

EL APEGO y la EXPLORACION

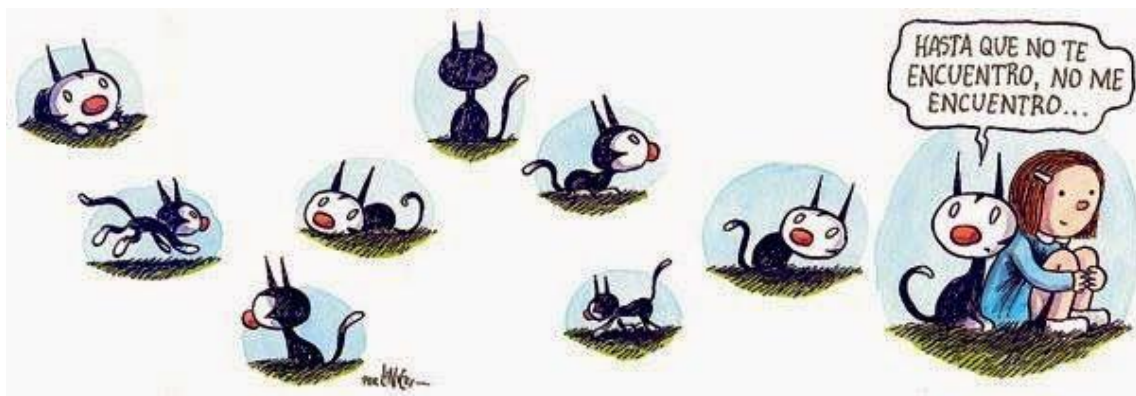
¿A qué nos referimos cuando hablamos del proceso de apego - exploración?

Para comprender esta idea es preciso pararnos en la afirmación de que "la motivación humana básica se encuentra en la búsqueda de protección a través del vínculo".

- Es un proceso implícito en el desarrollo del ser humano, de encuentro y conocimiento del mundo, de sí mismo y de los otros, que siembra sus bases en infancia temprana. **El apego y la exploración, funcionan como dos caras de una misma moneda, en una retroalimentación constante.**

Fue el psiquiatra infantil y psicoanalista inglés, John Bowlby (1907-1990), quien teorizó sobre este concepto de suma importancia en desarrollo saludable del individuo.

El apego puede traducirse en la **búsqueda y el encuentro de protección**, en la existencia de otro (en principio adulto) **brindador de confianza y seguridad**.



- La conducta de apego, que se desarrolla durante los primeros meses de vida y continúa incluso en la adolescencia, **tiene como efecto el mantener al niño en una proximidad más o menos estrecha**, primero con su figura materna y luego con otras personas significantes, según sea necesario por el individuo. Identificando a este ser, como "mejor capacitado para enfrentarse al mundo" (Bowlby, 1989).

En la **relación inicial** madre/padre-bebé **competen roles distintos para el adulto que para el niño**; siendo él quien, siguiendo su ritmo propio, guía los momentos de

interacción mientras la madre/padre regula sensiblemente su conducta para ajustarse al mismo. Es decir que las características particulares del recién nacido y su condición de ser indefenso, manifestado por conductas tónico emocionales, sus rasgos, su gestualidad, **produce en el adulto** referente **especial atención y disponibilidad** para brindarle seguridad y protección, **generando así una pauta de apego**.

Es tan sencillo como tomar en cuenta que un bebé, en la languidez de su musculatura, necesita imprescindiblemente de un sostén, pero también tiene frío, entonces el suelo no alcanza: necesita de la calidez de los brazos; pero también tiene hambre y no es capaz de abrir la heladera...; pero también necesita ritmicidad, envoltura sonora, y al principio no es capaz de cantarse a sí mismo, adivinen QUIEN viene.

→ Desde esta **base segura** que brindan los progenitores, un niño, y luego un adolescente, y luego un adulto, **puede hacer salidas al mundo exterior** (riesgo por incertidumbre) **teniendo la certeza de que si desea regresar al confort de la seguridad será recibido**. Así puede lograr desarrollarse armoniosa y felizmente, encontrándose con el mundo sin mayores tensiones.

Este rol de los padres consiste en **ser accesible**, estar preparado para **responder** y tal vez ayudar, **pero intervenir activamente solo cuando es necesario**, dejando un espacio al niño para que comience a explorar cada vez más y por períodos más prolongados de tiempo.

- Es así que Bowlby plantea que existe un componente básico que es a la vez OPUESTO y COMPLEMENTARIO de la conducta de apego que es **la exploración** por parte del individuo del entorno.
- La exploración se da a partir de una base segura: siempre que el niñ@ sepa que existe un otro significativo que responderá activamente cuando quiera recurrir a él, brindándole seguridad, se sentirá libre de explorar.
 - Esta figura de apego neutraliza el exceso de emoción y ansiedad, lo cual es imprescindible para contactarse con el medio.

En la medida que el niño crece sanamente puede observarse que **el apego cambia**, los momentos de exploración a los que el niño accede desde una base segura hacia otros lados se van haciendo más prolongadas y alejadas de su primer figura de apego.

- Esto fundamentalmente se da porque el niño se va haciendo capaz de **incorporar** a la **figura de apego** como una **persona que existe más allá de que pueda verla**, es decir, porque es capaz de simbolizarla e internalizarla.
- A la vez que logra el desplazamiento de la función de apego a otras figuras, tanto adultas como pares, con quienes genera lazos emocionales íntimos.

- Pauta de apego: es el modo en que se dio esa primera forma de apego. Esta pauta es particular para cada individuo, y por un proceso de internalización, a medida que el niño crece, se convierte cada vez más en una **característica del niño mismo**, influyendo en su comportamiento con otras personas.
- Por ello resulta sumamente importante tener en cuenta la forma de estos primeros contactos, recordando que **de la calidad del primer vínculo** *"depende el sentimiento de confianza y seguridad con que el niño, podrá abordar el arduo trabajo de conocimiento y dominio del mundo y de sí mismo"* (Chokler, 1994)

Como conclusión, cuanto más ajustadas sean nuestras respuestas ante la demanda de contención del niño (apego), mayor será su capacidad de salida, búsqueda, encuentro, aprendizaje del mundo (exploración).