



General | | Actualitzat el 09/08/2022 a les 08:00

Sí, pots reparar el vincle amb el teu fill/a

Claus per reconnectar quan la comunicació i la connexió està malmesa

[inicicentrareport]Les persones estem **connectades**. La nostra espècie ha arribat al grau de desenvolupament actual gràcies a la capacitat sociabilitzadora i al fet de viure en tribus que han assegurat la supervivència i han transmès la cultura i el coneixement, entre d'altres coses.

Aquesta **connexió interpersonal** i aquest **interès sociabilitzador** ens és intrínsec i ens neix de manera natural, però això no ens dota de manera directa de vinculació amb aquells que ens envolten.

El **vincle es construeix dia a dia** i és quelcom fonamental per al **benestar emocional** i la salut en general. De fet, el vincle és l'origen de tot en la nostra tasca com a mares i pares. Amb el vincle s'educa, s'acompanya, es promou la seguretat, es limita, es mostra afecte, es generen hàbits, etc.

L'altre dia, els m(p)ares d'una preadolescent comentaven que es veien perduts i **desconnectats** de la seva filla i explicaven que els era molt complicat acompanyar-la i ajudar-la, tot i veure-la trista i molt irascible la major part del dia. Deien que ho havien provat tot.

S'havien mostrat afectuosos, autoritaris, intransigents, permissius, etc. Res els funcionava. I res els funcionava perquè el vincle estava deteriorat i no representaven figures a les quals escoltar, prendre en consideració o explicar els problemes.

Segons la filla, feia molt de temps que els seus m(p)ares treballaven molt, la **comunicació** feia anys que era pobre i ella tenia la sensació que sempre que parlaven amb ella era per corregir-la i dir-li allò que feia malament.

En aquest cas, com en molts altres, calia **restablir el vincle** per tal que se sentís més acompanyada i pogués reubicar als seus m(p)ares com aquell far que s'il·lumina i orienta als vaixells a la deriva.

Com restablir un vincle malmès?

[GotaVerdaPle] Temps per crear vincle. Obviem la quantitat i centrem-nos en la qualitat. Evitem la responsabilitat afectiva per passar poca estona amb ells si aquesta és de qualitat (parc, joc, esport compartit, etc.). Observem, en canvi, si moltes d'aquestes hores són "buides" (converses amb altres adults, poca mirada, molta connexió amb el mòbil o altres aparells, etc.) perquè de ser així, el vincle es deteriora.

[GotaVerdaPle] Llenguatge corporal. El somriure i el contacte visual són les eines de llenguatge corporal més potents per assegurar un bon vincle. Els infants tenen l'hemisferi dret del cervell molt desenvolupat i això genera que siguin més sensitius i emocionals que els adults. En aquest sentit, són més reactius al somriure i a la mirada d'aquelles figures que són rellevants per a ells. A través d'aquestes eines construirem un bon vincle i, a més, farem créixer l'autoestima i l'autoconcepte.

[GotaVerdaPle] Evita espais sense estímuls no vinculants. Aquest estiu, evitem eines que no fomenten la mirada i el somriure que comentàvem. Intentem reduir l'ús de les noves tecnologies i posem el "mode avió" sovint per fer passejades pel bosc, excursions a la muntanya, anar a jugar a la platja, etc.



[GotaVerdaPle] Comuniquem. Vivim en una cultura on la interacció es dona sobretot al voltant d'una taula. Eliminem els distractors d'aquests moments per tal de compartir experiències i comunicar. Conèixer interessos i experiències del dia a dia dels nostres fills és fonamental per estar connectats i promoure el vincle.

[GotaVerdaPle] Busca espais de ventilació emocional: Com comentàvem, la comunicació és fonamental. Procurem promoure un espai tranquil i de calma on comunicar des d'etapes primerenques. Aquests espais seran útils per explicar "confidències" i preocupacions que potser no ens vindrà de gust compartir al voltant d'una taula amb més persones i que seran molt potents per a afavorir un bon vincle i la ventilació emocional. Moments com el d'abans d'anar a dormir pot ser idoni.

No ens donem per vençuts ni ens abandonem amb la creença que és impossible restablir el vincle amb els nostres fills i filles. **Sempre som a temps per a reconstruir-lo** encara que s'hagi malmès.

Si promovem certs canvis en el funcionament habitual de relació, és possible que al principi no observem els resultats expectats. No obstant, amb paciència i dedicació, a poc a poc **anirem observant canvis** i anirem generant un **patró relacional més saludable** i funcional tant per a nosaltres com per al benestar dels nostres fills i filles.
[ficientreport]