus propias necesidades. Piensan, por ejemplo: «Como tengo mucho miedo y no sé gestionarlo bien, sobreprotejo a mi hija y en el parque no la dejo alejarse de mí. No soy capaz, y el mensaje que envío a mi hija también es "no eres capaz"».

¿Qué implica este modelo de apego? Además de angustia, conlleva una baja autoestima; queda tocada y hundida la autonomía, porque para explorar y descubrir el mundo y extraer aprendizajes se necesita seguridad.

Apego inseguro desorganizado

Finalmente, imagina ahora que el niño no obtiene respuesta a sus necesidades. Pide, pero no se le da. Es como una personita invisible. Y, en algunos casos, mucho peor, porque quien debería ser fuente de protección es también fuente de terror y sufrimiento (por sus reacciones, por lo que dice, por su comportamiento, su tono, sus amenazas

o gritos). ¿Qué pasará por su cabecita? «Mi padre –o mi madre– me da miedo. Me confunde. No me siento seguro y nadie se preocupa por mi seguridad. ¡No sé qué hacer! Me siento solo. La gente me da miedo y no puedo confiar en nadie.»

Este niño o niña recibe un mandato paradójico y contradictorio: «Ven conmigo y aléjate de mí». Mal asunto, pues..., ¿cómo dar cumplimiento a órdenes excluyentes? ¡Qué difícil!, ¿verdad? Es un modelo totalmente disfuncional y desestructurado, que genera una gran confusión. Estos casos son los más extremos, porque comportan maltrato físico o psíquico, un abuso explícito o silenciado, un grado de violencia y humillación graves... Puedes imaginar las consecuencias devastadoras. Genera una mala imagen de uno mismo, porque ante la disyuntiva de pensar «mi madre está actuando mal», el pequeño o pequeña se queda con «si me pega, es porque algo en mí no está bien». Desarrolla así una baja autoestima y hace esfuerzos desesperados para obtener la seguridad y el refuerzo que no encuentra por los caminos naturales. Este tipo de apego se asocia también con una mayor tasa de conducta antisocial.

Dicho con otras palabras, el niño o la niña desarrollan este tipo de pensamientos: «No estoy aprendiendo a relacionarme con los demás, no encuentro solución a mis problemas ni alejándome ni acercándome a mi cuidador. No tengo estrategias consistentes, ni patrón válido que me permita regular mis emociones. ¡Terrible! Sufro, sufro mucho». Una de las consecuencias puede ser que en la adolescencia se abrace desesperadamente a conductas de riesgo que son autodestructivas (como las adicciones) e incluso puede dañar a otros, en un intento infructuoso de que entiendan lo mal que se siente y huir de la soledad. Es decir, acudirá a estrategias erróneas para cubrir con total torpeza sus necesidades no satisfechas.

Si cuidamos la relación de apego y la regulación emocional, se reducirán drásticamente los malos tratos, los abusos sexuales, la psicopatía, la impulsividad, las adicciones...