CIENTÍFICOS OPINAN
SOBRE LA COMUNICACIÓN, EL APEGO Y EL AMOR
~~EN EL MATRIMONIO~~

Jorge E. Maldonado

Con la convicción de que el matrimonio es la primera institución establecida por el Creador y que la relación conyugal es el eje central alrededor del cual se forman las otras relaciones familiares, algunos colegas vinculados a la Fraternidad Teológica Latinoamericana, en la década de 1970, trabajaron con esmero en retiros de parejas que se articularon luego en el **Programa de Enriquecimiento Matrimonial** (PEM).[1]

La tesis del PEM, en base de la observación, la revisión de la literatura disponible sobre el tema y la experiencia pastoral y terapéutica de los promotores, es que hay elementos esenciales y universales en la relación de pareja que necesitan ser abordados, examinados, evaluados y enriquecidos para que la relación no se marchite ni se deteriore sino que crezca y florezca según los designios de Dios para el matrimonio. La modalidad de trabajo del PEM han sido los retiros de fin de semana, con ejercicios y con tiempo específicamente asignado para el diálogo y los acuerdos de los cónyuges.

Hay otros esfuerzos en esa línea que también han contribuido, desde la perspectiva cristiana, al desarrollo matrimonial en una época carente de espacios y oportunidades para su enriquecimiento. Valga mencionar el **Curso Alpha para Matrimonios**, originado en Londres, en la iglesia anglicana Holy Trinity Brompton, con el pastor Nicky Gumbel y su esposa Sila Lee. El Curso ha sido traducido a varios idiomas y cuenta con libros, videos, cuadernos de trabajo y más ayudas.[2] También es conocido el **Encuentro Matrimonial** (EM) de la Iglesia Católica que ha sido adaptado por algunas iglesias protestantes alrededor del mundo. El EM es un movimiento eclesial que ayuda a los matrimonios a mejorar su relación en retiros de un fin de semana y el manejo de unas técnicas de comunicación. Fundado en 1965, está dirigido de forma piramidal a nivel local, regional, nacional y mundial por los llamados "Equipos Eclesiales", formados por un matrimonio y un sacerdote. Está presente en más de 80 países en los 5 continentes.

También, en las últimas décadas, se han destacado investigadores y psicoterapeutas en Norteamérica y el Reino Unido que han explorado las relaciones de pareja apoyándose en investigaciones de laboratorio y utilizando métodos tan rigurosos como los de las ciencias médicas. Haremos referencia, en esta lección a tres investigadores muy respetados en el mundo académico y profesional: **John M. Gottman** (matemático y psicólogo, profesor en la Universidad de Washington, en Seattle, EE.UU., que creó "el

---

[1] Maldonado, Jorge E., *Programa de Enriquecimiento Matrimonial.* El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2004. EIRENE do Brasil adoptó y contextualizó el PEM y lo ofrece en una serie de cuatro retiros (www.eirene.com.br).

[2] Holy Trinity Brompton, *Curso Alpha para Matrimonios*, Deerfield: Alpha Américas, 2007; La Coruña: CREED España, 2012.

laboratorio del amor"), **John M. Bowlby** (destacado médico psiquiatra inglés que desarrolló la Teoría del Apego) y **Susan M. Johnson** (de la Universidad de Ottawa en Canadá y terapeuta de parejas, quien propone la terapia conyugal basada en los afectos, llamada *Emotionally Focused- Couple Therapy* o EFT)[3].

John M. Gottman

Gottman partió de la hipótesis de que la terapia marital estaba en un impase porque no se basaba en un conocimiento empírico sólido. En sus propias palabras: "La presuposición básica de mi acercamiento es que necesitamos una verdadera teoría de cómo los matrimonios funcionan y dejan de funcionar, y que esa teoría debe surgir de un estudio de lo que parejas de carne y hueso hacen para cumplir con las "tareas" de estar casados".[4]

Encontró que las ideas y contribuciones en el tema del matrimonio han creado mitos y creencias que las aceptamos casi sin darnos cuenta. "Tal vez el mayor mito es que la comunicación --y más concretamente, el aprender a resolver nuestros conflictos-- es la receta para un matrimonio feliz, apasionado y duradero. Sea cual sea la orientación teórica de un terapeuta matrimonial, ya optemos por terapia de largo plazo, de corto plazo o una consulta radiofónica de tres minutos, el mensaje suele ser siempre el mismo: aprende a comunicarte mejor"[5] Incluye entre los mitos: la escucha activa, el *Quid Pro Quo,* el parafraseo, el origen marciano de los hombres y venusino de las mujeres, etc.

En 1980 Gottman y sus asociados empezaron estudios longitudinales con parejas jóvenes, luego incluyeron matrimonios de más años, de edad mediana, de la tercera edad, felices, infelices, ansiosos, tranquilos, etc. Para ello construyeron un apartamento en la Universidad de Washington –los periodistas le llamaron "el laboratorio del amor"-- para estudiar parejas voluntarias durante 24 horas de interacción "normal" mientras eran observadas y registradas (por video, sensores, electrodos y otros aparatos) palabras, gestos, latidos del corazón, respiración, hormonas del estrés en la orina, etc. Inventaron un sistema de codificación para registrar ojos virados, cejas levantadas, puños cerrados, suspiros, cambios en el sistema inmunológico, etc. Por varios años dieron seguimiento a las parejas que permanecían juntas como a las que se habían divorciado, a las felices como a las infelices.

Gottman tradujo sus datos a números y "descubrió" muchas cosas interesantes; por ejemplo, que la gran mayoría de las parejas se pelean, que incluso las parejas más felices

---

[3] Johnson, Susan M., *The Practice of Emotionally Focuses Couple Therapy,* Second edition, New Second edition, New York: Brunner-Routledge, 2004, p. xix.

[4] Gottman, John M., *The Marriage Clinic. A scientifically based marital therapy.* New York: Norton, 1999, p.7

[5] Gottman, John M., Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja.* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2001, p.23

(*"masters of marriage"* como él las llamó) no han resuelto el 69% de sus desacuerdos. Encontró que la clave del éxito matrimonial no está en que se peleen o no, sino en cómo se pelean: con gentileza, no se enfadan al punto de poner su corazón a latir más de 95 veces por minuto, rompen la tensión con intentos de desagravio, chistes, expresiones de cariño y proceden a "reparar" el daño o la ofensa. Gottman se ganó el respeto de la comunidad científica porque logró predecir un divorcio con un 91% de probabilidad por analizar 7 variables en los primeros 5 minutos de un diálogo de desacuerdo de la pareja.[6]

Aunque judío practicante, Gottman utiliza el lenguaje del Nuevo Testamento para describir las catastróficas interacciones que amenazan cualquier matrimonio. Las llamó "Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis marital", a saber:

- **La crítica constante**. Suelen empezar con "Tú siempre…" o "Tú nunca…" Aparecen en forma de quejas, pero hay una diferencia abismal. Una queja se refiere a una acción específica en la que el cónyuge ha fallado. La crítica es más global, incluye culpa y difamación con palabras negativas sobre el carácter o la personalidad de la pareja. Cuando las críticas se hacen constantes allanan el camino para los otros tres jinetes aún más peligrosos.

- **La defensividad**. Es el contra-ataque que la persona atacada realiza para defender su inocencia o evitar su responsabilidad. Con frecuencia la pareja adopta la forma de intercambio de críticas o "tú eres".

- **El desprecio**. Es crítica reforzada con hostilidad. El sarcasmo, los insultos, los ojos en blanco, la burla y el humor hostil son muestras de desprecio que envenenan la relación conyugal. El desprecio siempre aumenta el conflicto en vez de favorecer la reconciliación.

- **La actitud evasiva**. Ocurre cuando la persona que escucha se retira de la conversación sin dar señales físicas o verbales de que lo que escucha le está afectando. La persona evasiva actúa como si oyera llover, como si no le importara en absoluto lo que su pareja dice. Interactuar con una persona que ha decidido cabalgar sobre este jinete es como hablar con la pared.

Gottman habla de "antídotos" para cada una de estas actitudes y acciones para evitar el divorcio. Pero su énfasis está en descubrir los elementos comunes a los matrimonios emocionalmente inteligentes. Dice: "Si aprendemos cómo las parejas normalmente hacen para transitar por el proceso de estar casados, de mantenerse casados y hacerlo con tanta felicidad, entonces descubriremos un conjunto de principios que pueden ser usados para ayudar a los matrimonios que están sufriendo".[7] Los principios encontrados en sus investigaciones son **comportamientos positivos** que se resumen en:

---

[6] Gottman, *Siete reglas…,* p.16-17

[7] Gottman, *The Marriage Clinic,* p.7

- ***Un planteamiento suave***, que es la capacidad de empezar a hablar acerca de una queja o de un problema con suavidad, sin criticar ni insultar a la pareja. Cuando se hace esto, el otro está más dispuesto a escuchar, lo cual posibilita que se llegue a un acuerdo.

- ***Acercarse al otro*** consiste en una serie de invitaciones de tipo emocional, a través de un comentario, una pregunta, una sonrisa o un abrazo. "Nuestras investigaciones demuestran que reaccionar alejándose o agresivamente a las invitaciones de la pareja de forma habitual daña el matrimonio. Sin embargo, el hecho de reaccionar acercándose a la pareja refuerza el vínculo emocional, la amistad y el romanticismo". [8]

- ***Reparar la conversación*** consiste en realizar un esfuerzo para disminuir los sentimientos negativos durante un encuentro difícil. Algunas formas de reparación pueden incluir una disculpa, una sonrisa, o un poco de sentido de humor, algo que reduzca la tensión y les ayude a ambos a sentirse más relajados.

- ***Aceptar la influencia del otro***. Las personas que están abiertas a dejarse convencer por su pareja generalmente gozan de matrimonios más felices y estables. El hecho de mostrarse testarudo o dominante tiene justo el efecto contrario. "Nuestros estudios indican que el hecho de que el marido esté dispuesto a dejarse influir por su esposa puede ser especialmente beneficioso para formar un matrimonio feliz y estable."[9]

Conscientes de que sus hallazgos tenían que traducirse en prácticas concretas, Gottman y su esposa Julie, fundaron *The Gottman Institute* que produce manuales y certifica terapeutas en este acercamiento. El corazón del método consiste en trabajar con las parejas en pequeños y sencillos cambios en su conversación que son más fáciles de asimilar e incorporar en la vida diaria. Por ejemplo, se sugiere que el marido haga más preguntas a su esposa de cómo ella se siente, o que ambos acuerden pausas para calmarse cuando están en una discusión acalorada, o que prueben estrategias para llegar a un nivel más profundo en sus conversaciones a fin de compartir sueños y esperanzas. "Nuestra investigación muestra –dicen ellos-- que para hacer una relación matrimonial duradera, una pareja sólo tiene que lograr tres cosas: Usted y su cónyuge necesitan fortalecer su amistad. Ustedes necesitan trabajar en las maneras que manejan los conflictos de su relación. Ustedes necesitan crear formas de apoyarse mutuamente en sus sueños". [10]

Su libro más conocido, que ha vendido millones de ejemplares en varios idiomas, *Siete reglas de oro para vivir en pareja,* publicado en inglés en 1999 y en español en

---

[8] Gottman, John M., Julie S. Gottman y Joan Declaire, *Diez claves para transformar tu matrimonio, Cómo reforzar las relaciones de pareja.* Barcelona: Paidos, 2008, p. 22-23

[9] Gottman 2008, *Ibid*

[10] John Gottman & Julie Schwartz Gottman, *The Art & Science of Love, A workshop for couples,* Seattle, WA: The Gottman Institute, 2006

2001, está escrito en lenguaje cotidiano con abundantes ejercicios para la pareja. En un libro más reciente, escrito con su esposa, *Diez claves para transformar tu matrimonio. Cómo reforzar las relaciones de pareja*,[11] reproduce 10 diálogos de casos clínicos que ilustran las diversas y más repetidas áreas de conflicto matrimonial. Muestra cómo evaluar una conversación, cómo sugerir pequeños cambios en la manera de conversar y cómo hacer ejercicios para crecer en esos aspectos.

John M. Bowlby

John M. Bowlby (1907-1990) nació en una familia aristócrata y rica. Fue el cuarto de seis hijos y lo crió una niñera, muy a la moda tradicional británica de su clase. Normalmente, John veía a su madre sólo una hora al día después de la "hora del té", aunque durante el verano ella estaba más disponible. Como muchas otras madres de su clase social, consideraba que la atención y el afecto parental perjudican a los hijos. Cuando Bowlby tenía cuatro años, su niñera, que hasta ese momento era su principal cuidadora, se fue de la familia, lo que él describe más tarde como algo tan trágico como la pérdida de una madre. A los siete fue llevado a un internado, lo que era común en niños de su condición social. En uno de sus libros, *Separación: ansiedad y angustia*, revela sus recuerdos más terribles de aquel tiempo. Mostró una inusual sensibilidad al sufrimiento infantil a través de su vida.

En la década de 1950 realizó una investigación sobre los problemas de salud mental de los niños separados de sus familias y educados en instituciones. Descubrió que a partir de la separación, los niños sentían miedo e intentaban escaparse. Más adelante, sufrían depresiones y eran personas a las que les costaba establecer vínculos sanos con otros.

La **Teoría del Apego** que Bowlby y su equipo formularon permite comprender la tendencia de los seres humanos a formar vínculos afectivos con otras personas y ayuda a entender las diferentes formas de sufrimiento emocional. La tesis fundamental de la Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo, generalmente la madre). El ser humano en sus primeros años establece el vínculo emocional o apego (*attachment*) que le va a definir por el resto de su vida. Necesita una figura adulta, con quien definir ese nexo emocional que le da seguridad y estabilidad. En palabras de Bowlby: "Mientras un niño esté ante la presencia permanente de una principal figura de apego -o a su alcance- se sentirá seguro. La amenaza de una pérdida produce ansiedad, y su pérdida tristeza; ambas conducen a la ira".[12]

---

[11] Gottman, John M., Julie S. Gottman y Joan Declaire, *Diez claves para transformar tu matrimonio, Cómo reforzar las relaciones de pareja.* Barcelona: Paidos, 2008. El título en inglés es *Ten Lessons to Transform your Marriage,* New York: Crown Publishers, 2006.

[12] John Bowlby, *Attachment.* New York: Basic Books, 1982, p.209.

Hubo otros investigadores que encaminaron a Bowlby de manera decisiva en la formulación de la Teoría del Apego.[13]

- **René Spitz**, médico austriaco que tras conocer a Freud se especializó en la infancia, concretamente el primer año de vida y en los factores que inciden en el desarrollo emocional de los bebés. Spitz reparó en el hecho de que la mortandad de los bebés hospitalizados que habían sido separados de sus madres era estadísticamente mucho mayor de la esperada, especialmente cuando los niños habían sido ingresados tras haber establecido ya un vínculo afectivo con sus madres. Descubrió también que tal mortandad empeoraba en relación con el trato impersonal con que las enfermeras trataban al niño. Es decir, por más que los bebés fueran debidamente alimentados, aseados y medicados, si eran tratados fríamente, sin ninguna muestra de afecto, ni siquiera con el tono de voz, la tasa de fallecimientos era inusualmente alta. Los bebés así tratados, mostraban un cuadro similar a la depresión adulta: pérdida de la expresión facial, desaparición de la sonrisa, completo mutismo, pérdida de apetito, insomnio, pérdida de peso y retardo en las capacidades psicomotoras. Si la separación de la madre era breve (menos de tres meses) los síntomas parecían completamente reversibles. Bastaba con entregar el niño o la niña a su madre para que el cuadro remitiera con rapidez. Sin embargo, si la separación se prolongaba, los síntomas se agravaban, la tasa de mortalidad crecía y las consecuencias se volvían irreversibles. Los niños parecían quedar completamente incapacitados de forma permanente para entablar vínculos afectivos apropiados, limitación que no remitía tras la salida del hospital, ni en los años siguientes.

- **Konrad Lorenz**, zoólogo y etólogo austriaco, desde niño había sentido fascinación por los patos, los gansos y las ocas. Aunque inició su formación en medicina, dedicó la mayor parte de su vida a estudiar el comportamiento de los animales en su hábitat natural. Lorenz había observado que los pollitos de estas aves nada más al romper el cascarón, echan a andar detrás de la madre. Lorenz reparó en que cuando los gansos, patos u ocas no encontraban a la madre al nacer, seguían a la primera figura que encontraran, con tal que fuera más grande que ellos y se moviera. Así, el propio Lorenz se convirtió en la *madre* de muchas generaciones de patitos. Una vez que los pollitos habían establecido el vínculo con él mostraban una tendencia inquebrantable a seguirle a donde fuera. Lorenz llamó a este fenómeno *Impronta* e hipotetizó que tenía un importante valor adaptativo: para poder sobrevivir, lo mejor que puede hacer un patito recién nacido es seguir a su madre. Ya que la madre será probablemente la primera figura en movimiento que vean, la programación genética está orientada hacia seguir a la primera figura en movimiento que ven al nacer. Los trabajos de Lorenz agrietaron seriamente la idea

[13] Manuel Vitutia Ciurana. psicólogo y colaborador de Despierta Terapias.

de que toda conducta es aprendida: ¿Quién enseñaba a los patos a seguir a su madre? ¿Quién enseñaba a las ocas a seguir a Lorenz hasta su despacho?

- **Harry Harlow** y su esposa **Margaret** de la Universidad de Wisconsin, EE.UU., llevaron a cabo una serie de experimentos encaminados a dilucidar la importancia del contacto físico entre madre y cría, el contacto social con otros miembros de la especie y sus efectos sobre el comportamiento adulto. Descontentos con algunas de las explicaciones de la psicología del aprendizaje conductista y estando al corriente de los trabajos de Spitz, Lorenz y de los autores británicos que comenzaban a formular la Teoría del Apego, el matrimonio Harlow diseñó un paradigma experimental en el que exponían a pequeños monos macacos rhesus a distintos tipos de crianza. Un grupo de monitos fue apartado de sus madres al nacer y criado durante 3 meses sin tener ningún contacto con ningún miembro de su especie. Sus únicas compañías eran las llamadas *madres sustitutas,* muñecos de alambre o felpa, con un cierto parecido en tamaño y forma a una hembra de rhesus. Algunas de esas madres sustitutas proveían alimento a través de un biberón insertado a la altura de lo que sería el pecho. Pasados esos 3 meses, cuando los monitos eran introducidos junto con macacos criados con sus madres, los *bebes aislados* mostraban severos problemas de adaptación, dificultades para entablar relaciones sociales con sus congéneres y algunos murieron al negarse a ingerir alimentos, aunque la mayoría terminaba adaptándose. Muy diferente era el resultado del aislamiento cuando duraba más tiempo. Las consecuencias eran devastadoras. Los monitos que estuvieron 6 meses privados del contacto materno real nunca llegaron a tener un comportamiento normal: se mantenían siempre aislados, no eran capaces de jugar con otras crías, hacían gestos extraños y daban muestras de un terror exagerado ante hechos no amenazantes. Cuando llegaban a la adolescencia estos monos eran mucho más agresivos y asustadizos, mostrando toda su vida un comportamiento más inestable, violento e impredecible. Cuando el aislamiento alcanzaba los 12 meses (el equivalente a 6 años en un bebé humano) los monos, sencillamente, no interactuaban jamás con el resto de miembros de su especie. Su comportamiento en general oscilaba entre los síntomas humanos de la depresión (tristeza, poca actividad, nulo contacto social) y la esquizofrenia (posturas extrañas, mirada perdida, conductas estereotipadas y en ocasiones comportamiento claramente psicóticos, como asustarse de sus propias manos o pies a las que acababan por morder). A medida que avanzaban los experimentos, los investigadores descubrieron que la conducta y esperanza de adaptación de los monitos era diferente en función del tipo de *madre sustituta* que hubieran tenido. Los monitos que se habían criado con una ***madre* de alambre** eran más inestables, agresivos y reacios al contacto social; las crías que habían tenido una ***madre sustituta* de felpa** tenían mejor pronóstico: eran menos agresivas y temerosas, se adaptaban mejor al contacto con los miembros de su especie y, en general, su grado de alteración era menor. El matrimonio Harlow decidió dar a las crías la oportunidad de elegir el tipo de *madre sustituta*, introduciendo en las jaulas una madre de alambre con biberón en el pecho y otra de felpa que no daba ningún tipo de alimento. Los pequeños rhesus preferirían a las madres de felpa aunque no les proveyeran de comida. Los monitos preferían a las madres de felpa, se agarraban a

ellas y pasaban así la mayor parte del tiempo; únicamente se alejaban de ellas para mamar del biberón de la madre de alambre. Y en muchos casos posponían el momento de ir a comer, preferían comer menos y hacían malabarismos para acercar la boca hasta la tetina sin soltarse de la madre de felpa. Cuando los Harlow privaron a los monitos de sus madres de felpa, éstos se hundían en un estado de absoluta angustia, abandono y depresión. Llegando aún más lejos, los Harlow decidieron estudiar los **efectos en una segunda generación** de macacos y el descubrimiento resultó aún más inquietante. Cuando las hembras que habían crecido sin madre se convirtieron ellas mismas en madres, se comportaron de forma fría con sus crías, aunque esta afirmación se queda extremadamente corta para lo que realmente sucedió: las madres abandonaban físicamente a los pequeños, los ignoraban, no los alimentaban, los agredían, mordían y golpeaban contra el suelo de la jaula y en muchas ocasiones llegaron a matarlos. Huelga decir que los monitos supervivientes de estas madres también se convertían después en adultos violentos, insociables, trastornados y terroríficos progenitores.

Etapas en el desarrollo del apego[14]

El pre-apego: (nacimiento - 6 semanas)

- El bebé responde positivamente a los acercamientos y caricias de los adultos que los cuidan.
- Indica que distingue entre la voz y presencia de la madre, pero aún no muestra conductas de apego.

Formación del apego: (6 semanas a 6-8 meses)

- El niño muestra con su conducta que distingue claramente a la madre del resto de las personas que le rodean.
- Sonríe y balbucea más cuando está con su madre.
- Presta más atención a lo que hace la madre.
- Aunque le resulta incómoda la pérdida de contacto humano no es mayor su malestar cuando se separa de su madre que de otra persona.

El apego propiamente dicho: (6-8 meses a 18meses / 2 años)

- El bebé empieza a tener preferencia por la madre, llegando incluso a rechazar el contacto con otras personas.
- Todas las acciones en esta etapa están encaminadas a conseguir la atención de la madre.

Formación de relaciones recíprocas: (18 meses / 2 años en adelante)

- Decrece la ansiedad de separación porque el niño empieza a entender que la separación no es definitiva y porque la madre puede explicarle que va a volver.

[14] Resumen hecho por María Portabella, docente de EIRENE-Internacional, en el portal de Eirene-España.

- La culminación óptima de estas fases es un lazo afectivo sólido y duradero entre el niño y su madre, que no requiera tanta búsqueda de proximidad por parte del niño.

Con el padre se forma la relación de apego hacia el tercer trimestre, siempre que tenga bastante contacto con el bebé. El apego con el padre se diferencia del de la madre en que cuando está con su padre y éste sale de la habitación, el juego no se interrumpe con tanta facilidad. El factor fundamental es el tiempo que pasa el padre con el niño, especialmente en el juego.

Patrones de apego[15]

- Apego seguro: Se dá cuando los progenitores proveen experiencias que inducen a sus hijos la sensación de que el mundo es benevolente, que se puede confiar en otros y que las relaciones pueden ser duraderas y halagüeñas. Los hijos lloran cuando la madre se va, pero se muestran tranquilos y curiosos en su presencia. Cuando la madre regresa se acercan a ella, dejan de llorar y vuelven a explorar el entorno. Las personas adultas con un apego seguro recuerdan el pasado con relativa facilidad y puede explorarlo a través de un diálogo cooperativo y reflexivo. Sus recuerdos suelen ser positivos.

- Apego evitante: Los progenitores proveen poco o ningún cuidado. Mas bien dan señales de rechazo que provocarán en los hijos la visión de un mundo poco acogedor, que no se puede confiar en los demás y que las relaciones no pueden ser de mutua satisfacción o de largo plazo. A los niños no parece preocuparles la separación; cuando muestran ansiedad es porque están solos. Cuando la madre regresa, la evitan o tardan en acercarse a ella. Exploran el entorno sin interactuar con los adultos. De adultos dan poca información sobre su historia personal o cuentan situaciones difíciles con poca emocionalidad y sin atribuirle importancia. Parecen minimizar el significado de las relaciones íntimas y hablan de estas en términos intelectualizados.

- Apego resistente: Se manifiesta cuando el cuidado provisto es inconsistente o hay conflicto de intereses entre el bienestar de los progenitores y de su prole. Los hijos buscan estar cerca de la madre antes de la separación, pero cuando regresa se muestran enfadados con ella y agresivos. No les calma la presencia de la madre, ni que ella les coja en brazos. Algunos lloran después de haber sido calmados y se muestran fríos. De adultos parecen confusos, incoherentes e incapaces de aplicar criterios objetivos a la comprensión de las relaciones interpersonales. Hay incoherencias en su pensamiento.

La Teoría del Apego, tan ridiculizada en sus inicios, ha revolucionado los métodos de crianza, los salones de clase y los cuartos de los hospitales. Después de Bowlby es posible que un progenitor pase la noche con su niño en el mismo cuarto del hospital.

[15] Belsky, Jay, "Modern evolutionary theory and patterns of attachment", in Judy Cassidy & Phillip Shaver, *Handbook of Attachment: theory, research and clinical applications,* New York: The Guilford Press, 1999.

Antes que Bowlby, hasta la década de 1960, los padres, por lo general, no podían visitar a sus hijos en el hospital más que una hora a la semana.

Hay lugar para la pregunta: ¿Estamos programados para el apego y el amor? Mejor todavía, los cristianos podemos afirmar que la revelación bíblica da testimonio con toda claridad que hemos sido creados por un Dios amoroso –a Su imagen y semejanza-- para desarrollar vínculos de cuidado y amor. Hay autores seculares que describen el apego seguro como "cuidado solícito",[16] un concepto cercano al amor incondicional que procura los recursos necesarios para el bienestar y el desarrollo del otro, un ideal propuesto por el amor "*ágape*" en el Nuevo Testamento.

Susan M. Johnson

Johnson es profesora de psicología en la Universidad de Ottawa, Canadá. Al iniciar su práctica clínica como terapeuta de parejas en la década de 1980 le desconcertó el hallazgo de que las parejas que buscaban ayuda parecían siempre inmersas en un drama emocional. Dice ella: "Las parejas que acudían a mi consulta no tenían ningún interés en analizar su infancia, no querían ser razonables ni aprender a negociar ni, desde luego, estaban dispuestas a aprender técnicas de discusión… lo que estaba en juego no eran cuestiones intelectuales sino reacciones emocionales".[17]

Decidió entonces poner en marcha un proyecto de investigación que le llevó a desarrollar la Terapia Centrada en las Emociones (TCE). Encontró que tanto la terapia como los programas educativos para parejas habían obviado algo fundamental: una perspectiva científica del amor. Al enfocarse en el amor y los sentimientos se enfrentó con la percepción generalmente negativa de los sentimientos y una concepción muy difusa del amor. Se percató que el ambiente terapéutico alegaba que un adulto debe ser capaz de controlar sus emociones, que la mayoría de matrimonios con problemas adolece de un exceso de emotividad, que sólo los individuos disfuncionales dependen de los demás, que las rupturas matrimoniales se deben precisamente a que los cónyuges dependen demasiado el uno del otro. Encontró incluso términos acuñados por los psicólogos para descalificar a la persona que busca apoyo emocional: "fusionado", "dependiente", "indiferenciado", "simbiótico".

El escritor Walter Riso (nacido en Italia, criado en Argentina y radicado en Colombia) es un ejemplo de esta postura negativa en cuanto al apego. En su libro *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable,* afirma que: "Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el auto respeto y la

[16] Lyman C. Wynn, "Un modelo epigenético de procesos familiares" en Celia J. Falicov, comp., *Transiciones de la Familia, oportunidad y cambio en el ciclo de la vida,* Buenos Aires: Amorrortu, 1982.

[17] Johnson, Sue, *Abrázame fuerte. Siete conversaciones hacia un amor duradero.* Barcelona: Ediciones Urano, 2009, p.14.

esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente… La dependencia afectiva a la pareja, cualquiera que sea su origen, tarde que temprano genera sufrimiento y depresión".[18] Por eso concluye que la función principal de la educación familiar será el desarrollo de un proceso de desapego cuyo objetivo es contrarrestar la gran dependencia que genera el apego para sustituirlo por la autonomía e independencia que necesita el adulto para desenvolverse en la vida. Su libro está dirigido a cualquier persona que quiera "crear un estilo de vida más inmune al apego".[19]

¿Qué es el apego? El apego –según Bowlby-- es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La tesis fundamental de la Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo).

Según esta postura, la calidad del vínculo con la persona que nos cuida define el desarrollo de la personalidad y los lazos que establecemos con el resto del mundo. De niños buscamos la cercanía emocional y física de las personas que nos cuidan, las necesitamos cerca cuando nos sentimos inseguros, intranquilos o tristes, las echamos de menos cuando nos separan de ellas, y necesitamos contar con ellas cuando nos aventuramos a explorar el mundo.

Buscar y mantener contacto con personas significativas es un principio motivador primario de los seres humanos a lo largo de la vida --afirma Johnson. La dependencia emocional es parte innata de nuestro ser. El miedo al aislamiento y a la pérdida de los vínculos significativos está en cada corazón humano. Un apego seguro fomenta la autonomía y la auto-confianza que son como las dos caras de la misma moneda. La presencia de una figura de apego provee tranquilidad, mientras que la percibida inaccesibilidad a tales figuras provoca malestar.

El mismo Bowlby, en su día, sostuvo que los adultos sentimos la misma necesidad de seguridad y cariño que los niños. Escribió: "Hemos repetido que la conducta de apego no desaparece con la niñez sino que persiste a lo largo de la vida. Se selecciona antiguas o nuevas figuras (de apego) y se mantiene la proximidad y/o la comunicación con ellas. Sea que el resultado de la conducta continúe como antes, las formas de lograrlo se vuelven mucho más diversas".[20] Después de la muerte de Bowlby en 1990, se han llevado a cabo muchas investigaciones –resumidas por Johnson en su libro *The Practice of Emotionally Focuses Couple Therapy*-- que documentan el apego adulto y comprueban que "El amor no es la guinda (el lustre) del pastel de la vida sino una necesidad básica, tanto como el

[18] Riso, Walter, *¿Amar o Depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.* Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2003, p.25 y contraportada.

[19] Riso, *Op. Cit.,* p.21.

[20] Bowlby, *Op. Cit.,* p.350.

agua o el oxígeno. Cuando lo comprendemos y lo aceptamos nos cuesta menos desentrañar el origen de los problemas de relación".[21]

¿Y qué es el amor? Los intentos para definirlo han resonado a lo largo de los siglos. Filósofos, poetas y cantores lo han descrito como una emoción inefable y misteriosa. Los científicos tienden a verlo como una estrategia biológica para perpetuar la especie. Los diccionarios lo definen como un sentimiento que inclina el ánimo hacia lo que le place. Las películas y la televisión lo venden como si fuera la primera y única finalidad de toda relación. Los teólogos lo vinculan con Dios, la fuente de todo amor, quien nos creó a Su imagen y semejanza.[22] Johnson afirma que la terapia conyugal y familiar ha estado enfocada en asuntos de poder, control, autonomía y la mediación en los conflictos, dejando a un lado los asuntos de nutrir y amar. Pero ahora –afirma-- vivimos una revolución porque "por primera vez se provee al terapeuta de un marco de referencia coherente, relevante y bien fundamentado en la investigación (científica) para entender e intervenir en el amor de los adultos".[23] "Por fin sabemos –dice Johnson-- que el amor es la cúspide de la evolución, el más apremiante mecanismo de supervivencia de la especie humana. Y no porque nos obligue a reproducirnos. ¡Podemos aparearnos muy bien sin amor! Nos impulsa a crear vínculos emocionales con personas que llegarán a ser nuestro recinto íntimo de seguridad ante las tormentas de la vida. El amor es un baluarte diseñado para protegernos de los altibajos existenciales".[24]

Según Johnson, las parejas en conflicto se esfuerzan por discernir los motivos de su malestar. **El problema básico** es que **han perdido el contacto emocional**. Ya no se sienten seguras de su relación. Ambas están diciéndose: ¿Puedo contar contigo? ¿Puedo depender de ti? ¿Estás disponible? ¿Responderás cuando te necesite? ¿Vendrás cuando te llame? ¿Te importo? ¿Me valoras? ¿Me aceptas? ¿Me necesitas? ¿Confías en mí? "La ira, las críticas, las exigencias son en realidad llamadas de socorro a un ser querido, destinadas a conmoverlo, a recuperar el acceso emocional y a restablecer la sensación de pertenencia".[25]

Cuando la persona amada, que es nuestro refugio en la vida, se vuelve inaccesible, nos sentimos solos e indefensos, como abandonados a la intemperie. Nos asaltan la ira, la tristeza, el dolor, la impotencia y, sobre todo, el miedo. El miedo es como si nuestro sistema de alarma se disparara al sentir que la supervivencia está amenazada. En la amígdala --el centro del miedo, esa parte en forma de almendra situada en el cerebro medio-- suenan las sirenas. "Ya no pensamos, sólo sentimos y actuamos – advierte Johnson--. En cambio, cuando la pareja te cuida, te abraza o mantienes relaciones, las

[21] Johnson, *Abrázame fuerte,* p.38.

[22] Génesis 1:26-28; 1 Juan 4:16-21.

[23] Johnson, Susan M., *The Practice of Emotionally Focuses Couple Therapy,* Second edition, New Second edition, New York: Brunner-Routledge, 2004, p.24.

[24] Johnson, *Abrázame fuerte,* p.25.

[25] *Ibid,* p.41.

´hormonas del amor´, oxitocina y vasopresina, inundan el cerebro. Por lo visto, dichas hormonas liberan sustancias químicas, como la dopamina, que producen bienestar y felicidad activando los centros de ´recompensa´ cerebrales, a la vez que bloquean las hormonas del estrés, como el cortisol".[26]

Susan Johnson y sus colegas, al acompañar a miles de parejas en el esclarecimiento y refuerzo de su vínculo emocional, han desarrollado, según el *New York Times,* "la terapia de pareja con un mayor porcentaje de éxitos", la Terapia Centrada en las Emociones. La TCE propone **siete conversaciones** destinadas a fomentar un tipo especial de reacción emocional esencial para un amor duradero. Se construye en base a tres **actitudes** principales:

- ***Accesibilidad***. Implica evitar la desconexión y sintonizar con las señales de auxilio que te envía tu pareja. Es responder con un claro y sincero **SÍ** a la pregunta: ¿Puedo acercarme a ti?
- ***Reactividad afectiva***. Implica aceptar y dar prioridad a las señales emotivas que el otro te envía y responder con muestras de protección y consuelo cuando las necesita. Es responder con un claro **SÍ** a la pregunta: ¿Puedo confiar en que sabrás reaccionar con afecto?
- ***Compromiso***. Implica estar emocionalmente presente con un tipo especial de atención destinado sólo a la persona amada. Significa responder con un claro **SÍ** a la pregunta: ¿Me valorarás y estarás a mi lado?

Las siete conversaciones transformadoras que Johnson propone en su libro *Abrázame fuerte* son:

1. Reconocer los "diálogos malditos"
2. Identificar los puntos flacos
3. Revivir los momentos críticos
4. Crear deliberadamente momentos de compromiso y conexión (abrázame fuerte)
5. Perdonar las ofensas
6. Crear un vínculo a través del sexo y el contacto
7. Mantener vivo el amor

En conclusión

Tanto Gottman como Bowlby, Johnson y otros confirman en mucho de lo que hemos venido diciendo y haciendo en los ministerios enfocados en la pareja y la familia:

[26] *Ibid,* p.38.

que una comunicación funcional es básica, que el afecto –amor, apego-- es central en una relación tan importante como el matrimonio, que se pueden aprender destrezas para relacionarse en forma afectuosa, que se requiere voluntad y compromiso para desarrollar familias saludables, etc., etc.

Los estudiosos nos desafían también a reconsiderar algunos "mitos" que hemos popularizado. Sacamos en claro que no es posible entrenar a las parejas en la utilización de técnicas de comunicación, sin antes atender la parte emotiva del vínculo cargado muchas veces de miedo, ansiedad y desapego. Aprendemos también que el amor definido en las Sagradas Escrituras como la actitud de dar antes que de recibir (ágape), vinculado a la voluntad y no a la tiranía de los sentimientos y modelado por el mismo amor de Dios, el amor "primero" (1 Juan 1:19), nos puede capacitar para cumplir diariamente con los votos de amar "hasta que la muerte nos separe".

Podemos encontrar, incluso, espacios para lo trascendente. Gottman afirma que el Séptimo Principio para vivir en pareja consiste precisamente en crear un sentido de espiritualidad. Dice: "El matrimonio no consiste únicamente en educar a los hijos, dividir las tareas y hacer el amor. Tiene también dimensiones espirituales que se refieren a la posibilidad de crear una vida interior juntos, una cultura plena de símbolos y rituales".[27] Susan Johnson parte de una postura evolucionista, pero tiene un fuerte sentido de misión que va más allá de la terapia de parejas. Ella dice que: "…si aprendemos más sobre el amor y lo alimentamos en pareja y en familia, reuniremos el coraje y la empatía suficientes para empezar a cambiar el mundo". [28] Aunque afirma que estamos programados por la biología y la evolución para amar, su concepto de amor como "un baluarte ***diseñado***" es compatible con la tradición judeo-cristiana.

[27] Gottman, *Siete reglas de oro*, p.263.

[28] Johnson, *Abrázame fuerte,* p.295.