



General | | Actualitzat el 11/01/2021 a les 07:26

Què és l'aferrament i com s'estableix un vincle segur?

La psicòloga Paola Roig ens explica els trets de l'aferrament segur

[inicicentrareport] Últimament es parla molt de la **?criança d'aferrament?** (en castellà ?crianza con apego?). Ho llegim contínuament a posts i blogs sobre maternitat i criança. I a mi, com a psicòloga cada cop que ho lleigeixo em ve una pregunta al cap: **Pot existir una criança sense aferrament?** I la resposta és molt fàcil. Impossible. Podem establir diferents tipus d'aferrament, més sans o menys, més segurs o menys, alguns fins i tot, i malauradament, perjudicials, però el nadó sempre establirà un vincle amb les seves cuidadores principals.

Però comencem pel principi. **Què és l'aferrament?** Doncs segons Bowlby (el psicòleg i psicoanalista autor de la teoria amb el mateix nom) és qualsevol forma de conducta que té com a resultat aconseguir o conservar la proximitat amb un altre individu clarament identificat, al que es considera més capacitat per enfrontar-se al món. Traient els tecnicismes, el que ve a dir, és que l'aferrament és **qualsevol cosa que faci el nadó per mantenir el contacte amb la seva cuidadora o cuidador principal**.

Aquesta predisposició del nadó, però també de la mare (com veu veure a l'article sobre la fusió) a mantenir-se units, **no és casual. Té un sentit fisiològic**, psicològic i emocional. Aquesta primera relació especial s'estableix al principi amb el seu cuidador o cuidadora principal i, després, amb l'altra progenitor, germans i germanes, avis i àvies i altres persones presents en el seu dia a dia. És aquesta **primera relació**, intensa i única, a la que anomenem aferrament.

Per a un nadó, la seva figura d'aferrament hauria de ser una base segura des de la qual tenir **la llibertat i seguretat per explorar el món**, i al mateix temps, un port segur al qual tornar quan alguna cosa no ha anat bé. Posem un exemple per entendre-ho millor.

Imaginem-nos una mare que està al parc amb el seu bebè que ja gateja. El nadó s'allunya gatejant de la seva mare, la mare el mira, gaudeix amb ell i el deixa fer. El nadó es va allunyant cada vegada més fins que **sent un gos que borda, i s'espanta**. Això fa que es giri, busqui a la mare, i torni ben ràpid cap a ella. La mare el rep amb petons, abraçades i posant paraules a allò que el nadó està sentint ?Ai, quin susto eh?, ha estat aquell gos que ha bordat, el veus? Quin ensurt t'has endut, pobret?.

Això que hem descrit és el que coneixem com **aferrament segur**, i serà el que garantirà que aquest nadó, quan creixi, pugui establir relacions sanes amb les altres persones. Com veiem, l'aferrament s'estableix en la primeríssima infància, es creu que **sobre els set mesos de vida ja queda establert aquest primer model**. I aquest primer estil d'aferrament s'anirà estenent a les persones que vagin formant part de la vida d'aquest nadó quan vagi creixent: les companyes de classe, la mestra, les amigues i també, les parelles.

És habitual que quan expliquem això a mares i pares, sorgeixi una gran pregunta: **com ho faig per establir un bon aferrament?** I és que òbviament, no hi ha resposta que pugui satisfer una pregunta tant complexa, no hi ha guia o manual que ens pugui garantir això.

El que si us puc dir és que un **80% dels nens estableixen un primer vincle segur**. Això vol dir que la majoria de mares i pares som suficientment bons, i que simplement sent tal com som, simplement escoltant-nos a nosaltres i als nostres nadons, podem cobrir les seves necessitats.

Entenc que aquesta resposta pugui resultar molt vaga, així que potser sí que us puc donar dues



pinzellades sobre els que es creuen que són els tres elements principals per convertir-nos en una base segura per les nostres filles i fills:

[GotaVerdaPle] **Empatia:** No és res més que la capacitat per posar-se al lloc de l'altra i percebre com si fóssim l'altra per amb la distància suficient com per sentir que el problema és de l'altre i no teu. Amb un exemple s'entén molt ràpid. És el que ens passa quan anem pel carrer i veiem algú que es dóna un cop amb un fanal. **Podem imaginar el seu dolor** i fer-nos càrrec del que ha sentit, però sabem que no és nostre.

[GotaVerdaPle] **Sensibilitat:** És la capacitat de captar i entendre quan el nadó ens dóna senyals (encara que siguin subtils) que necessita alguna cosa. Com per exemple quan veiem que es toca els ulls amb les manetes i sabem que té son.

[GotaVerdaPle] **Disponibilitat:** Estar presents quan el bebè ens necessita per a poder satisfer les seves necessitats. Òbviament hi haurà moments on simplement no podem ser-hi, entenem aquesta disponibilitat com a la majoria de vegades.

La major o menor presència d'aquests elements definirà el tipus i la qualitat d'aferrament que establim, i aquest, construir en la primera infància, condicionarà la manera de relacionar-se d'aquest nadó amb nosaltres i amb la resta del món. Aquest primer vincle, per tant, és la base de la vida emocional i ens acompanyarà tota la nostra vida. [ficentrareport]

[enquestaregistre]