

EL SENTIMIENTO DE SEGURIDAD ES UN CAMINO DEL DESARROLLO*

Luis J. Juri**

RESUMEN

Para una psicopatología del desarrollo (Waddington, Bowlby) el sentimiento de seguridad es un camino posible del desarrollo, que puede o no recorrerse. La construcción del sentimiento de seguridad comienza en los períodos preverbales de la vida y continúa con la influencia del lenguaje. La vía episódica (lo visto y oído) y la vía semántica (lo dicho) contribuyen a establecerlo o a socavar dicho sentimiento. Para John Bowlby el psicoterapeuta es un “compañero de exploraciones” del paciente. La psicoterapia debe proveer un sentimiento de seguridad y confianza. PALABRAS CLAVE: desarrollo, seguridad, base segura, endogenismo, intersubjetividad.

ABSTRACT

The feeling of security is a developmental path. For a psychopathology of development (Waddington, Bowlby), the feeling of security is a possible developmental route which may, or may not, be followed. The building up of a feeling of security begins in the preverbal stages of life and continues with the influence of language. The episodic path (what is seen and heard) and the semantic path (what is said) contribute to establish, or undermine, such a feeling. For John Bowlby, the psychotherapist is an “exploration companion” to the patient. A proper psychotherapy should provide a feeling of security and trust. KEY WORDS: development, security, secure base, endogeny, inter-subjectivity.

RESUM

El sentiment de seguretat és un camí del desenvolupament. Per a una psicopatologia del desenvolupament (Waddington, Bowlby) el sentiment de seguretat és un camí possible del desenvolupament, que pot o no recórrer-se. La construcció del sentiment de seguretat comença en els períodes preverbals de la vida i continua amb la influència del llenguatge. La via episòdica (allò vist i escoltat) i la via semàntica (allò dit) contribueixen a establir-lo o a socavar l'esmentat sentiment. Per a John Bowlby el psicoterapeuta és un “company d'exploracions” del pacient. La psicoteràpia haurà de proveir un sentiment de seguretat i confiança. PARAULES CLAU: desenvolupament, seguretat, base segura, endogenisme, intersubjectivitat.

* Versión ampliada de un artículo que fue publicado en la página web de la Cátedra de Psicofisiología. Profesor Dr. Roberto Frenquelli. Universidad Nacional de Rosario (Argentina).

** Psicólogo psicoanalista. Miembro del International Attachment Network IberoAmericano (IAN-IA). Correspondencia: luisjuri@amet.com.ar

El sentimiento de seguridad no es una condición natural sino un camino potencial del desarrollo, que puede o no ser recorrido. En una “psicopatología del desarrollo” (Waddington, Bowlby, 1973) la personalidad se mueve a lo largo de senderos que se bifurcan en dirección de la seguridad o de la inseguridad. Esta visión de la psicopatología se opone a un modelo determinista lineal que supone un recorrido predeterminado. La figura del bebé o niño que atraviesa determinadas fases de la evolución de la libido (una etapa “oral”, otra “anal” y luego otra “genital”) sería un ejemplo de linealidad, de fuerte tono endogenista. En una psicopatología del desarrollo, el individuo y el ambiente interaccionan permanentemente. Es una psicopatología que pertenece al terreno de la

intersubjetividad, o sea a la interacción entre mundos subjetivos. Una madre o cuidadora puede satisfacer al bebé siendo sensible y empática a sus señales de apego, o por el contrario ser insensible y rechazante. En el primer caso colaborará en la construcción del sentimiento de seguridad del niño; en el opuesto socavará tal sentimiento, dando lugar a otro camino del desarrollo, al apego ansioso o inseguro (Bowlby, 1973), a un falso-*self* en el sentido de Winnicott (Bowlby, 1988), a formas patológicas del narcisismo (Bowlby, 1988), a una incrementada sexualidad autoerótica (Bowlby, 1973) y a diversos desarrollos marcados por la frustración del deseo de apego.

El camino hacia la construcción del sentimiento de seguridad comienza en los períodos preverbales de la vida. Según M. Hofer (1995) los reguladores ocultos provistos por el vínculo (*hidden regulators*) mantienen un estado fisiológico que es homeostático para los infantes. El bebé lo experimenta como un “estado óptimo” y de acuerdo con Hofer puede formar las bases del estado afectivo de seguridad. En coincidencia con estos conceptos, M. Eagle (1995) afirma que la seguridad se encuentra asociada con experiencias de bienestar que acompañan el cuidado del apegado, incluidas las regulaciones homeostáticas y las gratificaciones provistas por la madre. En la misma dirección, las investigaciones de Mary Ainsworth (Bowlby, 1988) llegaron a la conclusión de que los niños que desarrollan un apego seguro son aquellos que han sido tomados en brazos por más tiempo por parte de sus madres de manera cariñosa (“una base segura”). El vínculo seguro va generando un sentimiento de seguridad y las disrupciones significativas producen inseguridad, tensión, angustia. Estudios con niños rumanos que pasaron largo tiempo separados de sus padres en orfanatos mostraron alteraciones en los niveles normales de cortisol (la llamada “hormona del estrés”) lo que ha sido atribuido al sufrimiento de la separación y a la inseguridad con las figuras de apego (Fonagy, 2001).

En la malla intersubjetiva familiar y con la influencia del lenguaje se van estructurando los modelos representacionales, tanto de las figuras de apego como del sí mismo (*self*), que jugarán un importante papel en la experiencia interna de seguridad o inseguridad del sujeto. Estos modelos son construidos por vía semántica (“lo que se le dice al niño”) y por vía episódica (“lo que el niño percibe directamente”). Se puede decir de los modelos representacionales que son “procesadores de información”, idea que se ajusta a la función que Bowlby le atribuía al psiquismo. Para Bowlby (1988) el aparato psíquico no tendría como tarea la descarga o control de los estímulos pulsionales, sino el procesamiento de información. El psiquismo procesa la información a fin de mantener el lazo de apego y para sostener una determinada representación del sí mismo. Esto resulta notorio en los casos de abuso emocional o sexual con participación de familiares cercanos. El niño abusado puede “borrar” de su conciencia la información angustiante a los efectos de mantener una imagen del otro como cuidador y proveedor de seguridad (y no como abusador o amenazador), y de sí mismo como amado (y no desvalorizado o humillado). Esta “exclusión de información” es una versión informacional del mecanismo freudiano de represión y da cuenta de la imposibilidad del infante (y del no tan infante) de percibir “el lado oscuro de la luna”, o sea aquellos rasgos del progenitor o figura de apego que producen angustia. La percepción de esa cara oculta y evitada del cuidador resulta angustiante y cuando tiene lugar suele ser seguida de una renegeación o desmentido (*verleugnung*) de lo percibido, restaurando la situación anterior. La angustiante información percibida es borrada del psiquismo consciente. No solo la percepción, también la memoria opera sosteniendo el vínculo. Amnesias, recuerdos sepultados, etc. apuntan a mantener una determinada representación de la figura de apego y del propio *self*. Una ya clásica frase del psicoanalista escocés Fairbairn (1957) sintetiza

magistralmente los conceptos que estamos abordando: "...es mejor ser pecador en un mundo gobernado por Dios, que vivir en un mundo regido por el Diablo".

Si el sujeto es el pecador (el que carga con la culpa) es factible sostener la representación (idealizada) del otro como Dios, lo que hace que el mundo contenga esperanza y seguridad. Si por el contrario la figura de apego fuera el Diablo, el mundo estaría teñido para el niño del horror paradójico de que quien debe cuidarlo sea aquel que lo mortifica y humilla.

En tanto procesadores de información, los modelos de representación evalúan el estado del *self* y del vínculo, y emiten pronósticos. Tanto el sentimiento de "desesperanza", o sea la creencia de que no hay salida, como su opuesto, el sentimiento de "esperanza", o sea la creencia de que habrá solución, surgen de las evaluaciones y pronósticos de los modelos internos. De este modo, los modelos sobre las figuras de apego y sobre el sí mismo gobernarán los deseos, expectativas, miedos, seguridades e inseguridades del sujeto (Bowlby, 1988).

A pesar de su importancia, las representaciones del sí mismo (*self*) no siempre han tenido el espacio que merecen en la psicopatología y en la clínica (Bleichmar, 1997). En la obra de Bowlby son frecuentemente mencionados, pero la atención ha sido depositada principalmente en la representación de las figuras de apego y en el vínculo. Cierto deslizamiento hacia las relaciones con las figuras de apego le valió a la teoría –del apego– el título de "interpersonalista" (Holmes, 1995). Esa calificación, no del todo justa, se debió probablemente al hecho de que Bowlby deseaba demostrar la influencia de las experiencias vividas con los padres o cuidadores en la etiología de los síntomas (frente a los paradigmas endogenistas/pulsionales) lo que en ocasiones inclinó la balanza hacia ese costado. No hay que olvidar que Bowlby promovía un retorno, con variantes, a la primitiva teoría traumática de las neurosis de Freud, que tanta importancia le otorgaba a las experiencias vividas, y que éste mantuvo hasta la famosa "carta 69" a Fliess del 21 de setiembre de 1897, punto de inflexión donde Freud pasó a jerarquizar las fantasías de fuente pulsional sobre las experiencias infantiles (Freud, 1892-99).

En esta ocasión nos ocuparemos de las representaciones del sí mismo en lo que concierne a los sentimientos de seguridad e inseguridad. Comenzaremos con Freud, quien efectuó una penetrante observación sobre las representaciones del sí mismo, la importancia del lazo de amor entre madre e hijo y el sentimiento de seguridad de este último. Escribió: "Cuando uno ha sido el predilecto indiscutido de la madre, conservará toda la vida ese sentimiento de conquistador, esa confianza en el éxito que no pocas veces lo atraen de verdad" (Freud, 1917, p. 150)

La importancia de un confiable vínculo de amor –que los teóricos del apego posteriormente conceptualizarían como "una base segura"– brinda confianza interior al niño para enfrentar la vida. Un hijo así amado (indiscutido) tendrá según Freud un "sentimiento de conquistador", una confianza en sus propias fuerzas que eventualmente puede llevarlo al éxito. El sentirse amado incrementa la autoestima, haciendo que el sujeto se sienta seguro y enfrente las adversidades. Freud anticipaba en varias décadas una de las conclusiones del estudio de Emily Werner en Kauai que mostró que los llamados "niños invulnerables" que atravesaron grandes adversidades ("niños resilientes") habían tenido al menos una persona que los había amado incondicionalmente, sin importar sus características físicas u emocionales. En medio del horror esa relación

afectiva les había proporcionado una seguridad que los protegió y les permitió desarrollarse alejados de una patología de otro modo esperable (Manciaux y otros, 2001).

Bowlby utilizaba para el concepto de seguridad el adjetivo inglés *secure* (seguro) que significa “libre de cuidados, aprensión, ansiedad o alarma” (Oxford English Dictionary, citado por Bowlby, 1973) y que alude a la forma en que el sujeto se experimenta a sí mismo. El sujeto seguro se siente (relativamente) libre de tensión o angustia. La seguridad sería entonces un sentimiento interno y debe ser diferenciada de la percepción que tiene el sujeto del mundo exterior como más seguro o menos seguro (Marrone, 2001). En *La separación afectiva* (1973) Bowlby se refirió a personas con alto grado de confianza y seguridad en sí mismas (*self-reliance*) que aunque experimenten angustias o depresiones pueden enfrentarlas, no derrumbarse y solucionarlas. Frente a circunstancias desfavorables pueden asimilar mejor las frustraciones y sucesos traumáticos. El niño con confianza y seguridad interior ha incorporado resilientes “recursos internos” para hacer frente a las adversidades. Cuando un suceso le genere angustia o se deprima, acudirá a su memoria impregnada de recuerdos de apego seguro y de representaciones positivas sobre sí mismo y sobre los otros (modelos de representación) y estos recuerdos construirán representaciones, algunas prácticas y eficaces y otras artísticas y creativas, sobre la salida de la dificultad. La influencia de una relación materna/paterna empática que funciona como una base segura es fundamental para la construcción de un sentimiento de seguridad que permite enfrentar en mejores condiciones las inevitables adversidades de la vida.

Dado que la teoría del apego ha sido criticada de “maternalista” por centrarse en la relación del niño con la madre, efectuaré algunas observaciones sobre el papel del padre, en relación al tema del sentimiento de seguridad. Un niño puede buscar en su padre una relación de seguridad si la madre falla en suministrarle una base segura. Estamos hablando del padre percibido no como rival (Edipo) sino como una base de seguridad (Apego). Es lo que ocurrió a mi entender en la historia de Juanito (Freud, 1909) cuya madre era contradictoria y generaba en su hijo temores al abandono. La madre lanzaba explícitas amenazas de irse y no volver, lo que con el tiempo se concretó con la separación de los padres y no quedarse Juanito con su madre (Bowlby, 1973). Este se apegó a su padre intentando encontrar en ese vínculo la seguridad de que no sería abandonado, sentimiento que su madre no le proveía (Juri, 2001). El papel de proporcionar una base segura no es incompatible con otras funciones que puede cumplir un padre, como actuar de tercero ante la díada madre-hijo, motivar exploraciones espaciales o mentales o como modelo de identificación para el niño.

En su interés conceptual sobre el sentimiento de seguridad, Bowlby muestra coincidencias con el Freud que hemos citado (1917), además de otros autores como Fairbairn (1962) quien describió una “dependencia madura”, Klein (1940) y el concepto de “objeto bueno introyectado” y con Erikson (1983) y su noción de “confianza básica”. Bowlby no ha sido el primero ni el único psicoanalista en hablar de “seguridad”. Pero ha sido el que le otorgó un sólido fundamento teórico al relacionar el sentimiento de seguridad con el apego y la teoría de la evolución (Darwin). El apego une a la cría con su cuidador proporcionándole seguridad y un refugio protector al servicio de la supervivencia. El congénere posee *home valency* como gusta decir el etólogo Eibl-Eibesfeldt (1970). Stern (1980) estima que la magnitud de la contribución de Bowlby al describir el lazo de apego entre cría y cuidadores se refiere –nada más ni nada menos– que a la identificación de un eslabón perdido en la unión entre generaciones. La cadena intergeneracional emplea los vínculos de apego para enhebrar sus eslabones. Si bien no

como factor exclusivo, la supervivencia y el desarrollo de nuestra especie se asientan en el lazo de apego. Una cría si no come no vive (nutrición), pero si no tiene a su madre o sustituto que le proteja de otros peligros (apego) no sobrevivirá, aunque coma. No solo Stern, diversos evolucionistas han señalado que sin el vínculo entre padres e hijos el hombre no podría haber evolucionado del modo como lo ha hecho (Sagan, 1992; Leaky, 1992). Stern muestra un lugar vacío en las teorías evolucionistas y en la conceptualización psicoanalítica sobre el desarrollo. Ese lugar viene a ser llenado por la teoría del apego. Si tal es la importancia del apego en la historia evolutiva del hombre, ni la teoría de la evolución ni el psicoanálisis estarían en condiciones de ignorar la magnitud de su aporte. Si bien la supervivencia es el núcleo originario del apego, este no queda reducido a esa función. Cuando el apego es satisfecho por un cuidador empático y sensible a las necesidades del niño, éste es profundamente amado (*deeply loved*) (Bowlby, 1991) y el vínculo que establece se convierte en un lazo de amor (*bond of love*).

El concepto de seguridad en la relación terapeuta-paciente

Para Bowlby el concepto de seguridad no solo era relevante en el área de la psicopatología, sino fundamental en la relación entre terapeuta y paciente. Consecuente con las nociones de base segura y motivación exploratoria, para Bowlby el terapeuta debe constituirse en una base segura para el paciente, de modo que a partir de esta base pueda explorar su psiquismo. La psicoterapia sería un lugar confiable y seguro donde puede desplegar aquellos pensamientos y/o sentimientos que oportunamente tuvieron que ser excluidos de la conciencia para mantener la relación con los padres o cuidadores. La relación psicoterapéutica sería la oportunidad de pensar, ver y sentir lo que en su momento fue segregado (disociado) al inconsciente.

Para Bowlby (1988) el terapeuta es un “compañero de exploraciones” del paciente. Alejado del rol del psicoanalista que interpreta desde una posición de “saber”, alienta al paciente a reflexionar en forma conjunta. Estimula la exploración del psiquismo animando al paciente a manifestar lo que en su momento no pudo ser pensado o sentido. El terapeuta debe mostrar empatía y brindarle a su paciente una base segura sin la cual no es posible aventurarse a explorar nada. A diferencia del *terapeuta-observador*, que desde el exterior analiza la conflictiva con su marco teórico, el *terapeuta-empático* intenta ubicarse en el interior de la perspectiva del paciente. Sería ver las cosas “con los ojos del paciente”. Aunque debemos señalar una restricción a esta postura. Según Mario Marrone, Bowlby sugería en supervisión que el terapeuta debía moverse en la sesión desde una posición de observador externo a otra de mirar la situación desde la experiencia subjetiva del propio paciente. El analista trata de captar la perspectiva del paciente mediante la comprensión empática, aunque también permanece separado como un pensador independiente (Marrone, 2001).

La vergüenza, el temor a ser juzgado, la inestabilidad (temida) del terapeuta son barreras poderosas para desplegar lo que denominamos “asociación libre” y que solo un ambiente facilitador permite que se manifieste más fluidamente. La asociación libre no es solo un fenómeno interno del paciente (endogenismo) como el resultado de un ambiente relacional que la favorece o la interfiere (intersubjetividad). El terapeuta en ocasiones puede alentar la exploración del psiquismo haciendo preguntas o sugerencias que motiven al paciente a reflexionar sobre una creencia o “modelo representacional” establecido. Algunas creencias pueden ser anacrónicas y desajustadas al momento que vive el paciente. O pueden distorsionar de un modo ignorado por el sujeto la imagen de sí mismo y de los otros. Al revisar las creencias y los “modelos de representación”, el paciente puede llegar a librarse “del hechizo de antiguas creencias”.

Para concluir quisiera incluir una frase de Bowlby referida a la psicoterapia y al sentimiento de seguridad del paciente que siempre me ha impresionado por su claridad y contundencia. Dice: "...a menos que el terapeuta pueda capacitar a su paciente para sentir algún grado de seguridad, la terapia no puede empezar siquiera" (1988, p. 162).

Bibliografía

- Bleichmar, H. (1997). *Avances en psicoterapia psicoanalítica*. Paidós. Madrid.
- Bowlby, J (1973). *La separación afectiva*. Paidós. Buenos Aires.
- Bowlby, J (1980). *Loss*. Basic Books. USA.
- Bowlby, J (1988). *A secure base*. Basic Books.USA.
- Bowlby, J (1991). Proscript. En *Attachment across the life circle*, Murray Parkes & Marris, P. Eds, Routledge, London.
- Eagle, M (1995). *The developmental Perspectives of Attachment and Psychoanalytic Theory*. En Goldberg, S., Muir, R. y Kerr, S. (Eds.) *Attachment Theory*. The Analytic Press.
- Eibl-Eibesfeldt, I (1970). *Amor y odio*. Fondo de Cultura Económica. México.
- Erikson, E (1983). *Infancia y sociedad*, Buenos Aires: Horme-Paidós.
- Fonagy, P (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press, Nueva York.
- Freud, S (1892-99). *Fragmentos de la correspondencia con Fliess*. *Obras Completas*. Amorrortu. Buenos Aires.
- Freud, S (1909). *Análisis de la fobia de un niño de cinco años*. *Obras Completas*. Amorrortu, Buenos Aires.
- Freud, S (1917). *Un recuerdo de infancia en Poesía y verdad*. *Obras Completas*. Amorrortu. Buenos Aires.
- Fairbairn, R (1962). *Estructura psicoanalítica de la personalidad*. Hormé. Buenos Aires.
- Holmes, J (1995). Something there is That doesn't love a wall. John Bowlby, Attachment Theory and Psychoanalysis. En Goldberg, S; uir, R. and Kerr, J. (Eds.) *Attachment Theory. Social, Developmental and clinical Perspectives*. The Analytic Press. USA.
- Hofer, M (1995). Hidden regulators: implications for a New Understanding of Attachment, Separation and Loss. En Goldberg, S; Muir, R y Kerr, S. (Eds.) *Attachment Theory*. The Analytic Press.
- Juri, L (2001). Juanito: ¿Edipo o Apego? En Marrone, M. (2001). *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Psimática. Madrid.
- Klein, M (1940). *El duelo y su relación con los estados maníaco-depresivos*. Paidós-Hormé. Buenos Aires.
- Leaky, R (1992). *Nuestros orígenes*. Crítica. Barcelona.
- Manciaux, M; Vanistendael, S; Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). *La resiliencia. Resistir y rehacerse*. Gedisa. Barcelona.
- Marrone, M (2001). *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Psimática. Madrid.
- Sagan, C (1992). *Sombras de antepasados olvidados*. Planeta. Barcelona.
- Stern, D (1980). Foreword a la Edición Inglesa de *Loss* de J.Bowlby. Basic Books. USA.
- Winnicott, D (1965). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Paidós. Buenos Aires.