

## **Sobre emociones, afectos y apegos**

Victoria Molina

*Aunque anteriormente hemos ya tocado algo de estos tres temas, en esta ocasión trataremos de hablar un poco de la relación que existe entre ellos. El conocer algo de estos mecanismos nos puede ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos, así como a nuestros semejantes, repercutiendo especialmente en las relaciones interpersonales.*

### **Las emociones**

La emoción es una reacción del organismo, una respuesta inmediata que informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación.

Si la situación parece favorecer la supervivencia, se experimenta una emoción agradable (alegría, satisfacción, tranquilidad, etc.); si la situación no parece favorable, se experimenta una emoción desagradable (tristeza, desilusión, pena, etc.). De esta forma, las emociones sirven para orientarse en cada situación, buscando aquellas que sean favorables a la supervivencia y alejándose de las desfavorables para la supervivencia. En pocas palabras, por medio de la emoción un organismo sabe, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia. Por eso se dice que la emoción es el mecanismo fundamental para orientarse en la lucha por la supervivencia.

Experimentamos emociones, agradables y desagradables, en grados variables y de intensidad diversa; nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de las vivencias y de los estímulos que percibimos; sin embargo, no siempre tenemos conciencia de ello, por eso no es fácil saber y poder expresar con claridad qué emoción experimentamos en un momento dado. Es a través de la percepción que podemos reconocer los estímulos, pero esto no es suficiente; también es necesario saber si lo que se ha percibido es útil y favorable para la supervivencia o no. Y lo que nos ayuda a determinar si lo percibido es favorable o no, son las emociones. Pero nos encontramos con un problema: los mecanismos emocionales, al igual que los perceptivos, son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto internas como externas que disminuyen su eficacia, por tanto, la emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios, es decir, una situación puede ser valorada favorablemente, aunque en realidad sea muy perjudicial. De hecho, a lo largo de la vida, los errores emocionales son frecuentes. La experiencia nos enseña que muchas emociones experimentadas son incorrectas y que sólo mediante un gran esfuerzo de introspección puede desentrañarse la emoción que corresponde con determinada realidad. Saber lo que sentimos verdaderamente es algo difícil de lograr. Esto no tendría mayores consecuencias si no fuese porque la emoción determina directamente todo nuestro comportamiento y el error nos sitúa en una posición de riesgo.

### **Los afectos**

Por lo general se identifica al afecto con la emoción y, aunque sabemos que son fenómenos distintos, están estrechamente relacionados. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más individuos, algo que

fluye y se traslada de una persona a otra; por eso se dice que el afecto se puede proporcionar y recibir. Dar afecto requiere de esfuerzo, a pesar de que en muchas ocasiones no somos conscientes de ello: cuidar a alguien requiere de esfuerzo y es una forma de proporcionar afecto; comprender los problemas de otro conlleva un esfuerzo y es otra forma de dar afecto; tratar de agradar a otro, respetar su libertad, etc., son acciones que requieren esfuerzo y todas ellas son formas distintas de dar afecto.

Se puede decir que el afecto es esencial en el ser humano; es una necesidad y se incrementa considerablemente en determinadas circunstancias y momentos de la vida, por ejemplo, la infancia, la vejez, la enfermedad, etc. Cada individuo tiene necesidades afectivas distintas, en cantidad y calidad, dependiendo de su grado de autonomía.

Sabemos que los seres humanos somos seres sociales. Las especies sociales son aquellas que, por lo menos en algún período de su vida, necesitan ineludiblemente la colaboración de otros miembros de su misma especie para sobrevivir. Por tanto, los humanos no podríamos vivir sin ayuda de los demás.

Es común escuchar que el ser humano necesita afecto para su bienestar; y en el fondo, a lo que se refiere esta trillada frase, es al hecho de que necesita la ayuda y la cooperación de otros seres humanos para sobrevivir. Es decir, la necesidad de ayuda social la expresamos como necesidad de afecto o necesidad afectiva. De ahí que el afecto sea considerado esencial en la vida de todo ser humano. Dar afecto significa ayudar al otro, procurar su bienestar y su supervivencia. La verdadera naturaleza del afecto consiste en la capacidad de cada individuo para realizar un esfuerzo o trabajo – no remunerado – en beneficio de los demás.

Cuando una persona carece de ayuda suficiente para sobrevivir adecuadamente, experimenta un déficit afectivo. Y no sólo hay que tener en cuenta la ayuda que recibe, también se debe considerar la ayuda que proporciona; si da mucha más ayuda de la que recibe también puede experimentar un déficit. El déficit afectivo provoca que el cerebro esté sometido a un estrés excesivo debido a que, o bien tiene que atender a demasiadas situaciones que aún no está preparado para resolver, en el caso de los niños, o bien tiene que atender a demasiados problemas de otras personas, dejando de lado los propios, en el caso de los adultos. Por tanto, si un déficit afectivo persiste, el cerebro no dispone de suficiente capacidad para evaluar correctamente cada situación y empieza a procesar incorrectamente informaciones vitales para el organismo. Se produce así un aumento de la ineficacia del cerebro y sus consiguientes errores emocionales. El resultado de una persistente ineficacia es la aparición, tarde o temprano, de enfermedades o trastornos de diversa índole.

### **Los apegos**

Pero las personas no sólo necesitamos el apoyo de nuestros congéneres en el presente, también necesitamos tener alguna seguridad de que ese apoyo se mantendrá en el futuro. Esta necesidad requiere de una compleja elaboración en los adultos, pero resulta imprescindible de satisfacer durante la infancia.

Los bebés y los niños son muy dependientes de las respuestas afectivas de sus cuidadores. Sin la respuesta afectiva a ellos les falta la organización interna y la habilidad para expresar y contener sus propias experiencias afectivas. Aquí ya hablamos de algo más, no sólo se trata de la supervivencia física sino también de una supervivencia psíquica. El bebé fusiona el estado emocional de su experiencia interna con lo que ve en el otro; esta inter-afectividad es

la forma en que la diada madre-bebé comparte experiencias subjetivas. Estos primeros momentos de la vida del ser humano son básicos para reconocer el afecto y experimentar la seguridad del mismo. No nacemos con la capacidad de regular nuestras propias reacciones emocionales; es el 'apego' lo que conformará un sistema de regulación diádica entre el cuidador y el infante. Obviamente es imprescindible la presencia y disponibilidad del cuidador, ya que dependiendo de las experiencias repetidas (positivas, negativas o ambas), el niño desarrolla una serie de representaciones mentales acerca de la naturaleza de la relación con su figura de apego y acerca de su propia existencia.

El apego no sólo es básico para el desarrollo del niño, sigue siendo importante durante toda la vida. En la edad adulta las representaciones de apego configuran la forma de sentir respecto a las tensiones y angustias de las relaciones interpersonales y la forma en que se percibe el yo.

A partir de los estudios de Bowlby y Ainsworth, se han descrito estilos o patrones de apego, de acuerdo a los distintos modelos mentales que se van construyendo; los que moldean el procesamiento de la experiencia cognitiva y afectiva de los seres humanos. En los últimos tiempos se ha reconocido que la relación de apego entre una madre y su hijo se comienza a establecer durante el embarazo, lo cual es conocido como *apego prenatal*. El inicio de este vínculo prenatal emerge a partir de las representaciones o imágenes internas que la madre va construyendo acerca de su hijo, siendo el embarazo un período clave para la emergencia de dichas representaciones. Así durante el proceso de convertirse en madre ocurren importantes procesos en la mujer, en donde su identidad y rol sufren importantes transformaciones. Los modelos que tenía sobre sí misma van adaptándose y reorganizándose en la construcción de una nueva imagen, en la que se entrelazan los modelos de mujer, su rol como futura madre, como pareja y de su familia de origen en general. En relación a lo anterior existe evidencia de que el tipo y calidad de las representaciones que la madre genera durante el embarazo se relacionan estrechamente con su propia historia de apego. Todo este movimiento prenatal se relacionará con la calidad de la relación madre-hijo y la sensibilidad para captar y responder a las manifestaciones de apego del bebé, luego del nacimiento del mismo. De este modo el tipo de representaciones que surjan en la madre, se asociarán posteriormente con su capacidad de regular los estados de estrés del bebé y con la calidad del cuidado y tipo de vinculación que establecerá con éste.

Los estilos de apego más estudiados son: apego seguro, apego inseguro ambivalente y apego seguro evitativo. El estilo de 'Apego Seguro' describe a sujetos que son capaces de reconocer sus estados de necesidad, pudiendo recurrir en búsqueda de apoyo; su modelo mental internalizado es positivo tanto respecto a sí mismo como de los demás. El patrón de 'Apego Inseguro Evitativo' falla en el reconocimiento de la angustia o incomodidad, por tanto, no busca ser consolado; su modelo mental implica una negativa percepción de los otros en términos de la receptividad y disponibilidad al cuidado y una percepción también negativa de sí mismo como alguien que no merece ser cuidado. El patrón de 'Apego Inseguro Ambivalente' mostraría un modelo mental caracterizado por la internalización de una relación poco predecible e inestable con sus figuras de apego temprano, manifestando una respuesta emocional hipersensible y expresiones intensificadas de angustia. Así, existiría una

tendencia a buscar cuidado y afecto de la figura de apego, al mismo tiempo que sentimientos de temor a ser ignorados o abandonados.

Los adultos seguros tienen tres o cuatro veces más probabilidad de tener niños que están apegados con seguridad a ellos. La capacidad reflexiva en el niño es facilitada por el apego seguro. El proceso es intersubjetivo: el niño consigue conocer la mente del cuidador de acuerdo a cómo el cuidador intenta comprender y contener el estado mental del niño. Por tanto, las habilidades de los niños para etiquetar con precisión y expresar sus sentimientos son muy dependientes de la frecuencia y de la intensidad con la que los cuidadores expresan sus propios sentimientos. Las emociones entonces son reguladas al principio por los otros, pero con el curso del desarrollo pasan a convertirse en parte de uno mismo; estos modelos emocionales van de la mano de los modelos mentales, ya que usamos nuestra inteligencia para ayudar a organizar y regular nuestras experiencias afectivas. Cuando los sistemas básicos emocionales se han puesto en marcha, entonces la actividad cognitiva fluye espontáneamente; por eso se dice que la naturaleza de nuestros sentimientos determina la naturaleza de nuestros pensamientos y viceversa. Así como mente y cuerpo no pueden separarse, tampoco pueden hacerlo sentimientos y pensamientos. Observamos que, además de la importancia de la transmisión generacional de patrones, todo se relaciona e influye mutuamente. Concientizando estas conductas tendremos mayor posibilidad de romper círculos viciosos y comenzar nuevas modalidades de comportamiento que generen relaciones más sanas y adaptativas.