

Por Eduardo Chaktoura, lanacion.com

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

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

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

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

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

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

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

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

En la década de 1960, el psicoanalista inglés John Bowlby logró definir la conducta de apego como cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. El apego proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido emocionalmente.

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

El apego refiere a un vínculo central y específico: madre-hijo o cuidador-infante. Es un nexo perdurable que, de ser seguro, produce consuelo, contención, placer. Es el primer encuentro con alguien; ni más ni menos que con aquel que, aparentemente, nos ayudará a sobrevivir. Y sus

resultados, según entienden los investigadores de la conducta infantil, determinarán el andamiaje para todas las relaciones que desarrolle en su vida.

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

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

### **Las neuronas necesitan amor**

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

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

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

Nuestro cerebro vive haciendo conexiones. En cada una hay un aprendizaje. Es la plasticidad neuronal la que permite la inscripción de cada experiencia, la que pone en juego la diversidad y la singularidad. Por eso, si bien todos tenemos cerebro, cada cual tendrá el suyo. Así como la fórmula del apego es universal, cada cual tendrá su historia emocional, acorde a su cultura, a su sociedad, a sus padres, a su primer encuentro.

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

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

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

Confiamos en que ahora sabemos de la importancia que tiene el apego, sobre todo en los primeros años de vida. Celebramos la posibilidad de revertir historias traumáticas de la niñez, la capacidad

de ser flexibles contra cualquier modelo rígido y desadaptado, la necesidad de resignificar acorde a los nuevos tiempos, a nuestros proyectos y los de nuestros hijos.

### **Los tres patrones**

En base a la experiencia que hayamos tenido en los primeros meses de vida con nuestro cuidador, así como las condiciones familiares y sociales en las que hemos crecido, habremos adoptado un estilo de relación y forma de vincularnos con los demás. Los resultados de tanta investigación definen tres patrones de apego: el estilo seguro, el ansioso ambivalente y el evasivo.

- Los niños con estilo de "apego seguro" tienen la capacidad de apoyarse en sus cuidadores cuando algo los preocupa. Saben que sus cuidadores están disponibles y que tienen la sensibilidad suficiente para responder a su angustia. Esa base sólida en la relación les ha enseñado a ser más seguros de sí mismos, más cálidos, estables y coherentes con sus deseos y emociones.
- Los chicos de "apego evasivo" se muestran desinteresados y sin ánimo de compartir con sus cuidadores. Se mantienen aislados porque creen que el otro no tiene la capacidad de entenderlos ni de ayudarlos. Tienen miedo de relacionarse o intimar porque no logran confiar ni sentir seguridad.
- Los "ansiosos ambivalentes" suelen vivir con mucha angustia la separación. Se resisten a que el otro se vaya con expresiones de protesta, enojo y caprichos. Suelen desarrollar habilidades emocionales inconsistentes, lo que los convierte en inseguros y demandantes.

### **Un tal Bowlby**

John Bowlby nació en Inglaterra, en 1907, en una familia de clase media alta. Fue el cuarto de seis hijos, criado por una niñera, muy a la moda tradicional británica de su época. El pequeño solía ver a su madre una hora al día, después del tea time. Cuando cumplió 4 años, su adorada niñera dejó la casa. A los 7, él ingresó en un internado, algo común para los chicos de su condición social.

Poco tiempo después, relató en sus escritos la separación de su niñera como algo tan trágico como la pérdida de una madre. Estas experiencias traumáticas propias lo ayudaron a desarrollar sus investigaciones y teorías sobre el sufrimiento emocional infantil.

Estudió psicología en la Universidad de Cambridge. Se recibió de médico y se especializó en psiquiatría. A los 30 años se hizo psicoanalista. El origen de la teoría del apego puede rastrearse en la publicación de uno de sus artículos en 1958.

Bowlby se casó y tuvo 4 hijos. Murió en Escocia, en 1990.