



Revista de la Asociación Española de
Neuropsiquiatría

ISSN: 0211-5735

aen@aen.es

Asociación Española de Neuropsiquiatría
España

Galán Rodríguez, Antonio

La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos

Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, vol. 36, núm. 129, 2016, pp. 45-
61

Asociación Española de Neuropsiquiatría
Madrid, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265045577004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos

Attachment theory: misunderstandings, conceptual delimitations and challenges

ANTONIO GALÁN RODRÍGUEZ

Equipo de Salud Mental de Zafra. Servicio Extremeño de Salud.

Correspondencia: antgalan@hotmail.com

Recibido: 16/02/2015; aceptado: 13/11/2015

Resumen: La teoría del apego ofrece visiones enriquecedoras del ser humano, pero su potencial explicativo se ve limitado por diversos factores. Además del desconocimiento ocasional de la teoría, o de la falta de rigor en su uso, también encontramos aspectos conceptuales pendientes de clarificación. La superación de estos debería incluir: a) la inserción del apego dentro de una compleja y dinámica red de motivaciones personales que empujan al ser humano hacia las relaciones interpersonales; b) la delimitación del tipo de seguridad buscado en las relaciones de apego (peligros físicos *versus* experiencias emocionales amenazantes); c) la distinción entre el apego y la necesidad de compartir estados emocionales y vivencias psíquicas (intersubjetividad); y d) el reconocimiento de la heterogeneidad del apego, que podría ser representado como un sistema motivacional con distintos niveles y por tanto diferentes necesidades a cubrir.

Palabras clave: apego, intersubjetividad, mentalización, motivación.

Abstract: Attachment theory provides an enriching view of the human being, but its explanatory potential is limited by a number of factors. In addition to the lack of knowledge about it or accuracy when using it, we also find some conceptual issues that deserve further clarification and whose overcoming should include: a) inserting attachment inside

a complex and dynamic net of personal motivations that lead human beings towards personal relationships; b) establishing the kind of safety which is sought in attachment relationships (because of either physical dangers or threatening emotional experiences); c) tracing the differences between attachment and the need to share emotions and psychological states (intersubjectivity); and d) admitting attachment as an heterogeneous concept that can be represented as a multi-level motivation system aimed at fulfilling different needs.

Key words: attachment, intersubjectivity, mentalization, motivation.

INTRODUCCIÓN

EL CONCEPTO DE APEGO y la teoría que lo sustenta han supuesto una gran aportación a la comprensión del ser humano, gracias a lo cual ha llegado a ocupar un lugar destacable en numerosos contextos profesionales. Propone un concepto intuitivo muy poderoso, sostiene una visión constructiva del desarrollo humano, y cuenta con el respaldo de un poderoso marco teórico e investigador. Ahora bien, el desconocimiento de la teoría, la falta de clarificación en algunos aspectos fundamentales de su conceptualización, y la desconsideración de sus limitaciones, han propiciado usos poco productivos y a veces erróneos. Estas anomalías nos colocan ante situaciones que no podemos explicar desde este marco teórico, o que incluso interpretamos inadecuadamente. Una visión crítica y algo escéptica puede arrojar luz sobre muchos de estos errores, forzarnos a una reflexión detenida, y así conducirnos a una revalorización más ajustada de un productivo concepto teórico. Ése es el objetivo de este trabajo, en el que buscamos reflexionar sobre algunos hallazgos y evidencias especialmente relevantes que trataremos de conectar con inquietudes presentes en ámbitos asistenciales.

Consideramos que muchas de las dificultades mencionadas se relacionan con cuatro cuestiones críticas: a) la falta de precisión en el uso del concepto, lo que normalmente parece producto del desconocimiento; b) la consideración (teórica y/o práctica) del apego como un sistema motivacional relativamente aislado; c) la confusión entre apego e intersubjetividad; y d) la falta de reconocimiento del carácter heterogéneo del apego. Cada uno de estos hándicaps puede traducirse en un desafío hacia el cambio y la mejora.

No entraremos aquí en la exposición de la teoría del apego. Para ello, remitimos al lector a textos introductorios como los de Marrone (1) o Lafuente y Cantero (2), y a una revisión crítica como la de Galán (3), y abordaremos de inmediato tres de las cuatro dificultades señaladas. Respecto a la primera de aquéllas, se ha alertado del

frecuente uso vago, inapropiado o restringido del concepto, con una simplificación por la que el término “apego” aparece más como un concepto inspirador de una forma de entender al ser humano que como el marco de referencia bien sustentado que pretendía ser. Esta anomalía se soluciona con una profundización en el campo de conocimiento, y con una exigencia de rigor en su uso. Por el contrario, las otras tres dificultades nos sitúan ante aspectos insuficientemente abordados en el estudio del apego, demandando en primer lugar un trabajo de reflexión, investigación y clarificación.

EL APEGO EN UN CONTEXTO DE MÚLTIPLES NECESIDADES

Algunos profesionales intentan abarcar todo tipo de relación emocional con el término “apego”, identificándolo con “vínculo emocional”, en lugar de considerarlo como uno más de los posibles lazos emocionales que pueden establecerse entre dos seres humanos (4); en concreto, se trata de aquel que nos lleva a buscar la protección de alguien percibido como mayor o más sabio (5). Ese error conceptual puede extenderse al ámbito de la intervención, de modo que el apego se convierte en el eje de una actuación que debería estar dirigida en otra dirección, o se califica como “trastorno de apego” cualquier caso donde aparezcan dificultades en la relación padre-hijo, especialmente en contextos como el de la adopción (6). Esta situación puede explicarse desde el desconocimiento de la teoría, pero también porque se recurre al apego para entender aspectos tan complejos de la conducta humana que se acaba por sobredimensionar su poder explicativo. De esta manera, bajo el paraguas conceptual del apego acaban siendo agrupadas parcelas de funcionamiento humano que podrían tener su propia entidad conceptual.

La consideración de estos errores nos lleva a dos cuestiones relevantes. Por un lado, el carácter complejo y multifactorial de la motivación humana. Por otro, el interrogante acerca de qué tipo de seguridad buscamos en esa figura poderosa hacia la que nos dirige el apego.

Las motivaciones interpersonales y sus relaciones mutuas

Como hemos señalado, en muchas ocasiones se utiliza la teoría del apego para intentar explicar ámbitos de funcionamiento humano extremadamente complejos, imposibles de abarcar de forma exclusiva desde este marco teórico; frente a la tentación de sobredimensionar éste, contamos con la opción de buscar su articulación con otros acercamientos a la motivación humana. Esto implica un desafío a nivel conceptual, porque obliga a concebir modelos teóricos de cierta complejidad. En este ámbito contamos con aportaciones muy enriquecedoras, de las que podemos destacar aquellas

que otorgan un lugar privilegiado al apego. Entre ellos encontramos algunos modelos multidimensionales de la motivación humana como los de Lichtenberg (7), Bleichmar (8) o Liotti (9), que nos llevan a entender el apego como uno más de los múltiples e interactivos impulsos que nos empujan, entre otras cosas, a relacionarlos con los demás seres humanos. Para ilustrar estas ideas vamos a remitirnos exclusivamente a la propuesta de Liotti, que plantea cinco sistemas motivacionales interpersonales: apego, ofrecer cuidado, competición (rango), sexualidad y cooperación. Una visión simplista nos situaría ante cinco posibles motores de la conducta, pero la realidad es más compleja, porque nos encontramos con un rico entrelazamiento de motivaciones.

Los elementos que introducen complejidad son muy diversos. En primer lugar debemos tener en cuenta que estos cinco sistemas motivacionales presentan distintos calendarios evolutivos; por ejemplo, el apego comienza a activarse de una forma marcada en el segundo semestre de vida, y tras alcanzar un pico, irá perdiendo relevancia conforme se entra en la adultez; por el contrario, en un desarrollo evolutivo sano el sistema de cuidado sobre otras personas será muy débil durante los primeros años, para ir reforzándose conforme se llega a la edad adulta. En segundo lugar, debemos considerar que entre estos sistemas se establece una relación muy dinámica. Así, interaccionan, se sustituyen, bloquean, amparan entre sí, etc. De estas posibles relaciones mutuas hay dos posibilidades que tienen una gran importancia a los efectos que aquí se consideran.

Por un lado, un sistema motivacional puede ir más allá de su objeto inmediato. De hecho, una de las razones que podrían haber hecho sobredimensionar el valor del apego residiría en su papel como nicho en el que se desarrollarían otros sistemas motivacionales. Por ejemplo, el sistema sexual lleva al emparejamiento y disfrute de una relación amorosa con elementos sensoriales-sensuales. Pero muchos de los elementos que permiten su despliegue (compartir intimidad, tolerar-disfrutar el contacto físico, mirarse de cierta manera, etc.) han sido aprendidos antes, muy posiblemente dentro del marco de una relación de apego (10). Es más, el apego podría ser el contexto relacional básico en el que se adquieren algunos aprendizajes fundamentales que van a influir en todos los demás sistemas motivacionales, por ejemplo, la autorregulación. Así, el *Minnesota Longitudinal Study of Parents and Children*, un ambicioso estudio longitudinal liderado por L. Alan Sroufe que comenzó en los 70 y aún continúa (11), define el apego como un sistema diádico de regulación de las emociones. La relación de apego implica un estrecho e intenso contacto continuado con una figura que dirige la relación, y éste sería un marco privilegiado para aprender a regular las interacciones con los demás y gestionar las propias vivencias. Consecuentemente, las anomalías en el campo del apego se traducirán en problemas para regular los sentimientos y las conductas. Por tanto, el apego nos impelería a buscar protección en caso de peligro, pero al mismo tiempo estaría creando un marco de interacciones en el que aprenderemos

elementos básicos para cualquier tipo de relación con los demás... y con nosotros mismos. Quizá por ello, uno de los resultados del Estudio Minnesota es que al usar el apego para predecir la evolución de los sujetos de la investigación, este concepto está presente en casi todos los ámbitos de funcionamiento personal, pero su capacidad predictora en solitario resulta escasa. El apego parecía ser el lugar donde se incrustaban (*embedded*) esos otros factores determinantes en el desarrollo del ser humano.

Pero además, ese carácter dinámico de las relaciones entre los sistemas motivacionales va a implicar que uno puede ocupar el lugar de otro. Podemos encontrar ejemplos muy significativos en el entorno clínico. Por un lado, los estudios de seguimiento en relación al apego desorganizado muestran que a los 3-4 años de vida la desorganización se convierte en control. Es decir, se produce una inversión de rol por la que el infante trata de dirigir la relación a través de una estrategia coercitiva (imposición, violencia, chantaje sobre los progenitores) o de cuidado (extrema solicitud, rol de cuidador sobre los padres) (12). Por ello, a veces se ha entendido que el niño, el adolescente o el adulto controlador, agresivo, incapaz de auto-calmarse cuando se enfrenta con tormentas emocionales o pérdidas, nos estaría mostrando la evolución de un apego desorganizado (13). Pero también podríamos plantearnos si, en lugar de una forma “disfuncional” de apego, estaríamos ante una desconexión de éste y su sustitución por otro sistema motivacional, en concreto el de dominio-rango, o el de cuidado. De esta manera, el niño (o adulto) dejaría de manejarse, dentro de esa relación, desde la necesidad de protección para hacerlo desde la imposición o desde la prestación de cuidados. En este sentido, y remitiéndonos a un ámbito práctico, podemos plantearnos cómo nos relacionamos profesionalmente con adolescentes problemáticos; es habitual que nos dirijamos (como casi siempre hacemos con los menores de edad) con una oferta de cuidado (del adulto) que debería ser asumida desde el apego (del niño). Desde un punto de vista del desarrollo evolutivo, se trata de una propuesta relacional comprometida, porque el adolescente se encuentra en un momento de vacilaciones respecto al apego, y de hiperactivación de los sistemas de competición-rango y sexualidad. Si, además, su trayectoria vital ha implicado importantes daños emocionales en los momentos de activación del sistema de apego (lo que ha ocurrido en el maltrato infantil), no debería extrañar que ante una propuesta de apego respondan con desafío.

¿Cómo entender esta compleja interacción entre sistemas motivacionales? Escapa a los objetivos de este artículo abordar un tema tan amplio. Pero, al menos, si quisiéramos esbozar algunas pinceladas. Una imagen sugerente y poderosa es la que compara el desarrollo psicológico del niño con la teoría cosmológica del Big Bang desde la que se explica el nacimiento del Universo. En esta teoría, de una masa inicial indiferenciada que concentra en un pequeño punto todo un potencial de desarrollo, a partir de un determinado momento se van desplegando componentes que darán

lugar a las estructuras astronómicas que hoy percibimos de forma diferenciada. De la misma manera, el recién nacido parece ofrecernos una masa indiferenciada de potencialidades con funciones psicológicas y sistemas conductuales amalgamados, y conforme se despliega el desarrollo del niño podemos ir identificando cada uno de ellos (entre otros, los ya mencionados sistemas motivacionales). En unos años, lo que aparecía inicialmente como una mezcla fundida, acabará convirtiéndose en una cuerda formada por múltiples hilos entrelazados, ya más fáciles de visualizar como entidades diferentes.

Uno de esos hilos será el apego, que posiblemente tenga un papel especialmente señalado como guía o soporte para otros. Quizá sea tan importante porque constituye un sistema básicamente relacional, y con ello va a marcar al resto de los sistemas relacionales que vayan surgiendo en nuestra vida. Probablemente por ello, el apego ha sido propuesto como un “constructo organizador” (14) con el que dar un sentido coherente a esa compleja evolución psicológica que caracteriza al ser humano. No obstante, pueden plantearse dos dudas: si es necesario un concepto organizador, y cómo ejercería el apego ese papel tan especial.

Esta última cuestión ha sido expuesta en los términos de si el efecto del apego sobre tantos ámbitos del desarrollo (bienestar, relaciones de pareja, paternidad/maternidad, salud mental, etc.) se basa en su influencia sobre otras variables mediadoras, o si más bien ayuda a crear estructuras que poseerían el auténtico carácter explicativo; estas dos son las hipótesis que ha planteado el grupo de Minnesota, encontrando datos para apoyar a ambas (14). Un ejemplo de pronunciamiento en este debate lo encontramos en el grupo de Fonagy cuando plantea la existencia de lo que denomina “mecanismo interpretativo interpersonal”, ligado a estructuras corticales prefrontales y que daría cuenta de la regulación de la atención y de la emoción junto con la capacidad para percibir al otro como poseedor de vida mental (mentalización); el desarrollo de esa estructura hipotética estaría marcada poderosamente por la relación de apego que el niño establece con sus cuidadores; y, por ello, cuando el apego falla será fácil encontrar problemas atencionales, dificultades en la regulación conductual y afectiva, y déficits en la mentalización (15).

De estos planteamientos se desprende la consideración del apego como un componente central en el desarrollo evolutivo del ser humano que tiene un valor protector por sí mismo, pero cuyo alcance se extiende a otros ámbitos del desarrollo. Esta proyección fuera de su misión original (asegurar la protección frente a depredadores) responde al establecimiento de un complejo juego dinámico con otros motores del desarrollo, de los que a veces resulta difícil deslindarlo. En esta situación, corremos el riesgo de confundirlos o de sobredimensionar el papel del apego a expensas de otros sistemas de conducta. Frente a ello, debemos plantear rigor en su definición, tanto a efectos teóricos como prácticos.

Peligros físicos versus emocionales

El apego nos remite a la seguridad buscada al enfrentarse a una amenaza. Pero ¿a qué tipo de peligro nos referimos? Sin ninguna duda, el apego incluye amenazas a la seguridad frente a peligros físicos, porque su origen filogenético residiría en la defensa frente a depredadores, las agresiones de congéneres o la posibilidad de no seguir al grupo en movimiento (16). Se trata de contextos de peligro para la propia integridad en los que se recurriría a una figura poderosa que aporte protección. Ahora bien, ¿podemos plantearnos lo mismo en lo referente a la amenaza procedente de nuestro mundo interno, cuando experimentamos ciertas vivencias emocionales dolorosas o angustiantes? En esos casos, ¿es el apego lo que nos impele a buscar apoyo en otra persona?

Situándonos en el contexto de una amenaza que sentimos procedente de nuestro mundo interno, en un primer nivel de análisis podemos considerar el temor a ser destruido por los propios sentimientos cuando estos adquieren cierta intensidad o cualidad. El trabajo clínico con niños y adultos a veces nos remite a visiones de la infancia en las que uno de los grandes retos que asumen los niños desde su nacimiento es el de manejar sus sentimientos, un reto evolutivo para el que se necesita la ayuda del cuidador. Más allá de especulaciones teóricas, la clínica y la psicopatología nos han mostrado cuán devastadores, inhabilitantes y generadores de disfunción y sufrimiento son los sentimientos que no pueden ser contenidos por el individuo. Pero también en adultos podemos percibir ese carácter de amenaza a la integridad que conllevan algunos sentimientos, desde la angustia de las crisis de pánico (con un característico temor a morir, volverse loco o perder el control) hasta las vivencias catastróficas de desintegración en la esquizofrenia. En este contexto de amenaza podríamos entender que se despertara el sistema de apego, es decir, la búsqueda de protección de alguien percibido como poderoso; de hecho, la búsqueda de objetos contrafóbicos en el trastorno de pánico es una muestra evidente de ello.

Esa sensación de peligro podría ser diferente cuando nos enfrentamos a otras vivencias emocionales dolorosas que no conllevan ese carácter tan amenazador. No obstante, resulta evidente que el ser humano tiende a buscar a alguien con quien compartir muchas de esas emociones (la tristeza, el enfado, la desesperación, la angustia, etc.); y por ello podemos preguntarnos nuevamente si lo que impulsa esa búsqueda es el apego. Probablemente, ésta sea la visión más extendida entre los profesionales, pero los recientes avances en el conocimiento de los aspectos más sutiles y profundos de las relaciones humanas nos están ofreciendo una explicación alternativa. Se trata de otorgar un lugar propio como motivación humana a la necesidad de compartir estados psicológicos, lo que en algunos lugares está siendo denominado “intersubjetividad”. Si bien podemos referirnos a ella como una capacidad (la de co-

nectar psicológicamente con otra persona), también podemos entenderla de forma complementaria como una necesidad o un impulso.

De hecho, y remitiéndonos a los conceptos básicos, podríamos plantear que lo que buscamos en el interlocutor será diferente cuando lo que sentimos en peligro es la integridad física o el bienestar emocional, aunque en ambos casos exista distrés y se busque una figura externa de apoyo. Atendiendo a la definición estricta de apego, la activación de éste implicará que la persona que vive la amenaza demande la protección de alguien fuerte y con una actitud confiada ante el peligro, que no la deje sola y esté dispuesta a enfrentarse al peligro; aun cuando pueda ser recomendable y deseable, no resulta estrictamente necesario que la figura protectora sea empática o sensible a la vida mental ajena. En cambio, cuando sienta un malestar emocional más ligado a vivencias internas, buscará preferentemente a una persona con sensibilidad y que disponga de habilidades básicamente relacionales (capacidad de escucha, empatía, etc.). Lo que estamos planteando, por tanto, es que ante ciertas vivencias emocionales podríamos buscar la protección de otra persona sin que esto tenga que ver necesariamente con el apego, aunque mantengamos el ideal de una relación en la que la figura de referencia pueda aportar ambas formas de cuidado.

BUSCANDO COMPARTIR: INTERSUBJETIVIDAD

Al hablar de la búsqueda de seguridad frente a los peligros, hemos planteado la necesidad de establecer una distinción entre el apego y la búsqueda de un contacto interpersonal muy especial, al que nos hemos referido como “intersubjetividad”. Con este concepto nos referimos a la sensibilidad natural del ser humano hacia los contenidos psicológicos de otras personas, entendiendo que estamos dotados de unos sistemas emocionales y cognitivos muy particulares que nos permiten esa apreciación del mundo psíquico del interlocutor (17). Pero ampliamos esta visión para considerar que, más allá de la *capacidad*, en el ser humano existe una *tendencia* natural a buscar este tipo de contacto interpersonal, y que este deseo constituye un factor motivacional de primer orden. Es precisamente al considerar este factor motivador cuando nos planteamos qué papel juega en relación a los demás sistemas relacionales, y muy especialmente respecto al apego.

Desde la concepción multidimensional de la motivación humana, podríamos haber incluido la tendencia a compartir estados emocionales y “sentirse comprendido” como una necesidad básica del ser humano. No obstante, este planteamiento podría recibir algunas objeciones, puesto que en algunos sentidos la búsqueda de contacto intersubjetivo no funciona como los sistemas motivacionales clásicos; por ejemplo, no sigue el patrón fásico habitual en estos (incremento progresivo de la tensión, logro de la satisfacción y período refractario posterior); de la misma manera,

no se relaciona con unos disparadores específicos (como el peligro para el apego o un objeto sexual para la sexualidad). No obstante, la necesidad, el deseo y la búsqueda de ese tipo de relación ocupan un lugar indiscutible en el espectro de impulsos humanos que llevan a una persona hacia sus congéneres.

El reciente interés por la intersubjetividad parece proceder de los avances en distintos ámbitos del conocimiento psicológico. Podríamos incluir por ejemplo el ámbito de la psicología evolutiva (17), donde ha constituido un tema de interés durante mucho tiempo. De la misma manera, algunas perspectivas relacionales del psiquismo han situado en un primer plano el interés por la intersubjetividad (18-19). Finalmente, y de una manera más relacionada con el contenido de este artículo, la teoría del apego ha encontrado en la intersubjetividad un concepto relevante (20); una parte importante de las investigaciones que conectan apego e intersubjetividad se están realizando bajo el paraguas de otro concepto, el de “mentalización”, definida como la capacidad para percibir e interpretar la conducta humana en términos de estados mentales intencionales (es decir, basada en necesidades, deseos, sentimientos, creencias, objetivos o razones) (21).

Entre los conceptos de apego e intersubjetividad se ha establecido una relación algo confusa, de ahí que a veces hayan sido confundidos, solapados o mezclados. Frente a esta confusión, podemos dirigirnos a una postura bien fundamentada que sostiene su diferenciación, como la de Cortina y Liotti (22). Estos autores plantean que el apego trata de la seguridad y la protección, mientras que la intersubjetividad nos remite al compartir y a la comprensión social, y que estos dos sistemas de conducta responden a diferentes desafíos que el ser humano ha afrontado a lo largo de su evolución como especie. Se trata de una propuesta cercana a la que planteábamos en el apartado anterior desde un acercamiento básico a la definición de los conceptos. No obstante, y como hemos señalado antes, la lógica de los sistemas motivacionales interpersonales es la de engarzarse de forma compleja, y esto explica mucho de la confusión que señalábamos. Parece tratarse en este caso de dos ámbitos de funcionamiento psíquico (apego e intersubjetividad) que se entrecruzan y apoyan mutuamente. Y el análisis de sus relaciones debe incluir necesariamente una referencia al concepto de mentalización, puesto que algunas de las aportaciones más sobresalientes a este campo han sido realizadas a partir de éste. Así, la importancia de esa conexión entre el apego y la capacidad de conectar psicológicamente con otros seres humanos es remarcada de una manera evidente por el grupo de Fonagy, al defender que la principal función del apego es precisamente crear la capacidad de relacionarse con los demás como poseedores de un mundo interno de pensamientos, sentimientos, etc. (15), es decir, desarrollar la capacidad de mentalizar. Esta definición de mentalización se encuentra próxima a la de intersubjetividad, si bien existe cierta polémica respecto a la posible identidad entre ambos conceptos.

Nos enfrentamos, por tanto, a una demanda de clarificación conceptual para definir con precisión qué entendemos por apego, intersubjetividad y mentalización (23). Esto implica un reto especialmente complejo, pues cada uno de ellos constituye un constructo heterogéneo y parece agrupar dentro de sí distintas acepciones. Estimamos que esta diversidad interna respondería al recorrido evolutivo particular que cada uno de ellos realiza a lo largo del desarrollo de una persona y que hace que sus características vayan evolucionando a lo largo del transcurso vital; por ello, según el momento en que nos acerquemos a él obtendremos una imagen diferente. Así, estimamos que en cada uno de ellos encontraremos una secuencia evolutiva que realiza un trayecto desde manifestaciones elementales hasta otras más complejas y heterogéneas. En el caso del apego, haremos un recorrido desde la búsqueda poco reflexiva de la cercanía física de un cuidador, hasta la elaboración de complejos esquemas mentales en relación a qué ayuda puedo esperar de los demás. Al referirnos a la intersubjetividad, avanzaremos desde una conexión muy precoz, poderosamente impregnada de afecto, entre un bebé y su cuidador, hasta formas muy elaboradas de compartir estados psíquicos. Finalmente, al considerar la mentalización cubriremos un amplio rango desde formas implícitas (automáticas) hasta otras explícitas (controladas) que incluyen ya un importante componente metacognitivo. En todos los casos, partimos de expresiones simples y se realiza un largo recorrido hasta manifestaciones en las que ya tienen cabida elementos cognitivos de una cierta complejidad. Es a partir de esta diversidad que encontraremos un importante solapamiento entre los conceptos de intersubjetividad y mentalización; por ejemplo, las formas de intersubjetividad primaria parecen muy semejantes a los formatos implícitos y más precoces de mentalización (23). A pesar de los aspectos aún no resueltos, en el contexto de este artículo parece necesario subrayar la línea de trabajo de la mentalización porque ésta constituye una de las aportaciones mejor fundamentadas a nivel científico para vincular el apego con esa capacidad tan intrínsecamente humana para conectar con el mundo psíquico de los demás (24).

Por otra parte, el estudio de la relación entre apego e intersubjetividad/mentalización refleja el fascinante panorama que configura nuestro desarrollo evolutivo, donde encontramos la complejidad que señalábamos al hablar de la interacción de sistemas motivacionales: diferentes ámbitos de funcionamiento personal, con sus propios calendarios evolutivos, se cruzan, se sirven de sostén entre ellos, se interfieren, se sustituyen, etc. Un breve ejemplo de ese fluido entrecruzamiento lo encontramos al considerar que la intersubjetividad, como motivación humana, aparece muy precozmente, pero irá ganando en complejidad conforme el niño crece; así, el bebé de pocas semanas será capaz de vivir y disfrutar de una íntima interconexión emocional y cognitiva con su cuidador, que irá ganando en amplitud y complejidad conforme el infante se desarrolla (17). Por tanto, esto ocurre de forma paralela o

incluso anterior al surgimiento del apego, y esa capacidad para la conexión emocional influirá decisivamente en la calidad del vínculo de apego. Frente a esto, las investigaciones realizadas desde el ámbito de la mentalización nos muestran que el desarrollo de esa intersubjetividad estará claramente influido por la relación de apego. Por tanto, parece que entre intersubjetividad/mentalización y apego se establece un sistema de influencia mutua responsable de los grandes logros en la excelente habilidad relacional que caracteriza al ser humano; aunque también de los grandes y dolorosos fracasos a los que éste puede verse abocado en las relaciones interpersonales. En este sentido, resulta muy poderosa la idea de Fonagy de la relación niño-cuidador, sostenida desde el apego, como el campo de maniobras donde se desarrolla la capacidad para desarrollar formas avanzadas de intersubjetividad; es decir, que en ese contexto de relación estrecha y potencialmente sensible, el niño encuentra la oportunidad de: a) encontrar en la mente del cuidador un reflejo de sí mismo sobre el que construir su autoimagen; b) aprender a explorar la vida psíquica ajena sin sufrir daño emocional por ello; y c) relajar las defensas en el contacto interpersonal, para entregarse confiadamente a una relación en la que uno no está obligado a mantenerse siempre vigilante. Lamentablemente, a veces el infante se verá envuelto en relaciones de apego disfuncionales en las que encontrará en la mente del interlocutor un reflejo descalificador del niño (como alguien malo, incapaz, etc.), vivencias que despiertan angustia al espectador, o intenciones malévolas ante las que no se puede bajar la guardia (25).

El interés por la intersubjetividad tiene varios orígenes, desde planteamientos filosóficos acerca del origen del conocimiento hasta intereses propios de la psicología evolutiva. Pero quisiéramos destacar uno con un especial carácter aplicado, el de la psicoterapia, pues se concibe ésta como un lugar privilegiado donde desplegar esa necesidad de conexión emocional profunda junto con el deseo de ser comprendido. Y éste es otro de los contextos en los que apego e intersubjetividad son confundidos, identificando la búsqueda de seguridad/protección con la de comprensión; aunque ambas pueden y suelen ir unidas, no siempre es así. Podemos plantear dos ámbitos en los que esto se ve claramente ilustrado.

En el trabajo con pacientes que sufren un trastorno límite de personalidad, Bateman y Fonagy han desarrollado el *Mentalization-Based Treatment*, que constituye actualmente uno de los formatos de tratamiento mejor fundamentados para este cuadro psicopatológico (26). Su marco teórico les permite entender una de las principales dificultades que presentan estos pacientes en el contexto terapéutico; así, y al igual que en el resto de ámbitos relacionales (familia, amigos, emparejamiento), es frecuente que con rapidez se involucren intensamente con el terapeuta o el tratamiento, y que repentinamente la relación se deteriore y se produzca un abandono. Los autores hablan de cómo estos pacientes hiperactivan el sistema de apego (de

ahí que se sientan muy protegidos en la relación), y al mismo tiempo desactivan la mentalización (y, por tanto, la capacidad para un contacto intersubjetivo de cierta calidad); con ello, se genera una relación disfuncional y angustiante de la que se sale desactivando el sistema de apego, y, por tanto, abandonando la relación. Por ello, Bateman y Fonagy recomiendan acercamientos más pausados a los pacientes que no activen el sistema de apego, de manera que las primeras fases del tratamiento no se basarán tanto en ofrecerles cuidado y protección como una relación de cooperación para solucionar problemas, ayudarles a entender qué les ocurre en los ámbitos que les preocupan, etc.

Una situación similar podemos encontrarla en la atención psicológica a otra población especial: la de los menores del sistema de protección a la infancia y la adolescencia. Estos niños y adolescentes, marcados por una historia de cuidado negligente, maltratante o abusivo, ofrecen respuestas muy particulares al proceso terapéutico (27). Es un contexto de intervención en el que muchos profesionales fracasan en el acercamiento a sus pacientes, y de ahí la fama de estos de constituir una población difícil. En gran medida, esto responde a que los terapeutas se acercan a ellos desde una oferta de protección que es vivida como amenazante y dolorosa, y que sólo podrían permitirse después de cierto recorrido conjunto o tras haber experimentado relaciones reparadoras. Esto permite entender una experiencia habitual, la de los niños y adolescentes implicados positivamente en un proceso terapéutico y que, en un momento de crisis en el que se esperaría un mayor acercamiento al terapeuta, se produce paradójicamente un alejamiento de éste. El profesional podría creer que se había convertido en una base segura a efectos de apego, cuando en realidad estos niños necesitan un trabajo muy intenso para llegar a ese punto; hasta entonces, posiblemente la relación estaba fundamentada en otras necesidades (como la de sentirse comprendido, o la de formar parte de una relación de cooperación en la solución de problemas).

Este planteamiento que diferencia apego e intersubjetividad nos permite abordar una idea un tanto confusa y que frecuentemente es desconsiderada. De inmediato, tendemos a identificar la relación terapéutica como una base segura desde la que ayudar al paciente; el propio Bowlby (28) ya la definía como un puerto seguro desde el que explorar los aspectos relacionales de la propia vida. Así pues, el paciente acude a terapia y, desde su posición de vulnerabilidad, coloca al terapeuta en el lugar de figura de apego, de manera que éste le proporciona la seguridad necesaria para explorar aspectos relacionales conflictivos del presente y del pasado. Este esquema podría ser una realidad evidente en algunas ocasiones, pero no siempre es así. Frecuentemente, los pacientes acuden a psicoterapia precisamente porque sus patrones de apego son disfuncionales, por lo que tendrán dificultades para situar al terapeuta en ese lugar deseado para el proceso terapéutico (29). Dicho en otros términos, tener

al terapeuta como base segura parece en estos casos más un resultado de la intervención que una condición para ésta. Posiblemente, debemos interpretar esta relación como un proceso de ajuste mutuo en un movimiento escalonado por el que el terapeuta hace una oferta relacional basada en la cooperación, la intersubjetividad y, en la medida en que el paciente pueda permitírselo, el apego. Y, conforme se avanza en la relación, se irá generando una base más segura.

El punto en común a las tres situaciones que acabamos de analizar es que la intersubjetividad y el apego pueden llevar caminos separados; y así, en distintos contextos asistenciales, el apego puede ser más un objetivo de la intervención que una condición para ésta. De forma complementaria, mientras se persigue establecer una relación de apego, la principal herramienta que sostiene la relación podría ser la necesidad y capacidad del ser humano para lograr un contacto intersubjetivo con otra persona.

¿UN SISTEMA ESCALONADO?

Algunas de las dudas e incorrecciones que surgen en el uso del apego podrían deberse a la falta de reconocimiento de la heterogeneidad de este sistema conductual; en efecto, si el apego englobara un grupo de necesidades diferenciadas, estaríamos obligados a establecer distinciones conceptuales y prácticas entre ellas. Considerando el carácter evolutivo de las dimensiones básicas del ser humano, no resultaría sorprendente encontrar en el apego una diversidad de facetas producto de una larga evolución del ser humano como especie.

Sabemos que durante el segundo semestre de vida se va configurando (en términos de Bowlby) un sistema conductual que empujará al infante a buscar la protección de una figura de referencia en situaciones de peligro y, de forma complementaria, a evitar a los extraños. Es un sistema que parece insertado en un lugar bastante profundo de nuestra configuración cerebral, lo que podemos intuir al comprobar que se trata de un mecanismo adaptativo presente en especies filogenéticamente inferiores. Además, aparece muy precozmente, lo que parece dejar un rastro en forma de aprendizajes procedimentales, “visceral”s, poco accesibles a la razón (al lenguaje, a lo verbal). Lo que aporta de específicamente humano vendrá más tarde, cuando ese sistema conductual se vea reflejado en unos esquemas mentales (los modelos operativos internos) que definen la relación de uno mismo respecto a los demás, al menos en lo referente a la cuestión clave de qué ayuda se puede recibir en caso de peligro. De hecho, contribuirá poderosamente al autoconcepto y la autoestima (“¿soy lo suficientemente valioso como para merecer ayuda y protección?”).

De esta manera, lo que parecía inicialmente un esquema muy simple de relación entra en el nivel de complejidad cognitiva que nos caracteriza como humanos.

De forma complementaria, pareciera que en algún momento ya no se pide sólo una acción protectora frente a un peligro externo, sino que se demanda también que la figura cuidadora ayude a solventar el distrés, independientemente del origen de éste. En conexión con esta demanda, es posible que finalmente se espere un nivel más avanzado de ajuste interpersonal, a lo que solemos referirnos en el lenguaje cotidiano como sentirse “acogido” y “comprendido” o estar recibiendo una “respuesta sensible”. Por tanto, al hablar de la búsqueda de cercanía de una figura de cuidado ante una situación difícil, podemos preguntarnos qué demanda se está haciendo sobre ella.

Esta confusión ha sido ilustrada por Dozier (30) al cuestionar algunas asunciones extendidas sobre el procedimiento más utilizado para evaluar el apego (la “situación extraña”); así, plantea que quizá lo que realmente evalúa son las expectativas del niño de ser confortado cuando se experimenta distrés, y no exactamente la expectativa de ser protegido de un presunto atacante. Este último nos remitiría a la visión básica del apego como protección frente a depredadores, mientras que lo anterior podría ser un aspecto particular del apego... o algo diferente al apego. Estos planteamientos surgieron de investigaciones en las que las medidas de *compromiso parental* predecían el ajuste de los niños en acogimiento como hasta ese momento había sido predicho a través de la *calidad del apego* (sensibilidad del cuidador, etc.). Es decir, estos niños que se enfrentaban a un problema muy básico (¿seguiré siendo cuidado por esta persona, o volveré a quedarme solo?), demandaban fundamentalmente que el cuidador diese la cara por ellos, dejando en un segundo plano aspectos más sutiles de la interacción como la sensibilidad a sus necesidades.

De una forma simplificadora podríamos decir que el apego parece realizar un recorrido desde un elemento básico (seguridad física basada en la proximidad y el compromiso) a una evolución más “mental” (seguridad psicológica basada en el entonamiento); de un “va a dar la cara por mí” a un “va a ayudar a calmarme” y, más allá, un “va a entenderme”. Como vimos al hablar de la intersubjetividad, esto último podría ser algo diferente al apego. Además, deberíamos cuestionarnos si las estrategias relacionales y las necesidades a cubrir por parte de la figura cuidadora debieran ser diferentes según el nivel en el que nos encontremos.

A efectos de clarificación conceptual, la primera demanda es determinar a qué nos referimos cuando hablamos de apego o cuando lo evaluamos. Más allá de cuestiones teóricas, estas disquisiciones tienen un claro componente aplicado. Por ejemplo, en nuestra labor asistencial debemos plantearnos que en algunos niños el establecimiento del apego pudiera requerir más una muestra de compromiso que de sensibilidad ante el distrés. Esto es importante porque, de alguna manera, nos sentimos impelidos a considerar los aspectos más sofisticados del funcionamiento humano, aun a costa de descuidar la base sobre la que se asientan. En el desarrollo

de la teoría del apego podemos comprobar cómo en las primeras descripciones se hacía referencia a un sistema conductual muy básico (compartido con muchos vertebrados, y especialmente con todos los mamíferos), pero rápidamente se intentó incorporar elementos más propiamente humanos. Uno de los primeros fue el de sensibilidad maternal, que ha generado mucha literatura contradictoria, pero que es muy revelador de ese intento de afinar en los aspectos más sutiles y de ajuste interpersonal niño-cuidador (31). Estas aportaciones son fundamentales porque significan introducir lo más específicamente humano en el sistema de apego, pero corremos el riesgo de no fijarnos en los fundamentos, lo que puede implicar fallos en nuestra actividad asistencial. Un ejemplo podemos encontrarlo en la organización del sistema de atención a la infancia en desprotección. En este contexto se incorpora frecuentemente el paradigma del apego y se demanda sensibilidad de los profesionales encargados del cuidado de los niños, olvidando que los elementos más nucleares y básicos del apego podrían estar siendo descuidados. Hablamos de un sistema de cuidado institucional basado en la temporalidad y la contingencia de la relación; en efecto, ésta se puede romper en cualquier momento, ya sea porque habitualmente se defiende que el acogimiento sea temporal o porque en estos dispositivos existe una gran rotación de personal. Si falla la seguridad básica de que el cuidador estará ahí de forma regular y constante, todo lo demás que complementa el apego (sensibilidad, etc.) podría resultar vano (30).

ALGUNAS OBSERVACIONES FINALES

Hemos abordado algunas cuestiones especialmente importantes que complejizan la visión del apego. Este paso adelante hacia la complejidad no debería sorprendernos. Desde sus orígenes, la teoría del apego ha ido incorporando aportaciones de disciplinas y corrientes de muy distinto tipo que le han permitido ampliar la mirada sobre los fenómenos que intenta explicar, e introducir aportaciones que refuerzan su andamiaje conceptual. Y aún sigue siendo posible incorporar nuevas aportaciones enriquecedoras. Como ejemplo ilustrativo, encontramos conocimientos e inspiraciones procedentes de las neurociencias como la exitosa propuesta de Panksepp (32), donde aparece como uno de sus siete sistemas emocionales básicos el que designa como PANIC y que lleva a las crías de muchas especies (las de mamíferos de manera fundamental) a evitar la separación de los cuidadores.

No obstante, esos pasos hacia delante sólo pueden ser productivos si existe un continuo reajuste del modelo, para lo cual nos remitiríamos a una triada compuesta por: a) apertura a la complejidad en el pensamiento; b) claridad en las definiciones; y c) rigor en el uso. Nos gustaría finalizar con una observación referente al primero de esos puntos. El apego sólo tiene sentido “más allá del apego”, esto es, encajándolo/

enlazándolo con la consustancial complejidad del ser humano. Esta visión del apego resulta al mismo tiempo frustrante y apasionante. En efecto, puede asustarnos porque nos lleva a una complejidad tal en la visión del ser humano que el reto resulta apabullante y parece lastrar las posibilidades de desarrollar aplicaciones prácticas. Pero es fascinante porque nos sitúa ante la riqueza propia del ser humano. Y enfrentándonos a ésta encontramos ideas, inspiraciones y conocimientos que permiten mejorar nuestra actividad asistencial. De hecho, la teoría del apego cuenta con el valor añadido de haber contribuido a crear los marcos básicos de referencia desde los que se han desarrollado conceptos muy valiosos para la intervención (entonamiento, intersubjetividad, regulación afectiva, etc.). Aun habiendo tenido que pagar el precio de vivir momentos de confusión conceptual, el balance ha resultado claramente positivo.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Marrone M. *La Teoría del Apego. Un enfoque actual*. Madrid: Psimática, 2001.
- (2) Lafuente MJ, Cantero MJ. *Vinculaciones afectivas*. Madrid: Pirámide, 2010.
- (3) Galán A. El apego. Más allá de un concepto inspirador. *Rev Asoc Esp Neuropsiquiatr* 2010;30:581-595.
- (4) Ainsworth M. Attachments beyond infancy. *Am Psychol* 1989;44:709-716.
- (5) Stevenson-Hinde J. Attachment theory and John Bowlby: some reflections. *Attach Hum Dev* 2007;9:337-342.
- (6) Nilsen WJ. Perceptions of attachment in Academia and the Child Welfare System: the gap between research and reality. *Attach Hum Dev* 2003;5:303-306.
- (7) Lichtenberg JD, Schonbar RA. Motivation in Psychology and Psychoanalysis. En Barron JW, Eagle MN, Wolitzky DL, editors. *Interface of Psychoanalysis and Psychology*. Washington D.C.: APA Books, 1992; p. 11-36.
- (8) Bleichmar H. *Avances en Psicoterapia Psicoanalítica*. Barcelona: Paidós, 1997.
- (9) Liotti G. La relación terapéutica con el paciente borderline: un análisis en términos de desorganización del apego. En: Yarnov S, editora. *La Teoría del Apego en la clínica, I. Evaluación y clínica*. Madrid: Psimática, 2008; p. 163-186.
- (10) López F. Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infanc Aprendiz* 2006;29:9-23.
- (11) Causadias JM, Salvatore JE, Sroufe LA. Early patterns of self-regulation as risk and promotive factors in development: a longitudinal study from childhood to adulthood in a high-risk sample. *Int J Behav Dev* 2012;36:293-302.
- (12) Hesse E, Main M. Disorganized infant, child, and adult attachment: collapse in behavioral and attentional strategies. *J Am Psychoanal Assoc* 2000;48:1097-1127.

- (13) Holmes J. Disorganized attachment and borderline personality disorder: a clinical perspective. *Attach Hum Dev* 2004;6:181-190.
- (14) Sroufe LA. Attachment and development: a prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attach Hum Dev* 2005;7:349-367.
- (15) Fonagy P, Target M. Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanal Inq* 2002;22:307-335.
- (16) Main M. The organized categories of infant, child, and adult attachment: flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *J Am Psychoanal Assoc* 2000;48:1055-1096.
- (17) Trevarthen C, Aitken K. Infant intersubjectivity: research, theory, and clinical applications. *J Child Psychol Psychiatry* 2001;42:3-48.
- (18) Stolorow RD, Atwood GE. Los contextos del ser. Barcelona: Herder, 2004.
- (19) Ávila A, Bastos A, Castelo J, García-Valdecasas S, Gasparino A, Pinto JM, et al. Reflexiones sobre la potencialidad transformadora de un psicoanálisis relacional. *Intersubjetivo* 2002;2:155-192.
- (20) Lyons-Ruth K. El desarrollo de los conflictos y las defensas en los procesos relacionales implícitos. *Clínica e Investigación Relacional* 2010;4:321-335.
- (21) Fonagy P. Teoría del Apego y Psicoanálisis. Barcelona: Espaxs, 2004.
- (22) Cortina M, Liotti G. Attachment is about safety and protection, intersubjectivity is about sharing and social understanding: the relationships between attachment and intersubjectivity. *Psychoanal Psychol* 2010;27:410-441.
- (23) Liljenfors R, Lundh LG. Mentalization and Intersubjectivity towards a theoretical integration. *Psychoanal Psychol* 2015;32:36-60.
- (24) Lyons-Ruth K. The interface between attachment and intersubjectivity: perspective from the Longitudinal Study of Disorganized Attachment. *Psychoanal Inq* 2006;26:595-616.
- (25) Allen JG, Fonagy P, Bateman A. Mentalizing in clinical practice. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2008.
- (26) Bateman A, Fonagy P. Mentalization-based treatment. *Psychoanal Inq* 2013;33:595-613.
- (27) Galán A. Tratamiento psicológico de niños y adolescentes en acogimiento residencial. Aportaciones a un campo específico de intervención. *Papeles del Psicólogo* 2014;35:201-209.
- (28) Bowlby J. Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Barcelona: Paidós, 1989.
- (29) Schwartz J, Pollard J. Introduction to the special issue: attachment-based psychoanalytic psychotherapy. *Attach Hum Dev* 2004;6:113-115.
- (30) Dozier M. Challenges of foster care. *Attach Hum Dev* 2005;7:27-30.
- (31) Bretherton I. Revisiting Mary Ainsworth's conceptualization and assessments of maternal sensitivity-insensitivity. *Attach Hum Dev* 2013;15:460-484.
- (32) Panksepp J. Affective Neuroscience and the ancestral sources of human feelings. En: Cohen H, Stemmer B, editors. *Consciousness and Cognition*. Burlington: Elsevier, 2007; p. 173-188.

