



**Adopzioan lotura-hausturak  
prebenitzea, sarea euskarri gisa**

**Prevenir rupturas del vínculo en la  
adopción, la red como soporte**

# Apego y enganche emocional: hacer y deshacer historias

---

**Sagrario Yárnoz Yaben**

Facultad de Psicología.

Directora del Grupo Harremanak y del Postgrado en Divorcio y Separación

**UPV-EHU**

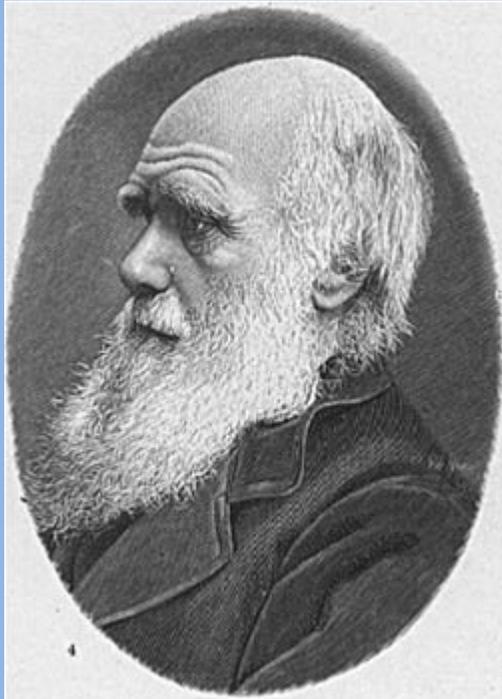
**sagrario.yarnoz@ehu.es**



# La historia desde el principio...



La cría humana llega a este mundo torpe, indefensa y necesitada.



Charles Darwin

Los miedos innatos de los animales y de la cría humana son un producto de las presiones selectivas, y se mantuvieron porque favorecieron la supervivencia

Selección Natural  
Darwiniana

# Después de Freud

- La búsqueda básica no es del placer, sino de una relación. Las relaciones con los otros son el factor que motiva el comportamiento
- Tanto el placer como la reducción de la ansiedad siguen al logro de una relación deseada entre el self y el otro
- Lo que es descrito como **apego** en Bowlby es **amor primario** en Balint, **búsqueda de objeto** en Fairbairn, **ego relatedness** en Winnicott.

# Definición del Apego

- Una tendencia estable en momentos de debilidad o peligro a buscar la proximidad de alguien especial, considerado más fuerte, o más sabio, y que es capaz de proporcionar una sensación de seguridad.

- Esta tendencia se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital en los humanos ... y en algunos animales

- Bowlby define el apego como un ***sistema de control***, es decir, un mecanismo que adapta la conducta a la consecución de fines determinados por las necesidades del momento.
- Este término, tomado prestado de la Etología, se refiere a conductas prefijadas -tiene algunas connotaciones del término *instinto*- y organizadas de tal forma que funcionan como programas de un ordenador.

- Para activar y desactivar de manera eficiente el sistema de apego, el niño debe crear un **modelo interno** de las figuras de apego y de sí mismo.
  - Gracias a ese modelo interno podrá evaluar el nivel aceptable de lejanía o cercanía de la figura de apego, su disponibilidad y, en general, la predisposición a ayudarlo que presenta.
  - Asimismo, será capaz de evaluarse a sí mismo como alguien merecedor, o no, de atención, y su capacidad para atraer la atención del otro.

- La consideración del apego como un sistema de control enfatiza la organización interna y la **importancia de los modelos internos** tanto del self como de las figuras de apego.

- En definitiva, la importancia de la mirada del otro...



- La inmensa mayoría de los niños desarrollan un vínculo afectivo con su(s) cuidador(es)
  - Incluyendo niños maltratados (Cicchetti & Barnett, 1991)
  - O niños con autismo (Rutgers, Van IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg, & Swinkels, 2007).

# Cómo influye la forma de respuesta materna sobre el desarrollo de la regulación afectiva

El niño experimenta estímulos que están fuera de su control voluntario (no sólo la distancia con respecto a M: estar hambriento, mojado)

Comunica a M su necesidad de cuidados

1. M está accesible y responde

Mejora la situación del niño gracias a la intervención M

Habilidad para modular constructivamente el afecto negativo según una valoración realista de su valor funcional inmediato.

**TÍPICA DEL APEGO SEGURO**

2. M no responde adecuadamente

La conducta que señala un afecto negativo es HIPERACTIVADA o DESACTIVADA

En ausencia de experiencia afectiva positiva, porque nunca tiene éxito en lograr la atención de M ni consigue un sentimiento de SEGURIDAD

# Estrategias de regulación emocional y estilos de apego

- La estrategia segura (activación)
- La estrategia no segura
  - La estrategia evitante (desactivación)
  - La estrategia ansioso-ambivalente (hiperactivación)
- La carencia de estrategia (desorganización)

# Resiliencia/vulnerabilidad

- El apego **seguro** se caracteriza por un modelo de sí mismo como alguien capaz de buscar y conseguir ayuda cuando la necesita, y de los otros como alguien en quien se puede confiar.
- En este sentido, el apego seguro es un protector que amortigua el impacto del estrés, y ayuda a defenderse en las situaciones estresantes cuando ocurren.

# Estrategias de regulación emocional evitantes

- Por parte del niño,
  - Como consecuencia de experiencias sucesivas de rechazo de sus conductas de apego, aprende a **diluir** las manifestaciones conductuales de expresión emocional
  - *Parece* independiente, maduro, autónomo

# Estrategias de regulación emocional ansioso-ambivalente

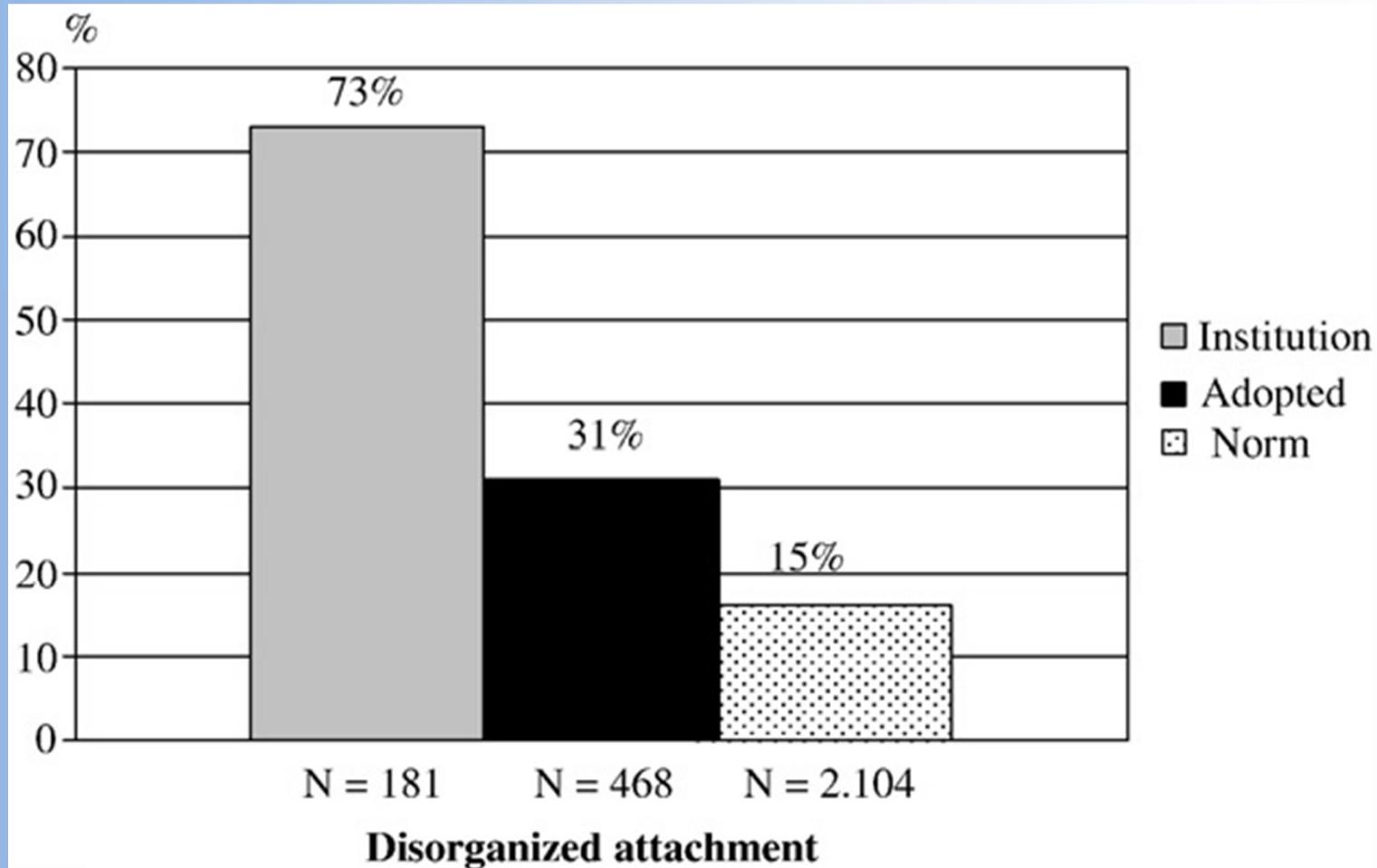
- Por parte del niño
  - Exagerar sus demandas de atención
  - Mostrar extrema dependencia hacia la F.A
  - Enfatizar la inmadurez

- Los niños con apego desorganizado muestran un colapso de cualquier estrategia de apego consistente cuando se encuentran en una situación estresante (Main & Hesse, 1990).

# Precisiones importantes

- Los diferentes estilos de apego son **adaptativos**
- El apego desorganizado es el único que la investigación relaciona más directamente con la patología (Liotti, 2006; 2011; Liotti & Gumley, 2008)

# Porcentajes de apego desorganizado basado en la SSP (van den Dries et al. 2009)



- Los apegos no seguros son tan adaptativos como los seguros, pero en cierto sentido son adaptaciones inadecuadas: por conseguir la adaptación a la situación actual comprometen la respuesta del niño ante las relaciones sociales que pueda tener en el futuro y, eventualmente, su capacidad para ser un padre/madre adecuada (Sroufe, 1988).

- Para los individuos que han tenido en su cuidador una fuente de regulación y de control afectivo, se valora al otro, y las relaciones son vistas, en general, como algo que genera satisfacción y merece la pena.
- Estas personas experimentan desde el principio los rudimentos de la reciprocidad, incluyendo cómo aceptar cuidados y cómo responder enfáticamente a los otros. También adquieren el sentimiento de que ellas merecen la pena, y son eficaces en conseguir que les atiendan.

- Por el contrario, las personas que han adoptado **estrategias inseguras**, basadas en experiencias con cuidadores inaccesibles o inconsistentes, tienen tendencia a formar relaciones donde no se sienten apoyados y que son fácilmente perturbables.

- Como resultado, ante la presencia de estrés,
  - Los **evitantes** fallan al indicar directamente una petición de ayuda.
  - Los **ambivalentes** se sienten atrapados en sus emociones negativas, incapaces de mantenerse de una forma constructiva dentro de la relación (Sroufe, 1986).

Al obrar así, sacrifican las relaciones de apoyo, que como es sabido, forman una importante protección contra el estrés y la psicopatología.

## Apego y narrativas: Haciendo y deshaciendo historias (Holmes, 1999)

- De la misma forma que el lenguaje, la vida emocional se aprende, experimenta y vive en un contexto relacional.
- Tanto a hablar como a sentir, lo aprendemos en el seno de nuestra madre.
- La manera que tenemos de hablar de nosotros mismos y de nuestros sentimientos, y en último término, la manera en que nos vivimos a nosotros mismos y nuestras relaciones, está relacionado con la *representación* de nuestras relaciones importantes en la infancia.

## Función Reflexiva (Fonagy et al., 1995)

- La capacidad de pensar sobre uno mismo en relación a los otros
- Relacionada con competencia narrativa: para poder contar la historia de uno mismo en relación a los otros, es necesario poder reflexionar sobre uno mismo, verse parcialmente al menos, desde el exterior.
- El *espejo materno* es la base para el *espejo interno*, o mundo representacional.

- El lenguaje interno solo puede realizarse desde la seguridad que proporciona la disponibilidad de la madre.
  - Si M no estuvo disponible, el niño no encuentra su voz interna (*narrativas desvalorizadas*).
  - *Narrativas preocupadas* reflejan un dolor inmetabolizado, sin elaborar.
  - Con progenitores intrusivos, la narrativa del niño refleja lo que éstos esperan que piense y sienta

- Para aquellos niños criados en ambientes traumáticos la capacidad de crear una narrativa que actúe como contención puede haber sido destruida, dejando lagunas y discontinuidades en la textura de su **realidad interna** y de su representación en el **lenguaje interno**.
- Estaría asociado con la *teoría de la mente*

## Fonagy (1991) Leiman (1995) y Hobson (1993)

- Niños traumatizados carecen de una *teoría de la mente*
- Tienen dificultades para ver a los otros como personas con sentimientos, intenciones, deseos
- También para delimitar y definir su propio mundo interno
- Crecen en un mundo donde los sentimientos son borrados o desvalorizados
- Los niños abusados tienden a negar la existencia de la mente de sus abusadores

La seguridad en el apego permite

- Distinguir entre la experiencia propia y la de los otros
- Representar y contar la historia de los propios sentimientos
- Tener la capacidad de romper y rehacer las historias, de forma que representen la fluidez de la experiencia

- *Los estilos inseguros o*
  - Impiden *hacer* historias, estando superados por una experiencia emocional dolorosa que no ha sido elaborada (*preocupados*)
  - Impiden *deshacer* historias, aferrados a una historia rígida (*evitantes*)
  - No pueden encontrar una narrativa lo suficientemente fuerte como para contener el dolor del trauma (*desorganizados*)

# La aparición de los fantasmas

- En toda guardería hay fantasmas. Fantasmas que provienen del pasado de los progenitores
- Bajo circunstancias favorables, son desterrados de allí, y vuelven a sus moradas subterráneas
- Sin embargo ... hay otro tipo de familias que son poseídas por sus fantasmas. Aunque no han sido invitados, los fantasmas se instalan y dirigen la puesta en escena de la tragedia familiar con un guión viejo.

---

Fraiberg, S., Adelson, E., & Shapiro, V. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14, 387-422.

# Como ocurrió en el cuento de la Bella Durmiente

- La maldición duerme hasta que la BD alcanza la pubertad
- Aunque se eliminaron todos los objetos peligrosos, nada pudieron contra la maldición
- Una vez que la princesa se ha pinchado, la única solución es la represión total
- Solo el amor puede deshacer la maldición
- El beso del príncipe, como un buen *insight* o una buena interpretación, hace que todo vuelva a la vida
- Ahora la historia puede ser contada, y la princesa y los fantasmas descansar