



EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

Esther Rodríguez Díaz

esther.sev@gmail.com

RESUMEN

La propuesta de esta ponencia es revisar los datos referentes a la relación entre el estilo parental, el estilo de apego y el bienestar psicológico, aceptando la hipótesis de partida de que existen diferencias en el estilo parental (cuidado y sobreprotección materna y paterna), el estilo de apego (seguro, evitación y ambivalente) y el bienestar psicológico (autoaceptación, relación positiva con otros, dominio del ambiente, crecimiento personal, propósito de vida y autonomía).

Para continuar en la presunción de que un apego seguro se asocia a vínculos parentales cálidos, a cohesión y a expresividad familiar, para dar estilo de afrontamiento más adaptativo, vinculado al bienestar.

De tal forma, se puede suponer que, si la persona percibió que sus padres lo educaban con cuidado, respeto, firmeza y seguridad, y que a partir de esa educación familiar pudo desarrollar un estilo de apego seguro, ello se manifestará en su vida adulta en un buen funcionamiento psicológico y en la capacidad para establecer relaciones interpersonales adecuadas y estabilidad en el vínculo matrimonial.

INTRODUCCIÓN

El supuesto de que los estilos de los progenitores ejercen una importante influencia en el desarrollo de los hijos tiene una larga historia. Se han escrito numerosos artículos y libros sobre este tema: ya Locke (1693) y Rousseau (1762) argumentaban la importancia y repercusiones de los métodos educativos a largo plazo.

Esta ponencia nos ocupará una visión sistémica de la histórica teoría del apego centrándonos en las disfunciones de la parentalidad, ya que el marco sistémico de Bowlby nos permite relacionar la interacción disfuncional temprana del progenitor-hijo con el desarrollo del niño y sus secuelas de apego ansioso y psicopatológico (Perris, 1994).

Con lo que defenderemos la hipótesis de que un niño con apego seguro es más feliz, más fácil de cuidar y menos problemático que un niño ansioso. Pues está demostrado que un niño

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

ansioso y ambivalente muestra una tendencia a aferrarse a su figura de apego y será emocionalmente más exigente.

Entendemos entonces que, cómo un cuidador trate a un niño se relacionará, en gran medida, con su personalidad. Así lo avalan numerosos estudios donde muestran las correlaciones entre la conducta parental y el funcionamiento psicológico del niño: progenitores sobreprotectores, maltratadores, que sufren adicciones, depresiones y otras enfermedades psiquiátricas, en comparación con progenitores cálidos y afectivos (Franz y col., 1994).

DISFUNCIONES DE LA PARENTALIDAD

Nos ocuparemos ahora de tratar de entender las disfunciones de la parentalidad que privan a los niños de un futuro bienestar psicológico:

Comunicaciones patógenas

- Invalidación de la petición infantil de apoyo y comprensión: cuando un niño está asustado y pide ayuda, su cuidador puede tomarlo en brazos y tranquilizarlo, o por el contrario mostrar una postura aversiva al llanto o gesto del niño asustado y responder en tono agresivo y crítico *"¡eres un quejica!"*. Por lo que el niño construirá una representación de su cuidador como no protector e incluso puede comenzar a interiorizar *"¡eres un quejica!"* y verse y sentirse como tal.

En estudios de Crittenden (1992) se pone de manifiesto el poder de los efectos semánticos en el desarrollo de la personalidad, como un adulto podía llegar a recordarse en la infancia como un niño malo tal y como le decía su madre, "cuando te dicen tantas veces que eres así, terminas siéndolo".

- Negación de la percepción del niño de ciertos eventos familiares: en ocasiones los progenitores crear condiciones adversas, sobre todo en lo relacionado con la conducta parental, para que sus hijos no las perciban en negativo sino en positivo. Tratando de hacerles creer que ellos, como padres, son mucho mejores de lo que parecen. Esto puede causarles culpa, sentimientos conflictivos, perturbaciones cognitivas y perceptivas.
- Comunicaciones culpógenas: comunicaciones inductoras de culpa para mantener cerca al niño, inhibirlo de sus conductas exploratorias e incluso para hacerle responsable de sucesos familiares, *"si sigues comportándote así de mal tu padre volverá a enfermar"*.
- Invalidación de la experiencia subjetiva del niño: como manera de adaptar la realidad a los deseos parentales, evitando la expresión de dolor, soledad o angustia por parte del niño.

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

- Amenazas: las amenazas parentales como medio de imponer disciplina, ejercer control o descargar la rabia, minan la seguridad del apego. *"¡No puedo más, me vais a matar! ¡Acabaré suicidándome!"*
- Críticas improductivas: cualquier tipo de críticas (incluidas las bienintencionadas y comentarios amistosos) pero con elementos de rechazo tienden a minar la autoestima del niño.
- Comunicaciones inductoras de vergüenza: como medio de imponer disciplina. El sentimiento de vergüenza está ligado al de exponer los aspectos desvalorizados de uno mismo ante los demás.
- Intrusividad y lectura de la mente: hay padres que no permiten a sus hijos tener un espacio mental propio, por lo que no sabrá mantener y resguardar sus pensamientos y sentimientos en el futuro.
- Doble vínculo: esta forma de comunicaciones contiene una frase seguida de una segunda que contradice a la primera. Puede generar en el niño el sentimiento de que cualquier cosa que haga es inaceptable o imposible. Esta comunicación se deriva de disociaciones internas y fuertes ambivalencias de los padres.
- Comentarios paradójicos: comentarios que simultáneamente significas algo y lo opuesto, y ese significado solo puede ser descifrado por el tono de la voz. *"¡Estoy muy contenta con tu comportamiento!"*.
- Comparaciones desfavorables: el efecto de comentarios repetidos en tipo comparativo es el de rebajar la propia estima y la confianza de uno mismo, e incluso pensar que lo rechazan porque no es como los demás.
- Comentarios desalentadores: se le expresa la opinión de que no podrá alcanzar una meta más alta provocando desconfianza en el niño.
- Comunicaciones que cuestionan las buenas intenciones: se basan en el supuesto de que el niño hace las cosas para conseguir algo a cambio.
- Comentarios que niegan el derecho de los niños a tener opiniones: comunicaciones que indican o que el niño no tiene derecho a opinar o que sus opiniones no deben ser tomadas en serio. *"Los niños no tienen nunca nada que decir, los niños no opinan"*.
- Comentarios auto-referidos: cuando el niño habla de un tema personal, el padre o la madre inmediatamente se apropia de la comunicación para hablar de sí mismo, mostrando incapacidad de mantener el interés en lo que el niño estaba hablando.
- Respuestas que denotan desinterés: minimizando el motivo de preocupación del niño haciéndola ilegítima. *"No me molestes con niñerías"*.

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

- Reacciones exageradas: respuestas extremas a las ansiedades o a emociones difíciles del niño, como consecuencia de experiencias repetidas de este tipo, el niño aprende a no confiar en sus padres para protegerse y no habla para protegerlos también a ellos.
- Comunicaciones de padres en conflicto: búsqueda de alianza del hijo en contra del otro progenitor que puede generar problemas emocionales y cognitivos serios en el hijo.

Actitudes y estilos

- Falta de habilidad para respetar la iniciativa del niño: cuando un padre interactúa con su hijo, puede respetar los procesos que Winnicott (1965) llamó "Seguir siendo", para referirse al sentido de continuidad que tiene el niño respecto de su identidad como alguien que es el centro de su propia iniciativa.
- Lo ideal es encontrar el modo de proporcionar orientación y consejo a los hijos a la vez que dan el espacio para el desarrollo de sentido infantil de autonomía e iniciativa, particularmente a través del juego.
- Rechazo: a través de actos repetidos de negación de solicitudes de afecto, comprensión y apoyo, los progenitores empujan al niño hacia una independencia prematura, otros pueden ser reservados, distantes, fríos o inexpresivos.
- Descuido: el progenitor no rechaza al niño abiertamente, sino que no le da prioridad. Un niño descuidado puede no ser capaz de expresar con palabras sus sentimientos, pero puede tener una sensación consciente o inconsciente de falta de amor.
- Falta de habilidad para jugar juntos: actitud de cierta distancia por parte de los padres, es una forma más específica de descuido.
- Presión por el éxito: importancia del progenitor en la obtención de logros de forma excesiva o exagerada. Estos padres a menudo necesitan indirectamente el éxito y los logros de sus hijos para satisfacer su propio narcisismo o para contrarrestar sus propios sentimientos de fracaso.
- Inversión de roles: ocurre cuando el niño siente que el bienestar físico o psicológico del padre o de la madre está bajo su responsabilidad, debido a una personalidad ansiosa del progenitor y mostrar la necesidad del apoyo del hijo, porque el progenitor puede sentir temor al abandono, etc.
- Delegación de roles: se le delega (normalmente al mayor de los hermanos) un rol parental sobre los hermanos menores que generará en la edad adulta un resentimiento inconsciente junto a una actitud compulsiva hacia el cuidado de otras personas.

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

- Inconstancia: los padres inconstantes fluctúan en sus respuestas sensitivas y en su disponibilidad. Se intercalan momentos de rechazo, de distanciamiento, de inversión de roles, etc.
- Los padres demasiado buenos: padres que, por temor a ser malos padres, no le imponen límites a la conducta de sus hijos siendo perjudicial para el futuro adulta, ya que son necesarios un grado óptimo de autoridad, de normas, de conciencia moral y de supervisión parental para dales a los niños una base segura.
- Enfermedad psiquiátrica y trauma: la enfermedad psiquiátrica de alguno de los progenitores habrá de repercutir inevitablemente en la calidad de su función parental.

ABORDAJE DE COMPETENCIAS PARENTALES

El desarrollo de una buena parentalidad supone trabajar específicamente las competencias parentales que sean más disfuncionales, por ejemplo:

- Enfatizar la importancia de establecer un vínculo seguro entre el progenitor - niño/a.
- Reflexionar sobre la forma de actuar del adulto y la relación con el desarrollo de la vinculación.
- Comprender qué siente un niño/a que hace una demanda y no se le es resuelta.
- Comprensión de las manifestaciones emocionales y gestuales de los niños/as.
- Comprensión del lenguaje en que el niño/a expresa sus necesidades.
- Percibir el mundo y las vivencias internas del niño/a.
- Promover el desarrollo de estrategias que les permitan a los adultos responsables reconocer sus emociones y las de los niños/as.
- Reflexionar y experimentar sobre la modulación y expresión de sus emociones.
- Discutir sobre las creencias que existen en la cultura familiar del adulto responsable, en relación con los modelos de crianza (autoritarios, sobreprotectores, permisivos o democráticos).
- Destacar la importancia de desarrollar y participar en redes de apoyo social e institucional.
- Describir las características de los niños y niñas en base a las distintas etapas del desarrollo.
- Destacar la importancia del cuidador en la construcción del autoconcepto.
- Identificar mensajes reiterativos en la relación del cuidador con el niño.

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

- Conocer la percepción que los cuidadores tienen del niño o niña.
- Conocer las representaciones parentales de los cuidadores.

CONCLUSIONES

Parker (1996), define cuatro estilos parentales, diferenciándolos entre sí por el cuidado y control o protección que ejercen los padres durante la crianza de sus hijos, diferenciando: 1) Cuidado óptimo, definido por alto cuidado y baja sobreprotección; 2) Compulsión afectiva, por una combinación de excesivo cuidado y excesiva sobreprotección; 3) Control sin afecto, identificado por una sobreprotección y escaso cuidado, y 4) Negligente o descuidado, que se forma por la combinación de bajo cuidado y baja sobreprotección.

Los vínculos de apego se distinguen de otras relaciones en el hecho de que proveen sentimientos de seguridad y pertenencia sin los cuales habría aislamiento e inquietud.

No obstante, resumimos en este trabajo las tres funciones principales que un progenitor o cuidador debe ejercer sobre su hijo/a:

- **Función nutriente:** Los niños/as necesitan de aportes materiales, afectivos, sociales, éticos y culturales brindados por cuidadores adultos para terminar sus procesos de maduración biológica, psicológica y social. Sólo se puede construir autonomía, cuando el niño o la niña tuvo una madre, un padre, un adulto significativo que le entregó con seguridad lo necesario para su proceso de maduración y madurez.
- **Función socializadora:** La función socializadora tiene relación con la forma en que los adultos incidimos en la construcción del autoconcepto e identidad en los niños. Los niños y niñas se informan sobre sí mismos a partir de las personas significativas para sus vidas.
- **Función educativa:** A través de la educación los niños acceden al mundo social. Educar implica la existencia de una vinculación afectiva. La forma de comunicación también es relevante, así como el apoyo que pueden brindar los adultos en los procesos de desarrollo y de modulación emocional y conductual.

BIBLIOGRAFÍA

- Asun Salazar, Domingo y otros. (2009). Manual de Apoyo para la formación de competencias parentales. Chile.
- Botella, L. y Vilaregut, A. La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución. Recuperado de : <http://infoley.blogspot.com.es/>
- Casullo, M. y Fernandez, M. (2005). Los estilos de apego. Buenos Aires: JVE Eds

EL APEGO DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA

- Marrone, Mario. (2009). La teoría del apego. Un enfoque actual. Madrid, España: Psimática.