O apego: unha necesidade básica para o desenvolvemento humano

25 de Maio de 2024

Tempo estimado de lectura: 6 min 15 seg

Autor: Yudit González Núñez

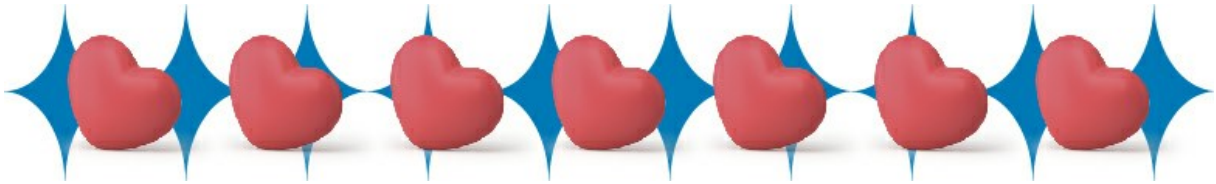
Despois da Segunda Guerra Mundial, puido constatar que as nenas e os nenos orfos e sen fogar presentaban graves dificultades emocionais e relacionais. A Organización das Nacións Unidas (ONU) pediulle ao psiquiatra e psicanalista John Bowlby (1907-1990) que elaborase un estudo sobre o tema, e que denominou "privación materna".

Con posterioridade elaborou a **Teoría do Apego**, que definiu como “o resultado da activación de sistemas de conduta que teñen unha meta: establecer unha relación especial con outro individuo concreto”.

A **teoría do apego** céntrase na importancia para a vida do establecemento dunha relación de seguridade con polo menos unha persoa coidadora principal, para que o desenvolvemento social e emocional prodúzase con normalidade. O apego é transversal en todas as comunidades humanas, e en moitas especies de mamíferos.

Dende os primeiros instantes de vida, as persoas poñemos en marcha condutas (o pranto, o sorriso, a mirada...) que incrementan a probabilidade de recibir atención e coidados nos brazos de persoas adultas que son sensibles e receptivas a esa interacción, e con iso, aumentar as posibilidades de sobrevivir.

Se se dá a presenza de **persoas coidadoras afectuosas, consistentes e estables** durante algúns meses na infancia, o bebé empezará a buscalas como figuras de apego: serán unha base segura para explorar o mundo e un refuxio seguro ao que regresar de novo tras a aventura.



En que **condicións** se establece un vínculo seguro entre a nena ou o neno e a persoa coidadora? Como se converte esta en figura de apego?

- **Estabilidade e constancia na atención**: durante os primeiros meses de vida mantense presente como principal persoa coidadora.
- **Comprensión** de que o/a bebé é unha persoa en si mesma, diferenciada das demais, con necesidades propias e caracterís:cas que a definen.
- **Sensibilidade** para supoñer en cada circunstancia as necesidades e intereses da nena ou o neno, e eficacia para atendelas, Chora porque ten sono? Axúdolle a durmirse. Agora quizais chora porque ten fame?
- Suficiente **autorregulación emocional** para sobrepoñerse ao cansazo, enfado, impotencia, medo... que acompañan a tarefa de ser mamá ou papá.
- E se non acertas no primeiro intento? O neno, a nena, **daran novas oportunidades**: podes reparar a túa resposta, facendo algo diferente na procura dun resultado mellor.
  A reacción das persoas coidadoras (nais, pais...) leva ao desenvolvemento de patróns de apego que lles permiten ás nenas e aos nenos experimentar tres aspectos moi importantes:

- Son unha persoa digna de ser amada e coidada? Son importante para alguén?
- O mundo é un lugar seguro e no que podo confiar? ou é un contexto hos:l ou violento?
- Podo obter o que necesito?
  Estas vivencias tradúcense na formación das estruturas cerebrais, e xerarán modelos internos que guiarán ao longo da vida as súas percepcións, emocións, pensamentos e expectativas nas relacións que estableza.

Durante a infancia, a ansiedade pola separación, ou a dor tras a perda dunha figura de apego, considérase unha resposta normal e adaptativa cando se estableceu un apego seguro.