

CREUS QUE EL TEU PASSAT DETERMINA EL TEU FUTUR?



@iStockphoto

Revisa la teva infantesa i trobaràs les claus del que t'està passant.

Moltes persones, al llarg de la seva vida, viuen moments en els quals se senten perdudes. Busquen sentit a la seva vida però no el troben.

Aquesta incertesa els aporta malestar provocant que, a vegades, no es relacionin adequadament amb sí mateixes i amb els demés: la seva família, parella, amistats, companys de feina i la resta de persones del seu voltant.

La seva autoestima minva i el seu entorn es veu pertorbat. A causa d'aquesta baixa autoestima, algunes d'aquestes persones poden entrar en relacions tòxiques que les poden fer caure en un profund patiment i, en molts casos, requerir d'ajuda professional que els permeti sortir d'aquest abisme on es troben.

En molts casos es valoren tan poc que no saben posar límits vers els demés, el que fa que cada vegada se sentin més vulnerables, podent patir quadres d'angoixa, estrès i diversos problemes de salut física i mental. Senten malestar, se senten infelices però no saben com reconduir la seva vida. No es coneixen, no entenen el perquè dels seus pensaments, dels seus comportaments i repeteixen patrons de conducta en les seves relacions que contínuament els hi aporten conflictes, tan a nivell personal com professional.

La nostra personalitat ve condicionada pels vincles afectius que vàrem tenir durant la nostra infantesa amb els pares i altres figures d'aferrament.



@iStockphoto

1. Tipus de vincle afectiu

Tal com ens exposa la doctora Marta Sadurní en el seu llibre *Vincle afectiu i desenvolupament humà (2011)*, el psiquiatre i psicoanalista anglès, John Bowlby (1907-1990), va ser un dels primers en parlar d'aquest vincle i va desenvolupar la Teoria del Vincle Afectiu (*Attachment Theory*). Ell creia que les causes de l'estat de salut mental i els problemes de comportament d'una persona estaven intrínscament relacionades amb les experiències d'aferrament que rebem al llarg de la vida, però sobretot, per les que rebem a la nostra infantesa.

Seguint en la línia de Bowlby, Mary Ainsworth (1913-1999) va identificar que, segons aquestes experiències proporcionessin en el nen protecció, confort, regulació emocional, entre altres que es poden trobar resumides al llibre esmentat, anava desenvolupant un model intern d'aferrament que podia ser segur o insegur, com comentem seguidament.

Aferrament segur: Quan el cuidador principal té la capacitat de donar resposta adequada a les necessitats de l'infant, es desenvolupa un sentit de confiança bàsica en els progenitors, els infants es senten receptors de l'amor parental i la seva autoestima i sentit del jo es referma. D'adolescents i adults, aquestes persones tindran més capacitat de vincular-se de manera efectiva amb els demés, confiant en si mateixos i en els altres.

Aferrament insegur: En aquest cas, el vincle amb la mare, pare o un altre cuidador es crea d'una manera no adequada a les necessitats dels infants. En aquestes situacions els nens poden desenvolupar un tipus de vincle:

- **Evitatiu.** Quan els progenitors no responen a les necessitats d'aferrament d'un infant aquest aprèn aviat a bloquejar les emocions d'angoixa que aquesta situació li desperta, intentant ajustar-se a la imatge d'infant autosuficient que, en molts casos, aquests pares promouen. De resultes d'aquesta independència prematura, és molt probable que les persones amb aquest model intern defugin les relacions d'excessiva intimitat i tinguin poca confiança en la capacitat d'ajuda dels altres.
- **Ansiós o ambivalent.** Quan els progenitors o cuidadors responen de manera inconsistent i imprevisible a les necessitats d'aferrament de l'infant, aquest necessitarà incrementar les seves demandes per tal d'activar la resposta parental. Aquestes persones creixen sent ansioses, temoroses i cercaran reafirmar constantment l'afecte dels demés.

Posteriorment es va identificar un quart patró, l'aferrament desorganitzat.

- **Desorganitzat.** Quan el cuidador és agressiu o abusiu, el sistema d'aferrament d'un infant es col·lapsa. Per una banda necessita refugiar-se i trobar la protecció i amor dels pares i, de manera instintiva, s'orienta cap a ells. Per altra banda, són aquests mateixos progenitors qui l'atemoreixen de manera intensa. Com resoldre aquest dilema? En aquest cas, el nen es percep a si mateix amb poc valor i desconfia intensament dels altres. Es pot sentir desitjós i alhora atemorit de vincular-se amb altres i, per això, la seva conducta i reaccions ens poden semblar altament desorientades.

2. Es poden canviar els patrons d'aferrament?

Sí, el sistema d'aferrament és dinàmic, pot canviar, no és immutable o estàtic. Noves experiències relacionals el poden variar, en més o menys mesura, al llarg de la vida. Tanmateix, cal tenir present que aquestes experiències seran interpretades i assimilades des d'un patró de vincle afectiu ja constituït.

Concloem doncs que, al llarg de la vida d'una persona, el seu comportament ve determinat per les interrelacions afectives que aquesta manté amb el seu entorn, des de la seva infantesa fins el moment actual. Una persona amb un estil d'aferrament insegur a la infància, si es relaciona amb persones que li proporcionen seguretat, pot reconfigurar el seu sistema de vincle, adoptant una nova visió de vida i manera de relacionar-se afectivament.

De la mateixa manera que, una persona amb un estil d'aferrament segur també ha de tenir en compte amb qui es relaciona, atès que no tothom intima amb els altres des d'un mateix patró de vinculació i si no sabem què causa angoixa, por, inhibició o inseguretat en els nostres amics o parella, no entendrem el per què del seu comportament i això, en el cas de relacions importants i de llarga durada, pot acabar afectant la nostra personalitat i autoestima.

D'aquí la importància de tenir unes bones relacions interpersonals, des de la tolerància i el respecte vers els altres i cap a un mateix, utilitzant la comunicació assertiva i treballant la resiliència i l'autoestima, i això sempre ha de començar per un procés d'autoconeixement. Conèixer-nos a nosaltres mateixos ens ajuda a saber l'origen del perquè d'algunes actituds, a vegades no adequades, que poden afectar la nostra pròpia percepció i les relacions amb l'entorn. Saber com som ens pot donar eines per poder modificar els nostres comportaments relacionals inadequats.

3. Com podem canviar aquests patrons de vincle afectiu?

Hi ha persones que desconeixen que aprofundir en el coneixement del seus vincles afectius les podria ajudar a saber com són, a l'acceptació del seu passat, a no sentir-se culpables per situacions que els hi van provocar malestar durant la seva infantesa.

Les podria ajudar a saber perdonar, a entendre que alguns pares o altres cuidadors van actuar inadecuadament amb elles perquè aquests, també, durant la seva infantesa van patir negligències, maltractaments o abusos per part dels seus cuidadors.

Segons la psicòloga Inma Puig: *“La tendència espontània en l'ésser humà és repetir models i reproduir-los. Així que, certament, és difícil que aquell que mai no s'ha sentit estimat estimi espontàniament; o que el que no s'ha sentit reconegut, reconegui; o que el que no ha estat escoltat, sàpiga escoltar”*.

La família marca la nostra infantesa però no ens condemna. Fent un creixement personal, un pot aprendre que existeix una altra manera de fer diferent a la que els pares o altres figures d'aferrament ens van inculcar, en el cas de no haver estat l'apropiada. A més, com que les conductes tenen tendència a repetir-se de pares a fills, és necessari fer un tall transgeneracional perquè ens permetrà crear un nou model de parentalitat, de parella i, finalment, un nou model de societat tolerant, protector i inclusiu.

Unes de les vies per ajudar-nos a fer aquest creixement personal pot ser la psicoteràpia i el Coaching:

La psicoteràpia ens ajudarà, amb l'acompanyament del terapeuta i mitjançant mètodes psicològics, a analitzar i endinsar-nos en el nostre passat per saber quins són els nostres patrons de criaça i com modificar-los, si és necessari.

D'altra banda, a través **del Coaching** un Coach ens pot acompanyar, des del nostre estat present a un estat desitjat mitjançant preguntes claus i dinàmiques personalitzades, a fer una introspecció per prendre consciència del que ens va bé i del que hem de canviar per millorar.

En aquest procés de creixement personal, l'interessat caldrà que passi per les fases següents:

- Conèixer amb profunditat el seu passat i els seus vincles afectius.
- Prendre consciència de les conductes dels seus cuidadors, les adequades i les que no ho van ser.
- Les conseqüències d'aquests vincles en la seva personalitat.
- L'assimilació, acceptació i el perdó del que li va passar.
- Aprendre a acceptar-se amb les seves fortaleces i debilitats, a permetre's equivocar-se, a perdonar-se, a estimar-se i a valorar-se.
- A cuidar-se i trobar coses que li aportin benestar.
- A posar límits, deixar anar i allunyar-se del que li perjudica.
- A relacionar-se amb els demés des del respecte, la tolerància i l'empatia.
- A ser conscient que un mateix ha d'aportar, en el seu cercle d'influència, per poder millorar la societat en la que viu.

Per poder realitzar aquest procés de diàleg reflexiu, que permeti aconseguir aquestes fites, és important que el Coach estigui format en profunditat en la Teoria del Vincle Afectiu a través de les formacions especialitzades que diferents Universitats ofereixen.

4. Què podem aportar nosaltres a la societat? Eines que ens poden ajudar a fer canvis.

Observem al nostre voltant, parlem amb el nostre entorn, escoltem els mitjans de comunicació i ens adonem que moltes coses no van bé.

Què està passant a la societat? S'estan perdent valors i principis?

Països en guerra, dirigits per quins perfils? Parelles que maltracten la persona que diuen estimar, això és estimar? Pares que abusen i maltracten els seus fills, i diuen que els estimen? Persones que agredeixen sexualment d'altres, són conscients del trauma que generen? Menors que fan “ bullying” a companys, no tenen empatia? Persones que se suïciden, no troben esperança? I podríem continuar exposant altres casos que esparveren.

Davant d'aquests fets ens preguntem, què està passant a la societat? Ho podem revertir? Ha de ser la classe política que canviï les lleis per unes de més estrictes o han de ser les persones les que han de fer un creixement maduratiu? Els pares i mares han d'educar millor els seus fills o tenir temps suficient per tal que els fills sentin que els estimen i protegeixen de manera incondicional i adequada des d'un punt de mira científic? A casa i a l'escola s'ha de fer èmfasi en l'educació emocional, sexual i afectiva. Si, però l'educació no és una lliçó sinó aquell espai de convivència on aprenem i interioritzem els valors fonamentals. I nosaltres mateixos, per poder incidir en el nostre cercle de persones estimades d'una manera sana, hem de canviar comportaments? Com ho podem fer?

Com ja hem comentat, caldrà que les figures parentals eduquin els seus fills des de l'amor, cobrint les necessitats dels infants i sota un marc de protecció, tendresa i sensibilitat.

Seria important poder oferir suport a aquests futurs pares, mitjançant programes psicoeducatius que contemplen la promoció de les competències parentals de base segura.

D'altra banda, també, en el sistema educatiu caldria que es canviés el model d'ensenyament per acompanyar als infants i joves al llarg de la seva vida acadèmica, des de la primària fins la universitat.

Caldrà fer èmfasi en la seva educació emocional, sexual i afectiva.

Els infants i els joves han d'aprendre a gestionar les seves emocions, a ser assertius i a desenvolupar l'empatia. Acceptar la diversitat, la igualtat i posar en valor el respecte i la tolerància vers els altres. Aquests valors, interioritzats des de la infantesa, els acompanyaran a l'edat adulta, contribuint en les seves relacions interpersonals, tant en l'àmbit personal com professional.

Caldrà que modifiquin, també, algunes lleis socials, d'acord amb les necessitats actuals, i se'n creïn de noves per regular el contingut que es publica en els mitjans de comunicació i, en particular, a internet especialment a les xarxes socials, atès que és on accedeix majoritàriament el jovent amb les greus conseqüències que s'està observant que això té en el seu desenvolupament.

Finalment, els escenaris polítics haurien de ser els primers en mostrar a la societat els seus valors de respecte, educació, tolerància, capacitat de reflexió i diàleg, inclusió, equilibri i maduresa personal, social i espiritual amb respecte per a tots els col·lectius que componen la societat.

La suma de tots aquests actors podria ajudar a revertir les situacions que actualment no funcionen.

Amb la contribució de cadascú de nosaltres podem ajudar a que la societat millori. Reflexionem-hi, doncs, i comencem a partir d'ara!

9. Bibliografia

- a. Marta Sadurní i Brugué (2011). "Vincle afectiu i desenvolupament humà". Editorial Uoc.
- b. Material del "Màster de Formació en Psicoteràpia i Teoria del Vincle Afectiu" (2022-2023). Universitat de Girona/Fundació UdG
- c. Inma Puig (2019). "La revolución emocional ¡Todos necesitamos lo mismo para sentirnos bien!". Editorial Conecta.
- d. Pep Marí (2013). "La felicidad no es el objetivo". Plataforma actual.

Contingut elaborat per: Anna Enrich. Coach. Màster de Formació en Psicoteràpia i Teoria del Vincle Afectiu. UdG

Amb la col·laboració de: Dra. Marta Sadurní. Directora del Laboratori de Vincle Afectiu i Desenvolupament Humà. UdG