

01

Estamos hechos para vincularnos

Refugio seguro y base segura

Desde el comienzo de la vida necesitamos de otras personas. Dependemos de su presencia para recibir alimento y protección, pero también para atravesar experiencias de miedo, malestar, cansancio e incertidumbre que todavía no podemos manejar solos. En ese intercambio repetido se van formando expectativas acerca de lo que ocurre cuando necesitamos ayuda: si alguien suele responder, si tenemos que insistir mucho para ser atendidos o si resulta más seguro reservarnos lo que sentimos.



Estas expectativas no siempre aparecen como pensamientos organizados. Muchas veces se parecen más a aprendizajes emocionales que orientan nuestra atención, nuestras interpretaciones y nuestras respuestas. Una persona puede descubrir que frente a la distancia busca señales inmediatas de conexión; otra, que se vuelve especialmente autosuficiente cuando atraviesa un momento difícil. Ninguna de estas respuestas define por completo quién es. Son movimientos que pueden haber tenido sentido en experiencias anteriores y que, con el tiempo, se vuelven familiares.

Bowlby describió el apego como un sistema de motivación que favorece la búsqueda de proximidad con figuras significativas cuando percibimos amenaza o vulnerabilidad. Ainsworth profundizó el estudio de cómo las experiencias de cuidado se relacionan con la exploración y la búsqueda de consuelo. Aunque sus investigaciones iniciales se centraron en la infancia, estos conceptos abrieron un camino para comprender por qué los vínculos siguen siendo importantes durante la vida adulta.

Hay dos funciones que nos ayudan a pensar la seguridad vincular. La primera es el refugio seguro: la posibilidad de acudir a alguien cuando algo nos duele, asusta o desborda. No se trata de que otra persona resuelva siempre nuestros problemas, sino de sentir que podemos pedir compañía, comprensión o consuelo sin que esa necesidad nos coloque automáticamente en una posición de vergüenza. La experiencia podría expresarse de este modo: «Cuando algo me pasa, puedo acudir a vos».

La segunda función es la base segura. Cuando confiamos en que existe un vínculo suficientemente disponible, podemos animarnos a explorar, tomar decisiones, equivocarnos, emprender proyectos y separarnos por un tiempo. La conexión no exige presencia permanente. Por el contrario, saber que podemos volver puede facilitar que salgamos al mundo con mayor libertad.

Esta perspectiva cuestiona una idea muy instalada sobre la adultez: la creencia de que madurar significa dejar de necesitar a los demás. La autonomía no consiste en prescindir de los vínculos. Podemos resolver muchas cosas por nuestra cuenta y, al mismo tiempo, necesitar apoyo emocional. Podemos sostener nuestras decisiones y valorar la mirada de alguien importante. La seguridad no elimina la dependencia que es parte de toda relación humana; permite que esa interdependencia resulte más flexible.

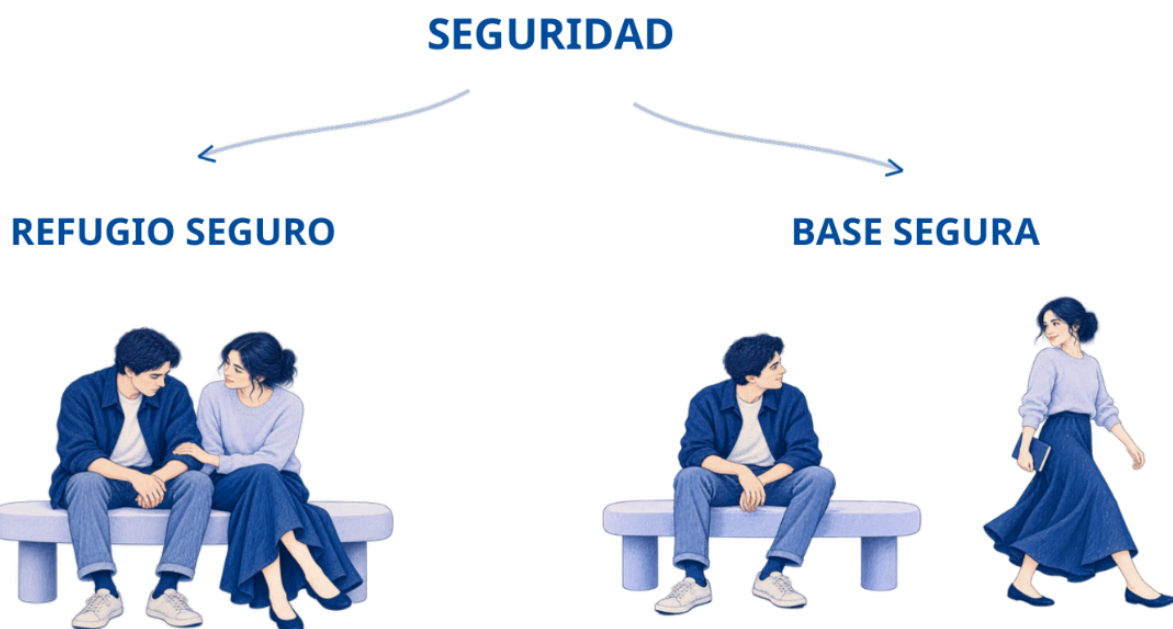
Imaginemos a una mujer que atraviesa una semana exigente. Puede organizar su trabajo, cuidar de su familia y resolver innumerables decisiones cotidianas. Sin embargo, al terminar el día necesita compartir cómo se siente con su pareja. Si recibe una respuesta atenta, quizás no cambie ninguno de los problemas prácticos que enfrenta, pero su experiencia emocional puede transformarse. Lo difícil ya no se siente enteramente solitario. Esa pequeña escena muestra que el cuidado no se reduce a solucionar: también implica estar disponible para acompañar.

Por supuesto, no todas las personas expresamos la necesidad del mismo modo. Algunas buscamos palabras; otras preferimos una presencia silenciosa o un gesto concreto. También existen diferencias culturales, personales y relacionales. Lo importante no es imponer una forma ideal de cercanía, sino reconocer qué nos ayuda a sentir que podemos recurrir al otro y qué condiciones permiten conservar nuestro propio espacio.

Para reflexionar

Pensá en alguien con quien te resulte posible mostrar preocupación, tristeza o incertidumbre. ¿Qué hace esa persona que te ayuda a sentir acompañamiento? ¿Hay vínculos en los que puedas explorar y tomar decisiones sin temer que la relación se debilite por eso? ¿Qué aprendiste, a lo largo de tu historia, acerca de pedir ayuda? No necesitás responder todo ahora: elegí una pregunta y escribí una escena concreta que te ayude a pensarla.

Refugio seguro y base segura



Cuando algo nos duele, asusta o desborda podemos necesitar acercarnos a alguien para encontrar: **presencia · consuelo · protección · comprensión · acompañamiento**

La experiencia podría sentirse como: “Cuando algo me pasa, puedo acudir a vos.”

Sentir que contamos con alguien también puede facilitarnos: **explorar · decidir · separarnos · probar · equivocarnos · crecer**

La experiencia podría sentirse como: “Puedo salir al mundo sabiendo que el vínculo no desaparece porque me aleje.”

