

El poder de la presencia. Cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser

Autores: Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Editorial: Alba

Año de publicación: 2020

Número de páginas: 275

ISBN: 978-84-9065-647-1

Los autores de este libro, afamados expertos en educación y desarrollo infantil y profesores en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), analizan la relación paternofilial basándose en la teoría del apego y la neurobiología interpersonal, con el fin de abordar cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a convertirse en adultos felices, resilientes, con vidas satisfactorias y llenas de sentido.

La presencia o estar presente en el desarrollo y vida de los hijos se convierte en el papel fundamental de los padres o personas que los sustituyen. Estar presente significa presencia en sentido físico y que esta presencia sea de calidad. La calidad de la presencia se consigue cuando los padres ponen todo su ser, su atención y su conciencia cuando están con sus hijos, es decir, indica además de lo físico, estar conectados mental y emocionalmente.

Según los autores, la creación de un vínculo seguro es uno de los mejores predictores de cómo serán los hijos, en cuanto a felicidad, desarrollo social y emocional, liderazgo, relaciones significativas e incluso éxito académico y profesional.

Se considera que el niño establece un vínculo seguro o satisfactorio cuando se dan las siguientes cuatro condiciones: se sienten seguros (protegidos), se sienten vistos (se les presta atención), se sienten consolados y se sienten a salvo. Dándose estas cuatro condiciones, se garantiza un desarrollo saludable y óptimo, teniendo un efecto neurobiológico: un cerebro integrado y resiliente.

No se debe confundir el establecimiento de estas cuatro condiciones con tener una relación sobreprotectora con los menores, darse estas condiciones no consiste en evitar las dificultades que inevitablemente tendrán que afrontar en la vida, consiste en aprovechar esas situaciones complejas y difíciles que surgen en el desarrollo para ayudarles a superarlas, dando apoyo físico y emocional. Es decir, los padres deben dejar a sus hijos que aprendan que en la vida hay situaciones complejas y dolorosas pero que deben afrontarlas con iniciativa y superación. Se debe enseñar a enfrentarse a estas situaciones y no evitarlas, se les debe proporcionar instrumentos y resiliencia emocional.

En el libro se profundiza sobre las ventajas que distintas investigaciones han aportado sobre el establecimiento de un *apego seguro*, destacando: mayor autoestima, mejor regulación emocional, mayor éxito académico, mejor afrontamiento del estrés, interacción social eficaz, relaciones positivas y mejores con padres y hermanos, dotes de liderazgo, mayor sentido de la autonomía, mayor confianza en la vida y mejor competencia social en general.

La segunda parte del libro se centra en el estudio y exposición del *apego inseguro*, sus tipos y las consecuencias que este tiene en el desarrollo de la persona. Existen tres tipos de apego inseguro: apego evitativo, apego ambivalente y apego desorganizado.

El *apego evitativo* se desarrolla cuando los padres parecen indiferentes a las señales y necesidades de sus hijos. Atienden las demandas físicas y les proporcionan actividades y juguetes, pero pasan por alto las necesidades emocionales. El niño con este comportamiento por parte de sus progenitores, se adapta al hecho de que sus necesidades relacionales humanas básicas no quedan satisfechas y se adaptan a esta clase de relación mediante la evitación conductual. Es importante señalar que un niño puede poseer un apego evitativo en su relación con un progenitor y disfrutar de un apego seguro con el otro progenitor o cuidador. De adultos tienen a desarrollar *apego desdeñoso* desarrollando relaciones caracterizadas por el caos y la rigidez. Presentan dificultades para conectar con el resto de personas, a menudo no son conscientes de sus emociones y de las emociones ajenas, evitando rígidamente tratarlas y la cercanía en las relaciones. Tienen vidas distantes desde el punto de vista emocional, evitando las relaciones estrechas y rechazando los intentos de relación a niveles profundos o significativos.

El *apego ambivalente* se da cuando los progenitores no muestran sistemáticamente ni cuidados, ni indiferencia, ni insensibilidad. La inconsistencia de los padres es la característica principal de este tipo de relación paternofilial. Esto desarrolla en los niños ansiedad y ambivalencia considerable en cuanto a la posibilidad de confiar en sus padres.

Este tipo de apego da lugar a personas que tienen dificultades al relacionarse, sobre todo, con sus propios hijos. Son adultos que viven con mucho caos, ansiedad e inseguridad en parte evocada por su historia pasada. En lugar de vivir sin emociones, viven con muchas, magnificándolas, sin control. De adultos desarrollan lo que los autores denominan *apego preocupado*, teniendo dificultad para gestionar sus necesidades de relación con las personas por las que sienten afecto dando rienda suelta a fuertes emociones como la ira, el resentimiento y el miedo a las relaciones pasadas. Son personas que presentan sentimientos de desconfianza, vergüenza y baja autoestima, experimentando una necesidad de conexión emocional que ahuyenta al resto de personas.

Por último, *el apego desorganizado* que es el que causa más angustia al niño. Se produce cuando el menor percibe una severa falta de sintonía con sus padres, cuando los padres dan miedo y/o cuando los propios padres están asustados. Los niños que han desarrollado este tipo de apego presentan comportamientos desorganizados y caóticos, pueden mostrarse aterrorizados, indefensos e incluso mostrar inmovilidad. Los niños no encuentran una manera consistente o eficaz para sobrellevar la angustia inducida por un cuidador o progenitor que a veces le causa terror. Estos menores de adultos desarrollan del modelo de apego más preocupante denominado *apego no resuelto*, poseyendo una mente disociada con problemas de regulación emocional, para tratar con otras personas, manejar la frustración y poder desarrollarse en la vida de forma coherente. Una situación en la que se produce este modelo de apego es el trauma ya que se ponen en riesgo zonas del cerebro que permiten la integración neural, la regulación emocional, la comunicación social, el razonamiento académico, presentando además tendencia a la violencia interpersonal.

Los autores manifiestan que los adultos viven en la misma categoría de apego que han establecido en la infancia, por ello es crucial prestar atención al desarrollo infantil y el apego que se establece con los padres o cuidadores.

David Domínguez Pérez
Universidad Complutense de Madrid
david.dominguez@pdi.ucm.es