

La construcción de vínculos de apego en la relación hombre-Dios¹

Simone Bruno²

Este aporte pretende investigar las raíces afectivas que están en la base de la relación hombre-Dios y del proceso de estructuración del comportamiento religioso. Todo ello para comprender cómo, a partir de los primeros años de vida, nace y se desarrolla la representación interna de Dios y de la relación con Él.

Antes de incursionar en dicho itinerario parece útil precisar las dos trayectorias conceptuales que lo guían. Sobre todo el significado de fe. La tradición católica la concibe como el don precioso que Dios dona sin medida al hombre para hacerlo capaz de responder al amor que Él mismo le manifiesta. La fe, por lo tanto, es una experiencia de relación, en la cual el creyente se abandona con confianza a un Otro distinto de Sí mismo (Dios). Por dicha razón (he aquí la segunda trayectoria), la fe cuestiona y pone en movimiento el tejido socio-afectivo de las experiencias anteriores de confianza que el creyente construyó en su infancia por medio de los cuidados y las atenciones brindadas por los padres, de forma tal de poderse orientar al reconocimiento de un referente trascendente. En síntesis, la fe hunde sus raíces en las experiencias humanas de las relaciones primarias, en los momentos en los cuales se ponen las bases de los lazos que vinculan a los niños y a sus padres para toda la vida.

Nacimiento de los vínculos afectivos

El «apego» (según la perspectiva teórica de John Bowlby³) es el primer vínculo afectivo, íntimo, emotivamente significativo y de larga duración, que se establece desde el nacimiento entre un niño y una específica figura de referencia (madre/padre) que lo cuida, lo protege en las dificultades y lo sostiene en los tentativos de explorar el ambiente circundante. Este primer y fundamental vínculo garantiza al pequeño la sobrevivencia física y psicológica, y su adaptación al contexto social de pertenencia. Él está predispuesto biológicamente a desarrollar un apego hacia aquello que intercambia con intensidad sus sentimientos.

1 BRUNO, Simone. La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio, en *Tredimensioni* 5(2008) 292-302. Traducido por Fátima Godiño para el Curso de Supervisión, Acompañamiento Psico-Espiritual / UCUDAL (2011).

2 Doctor en Psicología de la Comunicación, Educador Profesional, Milán.

3 J. Bowlby, Una base sicura, Raffaello Cortina, Milano 1988. Sobre las teorías del apego cfr. A. Simonelli - V. Calvo, L'attaccamento: teoria e metodi di valutazione, Carocci Editore, Roma 2002; R. Cassibba, Attaccamenti multipli, Edizioni Unicopli, Milano 2003.

Algunos de los comportamientos que el niño manifiesta desde los primeros días de vida están dirigidos a llamar la atención de los padres (el llanto, la sonrisa y las vocalizaciones) y a obtener su cercanía o proximidad física (por ejemplo agarrándose a los brazos), para que éstos puedan reconocer, acoger y satisfacer sus necesidades de alimentación, pero sobre todo de protección y afecto. Los padres, por su parte, están predispuestos a responder adecuadamente a dichos pedidos: las señales del hijo atraen inmediatamente su atención y los llevan a intervenir. El niño que entra en contacto con padres que son sensibles a sus señales y están dispuestos a sintonizar con sus pedidos, desarrolla, en el transcurso del primer año de vida, un apego de tipo *seguro*, a diferencia del niño que, interactuando con padres poco sensibles y atentos a sus necesidades, desarrolla un vínculo de apego de tipo *inseguro*. Aún si casi todos los niños construyen un vínculo de apego hacia las figuras parentales (y esto sucede aún con los pequeños maltratados y abusados), no todos en cambio, lo establecen en la dimensión de la seguridad: de hecho, la cualidad del vínculo dependerá de la historia de los intercambios interactivos entre padre y niño.

Las diferencias individuales

Se pueden descubrir cuáles son las diferencias entre niños en relación a la seguridad del vínculo por medio de la Strange Situation, un procedimiento ideado por Mary Ainsworth⁴ (1978). Se trata de una situación de observación estructurada que permite identificar tres tipologías de apego:

- **Apego seguro:** el niño con apego seguro (A) considera a la madre (o al padre) una base segura, un «puerto» seguro, del cual alejarse confiadamente para explorar el ambiente circundante: si se siente triste, experimenta miedo o llora, muestra claramente al padre el deseo de contacto físico, y busca activamente en él confort y protección. Una vez satisfecho, se interesa nuevamente por los juegos y la exploración activa. Generalmente, este niño puede contar con padres sensibles a sus pedidos y dispuestos a darle la ayuda necesaria.
- **Apego inseguro-evitante:** en cambio, el niño con apego inseguro-evitante (B) está más concentrado en el ambiente físico y en los objetos que en la presencia del adulto de referencia. El padre no representa una verdadera base segura para él, y, por dicho motivo, tiende a no refugiarse en él cuando se siente asustado o a disgusto, a evitar todo tipo de forma de contacto físico y a no manifestar abiertamente sus exigencias de sentirse seguro. En síntesis, inhibe sus propias necesidades psicológicas de cuidado y protección, y presenta un estilo relacional excesivamente autónomo e independiente. Con mucha probabilidad sus padres constantemente se han manifestado insensibles a sus necesidades o tendientes a relativizar sus expresiones de malestar.

4 M.D.S. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall (1978), *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*, Erlbaum, Hillsdale 1978. El procedimiento llamado «Strange Situation Procedure» (SSP) se conoce en español como «Situación Extraña».

- **Apego inseguro-ambivalente:** el niño con apego inseguro-ambivalente (C) tiende, a diferencia del anterior, a centrarse más intensamente en la relación con el adulto antes que en el ambiente. Efectivamente, manifiesta signos de ansiedad, temor y pasividad cuando advierte una sensación de peligro y no está en contacto directo con el padre. En cambio, si este último intenta consolarlo, el pequeño reacciona con sentimientos ambivalentes: alterna la búsqueda de contacto y cercanía a comportamientos de rabia, rechazo y pasividad. El padre no representa una base segura: cuando el niño está asustado o en dificultad no logra encontrar consolación por la presencia del padre. Generalmente esta tipología se encuentra en los niños con padres inconstantes o ambiguos para responder a sus pedidos.

Por lo tanto, la seguridad del apego está estrechamente vinculada a la sensibilidad de los padres: si se muestran capaces de responder y de sintonizar con las necesidades afectivas de su hijo, no hacen otra cosa que comunicarles interés, cuidado y amor, aspectos que permiten al pequeño desarrollar una profunda sensación de confianza en relación a ellos y de percibirlos como fuentes de seguridad.

Las representaciones internas de la relación

Entre el primer y segundo año de vida, el niño madura habilidades cognitivas específicas que le permiten construir una representación interna del mundo en forma simbólica. Al mismo tiempo se vuelve capaz de elaborar un modelo de sí mismo, de sus padres y de las relaciones con ellos. Dichas representaciones, llamadas también modelos operativos internos, están explícitamente vinculados a las experiencias vividas con los padres, hacia los cuales el niño desarrolla un apego, y reflejan la historia y la calidad de la relación construida con ellos. Estos modelos gobiernan los sentimientos que tiene sobre sí mismo y hacia los propios padres, y organizan el comportamiento en relación a ellos. El niño que recibe cuidados sensibles y apropiados interioriza un modelo operativo del padre como persona amable, disponible y atento a sus necesidades y, paralelamente, un modelo de sí mismo como digno y merecedor de cuidados.

El niño que interactúa con padre adecuadamente protector y sensible a sus necesidades recibirá, del comportamiento de éstos, un mensaje bien preciso: «Te cuido, te acojo y te protejo porque te quiero». Este niño, sintiéndose protegido y seguro, construirá entonces, una representación del padre de este tipo: «Mamá (o papá) me quiere, me protege y me cuida cuando tengo necesidad». Paralelamente, dicha experiencia vincular permitirá al niño, construir una representación de sí mismo en relación con el adulto caracterizada de esta forma: «Soy un niño amable, protegido y cuidado por mamá (o papá) cuando tengo necesidad de ello». En caso contrario, el niño cuyas necesidades son constantemente desatendidas o ignoradas, o acogidas en forma inconstante e inadecuada, interiorizará una representación del padre como persona no disponible o incapaz de sostenerlo en los momentos de necesidad («Mamá (o papá) no se ocupa lo suficiente de mí porque soy un niño difícil y cansador») y, al mismo tiempo, se construirá una representación de sí mismo como persona incapaz de comunicar al padre sus necesidades y como poco digno de ser

amado («Soy un niño difícil y por eso mamá (o papá) no se ocupa suficientemente de mí»).

Considerando la unicidad del vínculo de apego (sea seguro o inseguro), éste funcionará también como modelo para las sucesivas relaciones íntimas que el pequeño construirá con otros compañeros durante las próximas etapas evolutivas. Estos modelos son influenciados por eventos que suceden durante el curso de la vida, pero permanecen relativamente estables y resistentes al cambio. A medida que el niño se vuelve adolescente y después un adulto, tales modelos internos de relación son extrapolados de la memoria y re-propuestos en otras experiencias relacionales: en relación a pares y amigos, al compañero/a pareja, en relación al hijo o a la hija cuando éste a su vez se transforma en padre/madre (transmisión inter-generacional del apego) o, en cambio, en la relación de intensa amistad y de amor con Dios.

La evolución del apego en relación a Dios

La formación gradual de apego hacia Dios por parte del niño está mediada por una relación afectivamente gratificante, por una experiencia de amor vivido intensa y constantemente en la relación con los padres. El niño advertirá la presencia de Dios y la consecuente necesidad de dirigirse a Él si habrá experimentado de los padres, amor, acogida, confianza y aceptación incondicional. Una madre y padre transmitirán, en modo afectivo, la imagen misericordiosa de Dios a su pequeño simplemente mirándolo con tierno afecto, sonriéndole, cargándolo y teniéndolo en brazos, y haciéndolo sentir aceptado y querido.

*Por lo tanto, la experiencia de fe es preparada por la profunda experiencia emotiva y afectiva del sentirse amado, aceptado y acogido*⁵. La percepción de los padres como protectores y sensibles, unidos al relato de la presencia de un Padre bueno y justo que protege, permite al niño elaborar la primera imagen de Dios. Efectivamente, en los primeros años de vida, Dios aparecerá como un **Ser** capaz de preocuparse por él así como la madre y el padre están atentos a sus necesidades, y de constituir un punto firme al cual dirigirse, al igual que sus padres representan una guía estable para su crecimiento. De lo contrario, el vínculo con Dios llevará a la indiferencia y al conformismo.

En la primera y segunda infancia (de los 2 a los 10/11 años) un niño madurará su representación de Dios y del vínculo con él aún por medio de la observación directa del modo en el cual los adultos significativos que lo circundan (no solamente los padres sino también los abuelos, párrocos, maestros, catequistas, educadores...) se relacionan, a su vez, con la figura divina y con las otras personas. En el caso en el que comuniquen una experiencia genuina y sincera de fe (a través de la oración, la celebración de la Eucaristía, el anuncio del Evangelio y la ayuda concreta a las personas en dificultad) el niño quedará influido y tenderá a imitar el comportamiento aún si no comprende del todo el

5 Cfr también M. Diana, Dio e il bambino. Psicologia e educazione religiosa, Elledici: Leumann, Torino 2007; R. Roveran, Attaccamento e relazione tra uomo e Dio, en «Famiglia Oggi», 4 (2007), pp. 42-47; S. Bruno, Le radici affettive del rapporto con Dio: un possibile percorso di educazione alla fede, en «Vita pastorale», 4 (2008), pp. 34-37.

impulso de la fe y la acción del Espíritu. Sí, en cambio, la experiencia de los padres y de los otros adultos se revelan puramente exteriores, ocasionales y superficiales, el niño podría vivir su dimensión de fe con un sentido de indiferencia muy marcado.

En la edad de la adolescencia y juvenil, en cambio, el muchacho y la muchacha comenzarán a percibir su apego a Dios traspasando la dimensión imitativa típica del mundo infantil (es decir en razón de las profundas transformaciones cognitivas, emotivas y afectivas que atraviesan esta fase, caracterizada por la definición de la identidad, de la separación gradual de las figuras paternas y de la consiguiente necesidad de independencia, de la búsqueda de relaciones fuertes, íntimas y satisfactorias con los amigos del grupo y con personas del otro sexo, además de la apertura al trascendente y a lo sagrado). Un adolescente se dirigirá a Dios (sobre todo durante experiencias de oración individual y grupal) para expresarle sus preocupaciones pero también las propias satisfacciones, en cuanto está seguro de la escucha, de su comprensión y de su fidelidad. Descubrirá que el Dios «crecido» en su interioridad es un Dios con el cual puede dialogar y al que puede confiar aspectos de su propia vida que a otras personas (sobre todo a los padres, experimentando los primeros conflictos con ellos) no revelaría, especialmente en relación a experiencias de implicancia emotiva.

En la edad adulta, un hombre y una mujer vivirán su relación con Dios como una relación personal e interactiva. **Él** se revela como una figura de apego particularmente adecuada, un referente seguro capaz de dar solidez y garantía a sus decisiones de vida, inspiradas en el «como» Él hizo con Jesucristo.

La cualidad del vínculo con Dios

Para configurarse como vínculo de apego, la relación íntima entre un hombre o una mujer y Dios debe presentar algunas características específicas.

En primer lugar, como hemos ya mencionado, el vínculo de apego está caracterizado por la búsqueda y por el mantenimiento del contacto con la figura de referencia: el creyente se mantiene cercano a Dios por medio de la oración, donde el diálogo intenso y silencioso lo pone en contacto directo con Su persona. Como un niño dirige su mirada hacia la madre o el padre para comprender sí y de qué forma comportarse, así el creyente se confía a Dios para poder discernir su voluntad, para pedir apoyo en caso de necesidad o para encontrar una guía a la cual escuchar y seguir.

En segundo lugar, las figuras de apego garantizan protección y refugio en las situaciones difíciles: Dios es, por excelencia, el refugio ideal en las situaciones de dificultad, una roca y un ancla de salvación. Como los niños buscan, en caso de peligro, la figura de apego, de la misma forma los fieles adultos parecen dirigirse a Dios cuando están implicados en situaciones altamente problemáticas (por ejemplo: una grave enfermedad, la pérdida de una persona querida, estrés de diverso tipo o situaciones adversas...).

Finalmente, sobre el componente de base segura, todo creyente tiende a percibir a la divinidad como una figura siempre presente y disponible, más fuerte y más sabia, casi una base segura ideal, que se puede invocar para recibir confort pero también fuerza y coraje para afrontar lo que la vida ofrece.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu modo de creer en Dios y tu relación con Él?

A (apero seguro). Dios generalmente es afectuoso y sensible en relación conmigo; tengo la impresión que sepa cuándo sostenerme y protegerme, y cuando dejarme equivocarme. La relación con Dios siempre me hace sentir a gusto, me satisface y me hace feliz.

B (apego inseguro-evitante). Dios generalmente es impersonal, distante, y a menudo parece que tenga poco interés por cuestiones que tiene que ver conmigo y con mis problemas. Frecuentemente tengo la sensación que no Le importo mucho o que puedo no gustarle.

C (apego inseguro-ambivalente). Las reacciones de Dios en relación conmigo no son constantes; a veces aparece muy afectuoso y sensible por mis necesidades y otras, no. Estoy seguro que me ama y cuida de mí, pero por momentos me lo demuestra en formas que me resultan totalmente incomprensibles.

En la relación con Dios, el modelo operativo interno del vínculo debería ser el resultado del intercambio comunicativo continuo y afectivo entre el fiel y la divinidad. Sin embargo, en dicha experiencia, las interacciones con la figura de apego no se caracterizan por lo concreto y material. Aquí, surge un interrogante preciso: ¿en qué modo el individuo elabora los modelos operativos internos de la relación? Sintéticamente presentamos las hipótesis de dos investigadores americanos (Kirkpatrick y Shaker) pioneros en este campo de estudios⁶:

- *Hipótesis de la correspondencia de los modelos mentales*: se puede esperar que el individuo viva la relación con Dios a la luz de los modelos operativos internos referidos a las propias figuras parentales. Más específicamente, aquellos que han desarrollado modelos mentales positivos o seguros de sí mismo y de la figura de apego pueden construirse una imagen de Dios y de la relación con él también segura. Al mismo tiempo, podemos esperarnos que aquellos que han madurado una representación evitante en relaciones cercanas puedan manifestar una forma determinada de agnosticismo o de ateísmo, o una visión de Dios como remoto, distante e inaccesible. Finalmente, una orientación ambivalente, guiará al individuo hacia una relación con Dios profundamente emocional, costosa y excesivamente dependiente. Las previsiones sugeridas por la hipótesis de la correspondencia han sido ampliamente confirmadas en muchas investigaciones conducidas en dicho campo (midiendo el apego a Dios, realizada por Kirkpatrick y Shaver, se invitaba a los entrevistados a definir su relación con Dios como segura, como evitante o como ambivalente). Resulta evidente, por lo tanto, que las diferencias individuales existentes en los vínculos de apego ya contruidos pueden reflejarse en la relación de Dios y el hombre.

6 Ibid Cfr. también L.A. Kirkpatrick, Attachment and Religious Representations and Behavior, en J. Cassidy - P. R. Shaver (organizado por), Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications, The Guilford Press, New York 1999, pp. 803-822.

- *Hipótesis de la compensación:* según dicha perspectiva los individuos podrían dirigirse a la divinidad como sustituto de la figura de apego. Probemos a considerar en cuáles términos ello podría suceder. Sobre todo notamos cómo el sistema comportamental del apego es programado para monitorear constantemente los estados internos y las condiciones externas que podrían amenazar el equilibrio entre la necesidad de seguridad y la de exploración. Por ejemplo, en la mente de un niño podría producirse una pregunta similar a: «¿Mi figura de apego es suficientemente cercana y atenta a mis necesidades?». Una respuesta negativa a dicha pregunta es capaz de activar una serie de potenciales comportamientos de apego destinados a restaurar niveles adecuados de proximidad. En determinadas ocasiones, el individuo puede prever, en base a experiencias anteriores o de episodios actuales, que los esfuerzos por obtener tal cercanía y una consolación adecuada por la figura primaria, con mucha probabilidad, no tendrán éxito. Es plausible que en tales circunstancias inicie la búsqueda de una figura de apego alternativa y más adecuada y, en consecuencia, que los individuos se dirijan a Dios como figura de apego sustituta. Son diversas la situaciones en las cuales dicho mecanismo de compensación puede verificarse. Mencionamos, brevemente, las más significativas. Ante eventos particularmente estresantes, el individuo puede advertir que el grado de peligro al que se llega puede exceder las capacidades efectivas de la figura de apego primaria para proveer en manera adecuada. Claros ejemplos son las guerras (donde los soldados parecen dirigirse a dios, como una potente salvación, por medio de la oración), la pérdida de personas significativas o el divorcio (donde la total indisponibilidad de la figura de apego por parte del sujeto predispone a percibir la relación con Dios como una alternativa verdaderamente atrayente) y el delicado pasaje de la adolescencia a la edad madura (donde el estado de elevada vulnerabilidad puede empujar a los jóvenes a encontrar en Dios a una figura de apego sustituta para poder enfrentar mejor la transición entre figuras de apego significativas, a menudo de los padres a los coetáneos). No por nada un número consistente de estudios ha demostrado que tales situaciones favorecerían un aumento relevante de los casos de conversión religiosa. Finalmente, una situación que podría invitar a los individuos a dirigirse a Dios como figura sustituta o compensatoria es el haber experimentado, durante la infancia, relaciones insatisfactorias con los propios padres. Muchos investigadores han demostrado que los niños que no logran establecer vínculos seguros en relación con los padres buscan figuras de apego alternativas, incluso enseñantes, educadores, hermanos más grandes, otros parientes u otras personas más fuertes y más sabias que, en forma creíble, demuestren ser accesibles y sensibles. Parece razonable asumir que Dios pueda cumplir este rol para muchas personas con historias de apego inseguro. Concretamente es como si Dios fuera capaz de ofrecer el tipo de relación de apego seguro que un creyente nunca tuvo con los padres o con otros adultos significativos. En efecto, diversos estudios sugieren que las conversiones religiosas improvisas durante la edad adulta tienden a ser asociadas con historias infantiles caracterizadas por relaciones familiares y parentales problemáticas.

Ambas hipótesis fueron confirmadas por una gran cantidad de estudios que repetidamente pusieron en evidencia la estrecha relación existente entre las relaciones de apego estructuradas en la infancia y las modalidades por medio de las cuales los creyentes (y también los no creyentes) percibían su relación con

Dios. Sin embargo, aún queda mucho trabajo por hacer, sobre todo en relación a descubrir métodos e instrumentos siempre más confiables, capaces de evaluar con mayor precisión y confiabilidad las diferencias individuales en la creación del vínculo con la divinidad.

Conclusiones

En definitiva, con las debidas precauciones, se puede considerar que la relación con Dios será más fuerte e íntima sí y en la medida que refleje la seguridad y la armonía de la relación construida con los padres y con otras figuras significativas durante la infancia.

¿Qué puede suceder entonces a quien en la infancia no tuvo forma de experimentar un vínculo basado en la confianza? Justo porque existe una relación pero no una rígida causalidad entre pasado y presente, el apego sucesivo a otras figuras significativas puede des-estructurar el modelo inseguro ya interiorizado y dirigirlo hacia la seguridad como lo permite el dirigirse a Dios Padre como figura sustitutiva de apego, capaz de colmar las lagunas afectivas vinculadas al distanciamiento o a la ambivalencia de los padres. Una nueva relación de amor, que sepa mantenerse en el tiempo, que se base en la acogida, en la reciprocidad, en la seguridad y en la ausencia de juicio podrá poner en discusión cuanto construido en el pasado, modificarlo y dirigirlo a una transformación.