

Els vincles afectius

Francesc Rovira

Destaquem la importància dels primers anys en la formació dels vincles afectius i el paper essencial que hi juguen les emocions, com a recursos innats de comunicació. La complementarietat, la reciprocitat i la distància òptima són els elements bàsics en tot procés de vinculació positiva. Remarquen també les classes de vincles d'acord amb la seva qualitat: segur, insegur i evitatiu. Aquests vincles presenten diferents protagonistes (pares, mestres, companys, societat) segons el moment evolutiu personal. Fem notar que l'estabilitat dels vincles establerts en els primers anys és la norma i que els possibles canvis al llarg del temps són l'excepció. Per exemple, les relacions de parella estan molt condicionades pel tipus de vincle personal de cada membre. En la ruptura de vincles (mort, separació, ...) el trencament s'assimila més bé segons la qualitat del vincle de qui pateix la ruptura.

1- Tendència innata a la vinculació

Un gran avenç de la psicologia, a partir de la segona meitat del segle XX, és haver demostrat que tots naixem genèticament programats per a comunicar-nos. Som sociables per naturalesa. És a dir, tenim un impuls primari a vincular-nos, en contraposició a la teoria de l'impuls secundari, defensada sobretot per la psicoanàlisi ortodoxa, segons la qual no naixem sociables, sinó que ens hi tornem per relació amb els nostres significatius que ens atenen: no fóra per l'herència que som sociables, sinó per l'aprenentatge.

És cert, però, que la tendència natural a la vinculació, com totes les tendències innates, s'ha de desenvolupar, s'ha de practicar, s'ha d'aprendre. A més, les carències afectives, fruit d'una mala vinculació, tenen conseqüències molt més greus si es frustra l'assoliment d'una necessitat innata, d'una necessitat primària, que si es tractés només d'una necessitat secundària.

Ja en els anys trenta i quaranta, dos psicòlegs, durant molt de temps marginats i després àmpliament reconeguts, posaren l'èmfasi en la natura social de l'ésser humà. Es tracta de Vygotski i de Wallon. Són uns veritables pioners.

En el llibre de l'Ignasi Vila (1986) sobre els escrits del filòsof i psicòleg francès, podem llegir com Wallon, el 1946, va afirmar que l'ésser humà és essencialment social, no a causa de contingències externes, sinó per una necessitat íntima: ho és genèticament.

D'una manera semblant, potser sense tanta força expressiva, es manifesta Vygotski, segons escriu A. Rivière (1985) en el seu llibre sobre el psicòleg rus.

Els extraordinaris avenços en l'orientació innata dels vincles afectius es deuen al gran esforç investigador de dos etòlegs (Lorenz, premi Nobel 1973, i Harlow) i de dos psicòlegs (Spitz i Bowlby). D'una manera o altra, tots quatre es van complementar en els seus treballs. L'etologia, com a psicologia dels animals, ha fet aportacions molt enriquidores a la psicologia humana. En alguna Universitat, per exemple a la de Deusto, l'etologia és una assignatura que forma part del seu currículum.

Ara bé, l'autor més important en el camp dels vincles afectius és, sens dubte, J. Bowlby (1953, 1969, 1973, 1980). És ell, el referent principal en aquest tema.

En el nostre país, l'autor que ha tractat amb més profunditat els vincles afectius és el catedràtic de Psicologia Evolutiva de la Universitat de Salamanca, F. López (1982, 1984, 1990, 1997, 1999).

2- El vincle afectiu s'ha de construir. És un procés

El vincle és un lligam, que han d'anar formant les persones que hi intervenen, tant petites com grans. El nen no neix ja vinculat. Els pares, tampoc. Això pot semblar estrany, però és així. Una mare pot tenir una gran il·lusió per un fill, però per a convertir la seva il·lusió en vincle afectiu, és a dir, en amor, necessita posar en marxa determinades condicions, sense les quals no es pot donar un vincle afectiu positiu, un veritable i autèntic amor. De la mateixa manera que no és el mateix enamorar-se que estimar.

L'autèntica amistat, l'autèntic amor d'unes persones estretament vinculades es demostra en el seu creixement personal: autoestima, autonomia, motivació, ganes de superar-se... Un amor que no ajudés a avançar les persones que suposadament s'estimen no fora un vertader amor. L'amor, com l'amistat, és exigent i creatiu, ja ho veurem. Un vincle afectiu positiu no et ve donat, s'ha de construir i recrear. És un procés que mai acaba. Té les seves exigències.

En canvi, l'enamorament és espontani, sovint impulsiu. Pot ser el motor d'arrancada que mena a un gran amor. Com també pot ser l'estancament d'aquella persona fins ara oberta o es pot convertir en una relació possessiva, dependent, excessivament tancada. Aquest no és un vincle positiu, perquè no ajuda a créixer.

A més, l'enamorament pot ser cosa d'un sol i l'altre no sentir res, la qual cosa és impossible quan es tracta del vincle afectiu, que essencialment es basa en la reciprocitat i en la complementarietat (Laing, 1969). Les relacions afectives que no siguin recíproques i complementàries no tenen futur.

Normalment, el primer vincle afectiu, base de tots els altres, es dona amb els pares dintre de l'entorn familiar. Quan la interrelació pares-fill és adequada, partint d'una forta il·lusió inicial, el lligam afectiu entre ells queda establert al voltant dels set - vuit mesos. Una demostració que la relació pares-fill dels primers mesos no s'ha constituït encara en lligam, en vincle, és que les persones que tracten el nen són intercanviables. El nen pot passar de les mans de la mare a les d'una persona desconeguda sense que experimenti cap tensió o neguit. Això no passarà més endavant, quan, de la relació mare-fill, n'haurà sorgit un fort vincle. Les persones desconegudes ara seran estranyes per al nen i fàcilment ho demostrarà en tensió, neguit o plors. És "l'angoixa dels vuit mesos", descoberta per R. Spitz (1958), clara demostració, segons ell, que el nen ha aconseguit ja el vincle afectiu amb la seva mare.

Els estudis de R. Spitz (1958) van ser decisius. A més va descobrir que, un cop el nen havia fet el vincle afectiu amb els seus pares, demostrava un progrés notori en la seva maduració global.

3- El nen és actiu i decisiu en la formació del vincle

Els descobriments sobre la tendència innata a la sociabilitat, que el nen neix amb gana de relació, amb gana de persona, que aquesta és una necessitat afectiva tant o més forta que qualsevol altre l'aliment, ha produït una autèntica revolució en el camp de la psicologia dels infants. Abans es podia pensar que el nen era un receptor passiu de les iniciatives dels adults, un dipòsit que pares i mestres intentaven omplir de la millor manera possible. Però el nen no és un dipòsit passiu,

sense vida, sinó una llavor viva, activa, amb la seva pròpia singularitat, que creix de dins cap a fora, que participa en el seu propi creixement. Això sí, amb l'ajuda de bons jardiniers que li proporcionin la terra, l'aigua, el sol i l'adobament que necessita.

Tampoc la relació educativa consisteix a fer una obra d'art. L'educador no és o no hauria de ser un escultor. El nen no és una peça de marbre. El nen és una peça viva que participa en la seva pròpia obra. Pares i mestres excessivament perfeccionistes no ho tenen prou en compte i esdevenen massa sovint escultors, quan haurien de ser, com ja hem dit, jardiniers plenament respectuosos amb la singularitat de cada llavor.

4- Les emocions: recursos innats de comunicació

Com que les ganes de relació i de vinculació afectiva constitueixen una necessitat bàsica, posada per la mateixa natura, el nen té des d'un principi uns recursos innats de connexió, un complex sistema d'emocions, que li permeten satisfer aquella necessitat i que l'ajuden a la construcció de forts vincles afectius. El plor, el somriure, la mirada, el balbuceig, el reflex de prensió i d'aixecar els braços... són poderosos connectors espontanis. Per exemple, el somriure: un nen cec de naixement, que no ha vist somriure mai ningú, quan evolutivament toqui somriure, entre dos i tres mesos, també somriurà com qualsevol nen normal. La maquinària genètica es posa en marxa.

Les emocions, doncs, són innates, amb una clara finalitat: la vinculació afectiva. El pioner en aquest camp és, sens dubte, H. Wallon. Ja en el llunyà 1934, en la seva obra *Els orígens del caràcter en el nen*, destaca la importància cabdal de les emocions. Segons ell, l'emoció és l'eix bàsic entorn del qual es construeix la personalitat del nen, el camí per on accedeix a la vida psíquica (Vila, 1986).

El nen, amb ganes de comunicació, sovint prendrà la iniciativa i engegarà algun d'aquells recursos emocionals innats per a comunicar-se i vincular-se amb els seus. Ell participa activament en la construcció del vincle.

5- La resposta dels significatius és essencial

Els pares sovint prenen la iniciativa en la relació, es dediquen al fill i li tenen moltes atencions: li parlen, hi juguen, li fan carícies... És un factor essencial, sens dubte.

Però, potser no és prou conegut que hi ha encara un factor més essencial per a una adequada construcció del vincle afectiu i per al creixement personal del nen:

la resposta que donen a les seves iniciatives, als missatges emocionals que el nen espontàniament engega per a vincular-se. Sovint, tant pares com mestres posen l'èmfasi en la seva pròpia iniciativa i no es preocupen tant de respondre als senyals comunicatives de l'infant. Com ens diuen Vargas - Polaino (1996), la majoria del teòrics del vincle afectiu estan d'acord amb el fet que la qualitat del vincle depèn també de la qualitat de les respostes dels senyals i missatges que el nen envia en la recerca de contacte i proximitat. En resum, és important donar, però ho és molt més saber rebre i respondre els missatges que ell ens envia.

I per què és tan important la resposta dels significatius? Perquè se'n deriven unes conseqüències molt positives, bàsiques per a ell mateix i per a la formació del vincle: sensació d'èxit i de ser important per a algú; per tant, autoestima, confiança amb ell mateix i confiança amb els seus, que li donen seguretat: bon equipament personal per a poder oferir una relació afectiva de qualitat amb els altres i per a poder allunyar-se progressivament de la base i ampliar així el seu camp d'acció, fites bàsiques en l'adquisició d'una autonomia personal.

Tot això, des dels primers dies, quan la mare està atenta i li respon els seus somriures, la seva mirada, el seu plor; encara que el nen no en sigui conscient. Aquestes vivències emocionals positives (també, si són negatives) queden emmagatzemades ja des d'un principi en una part del nostre cervell, l'amígdala, un vertader magatzem emocional, tal com ha demostrat el psiconeuròleg J. LeDoux (1999) en el seu llibre *Cervell Emocional*. La nostra vida emocional futura queda força condicionada des d'un bon començament.

6- La qualitat de la resposta

Tot el que hem escrit fins ara, més centrat en el lligam fill-pares, és vàlid per a tot tipus de relació (parella, amics, mestre-alumnes), com ho són les següents condicions d'una resposta afavoridora de vincles positius: disponibilitat i temps de qualitat, sensibilitat, responsivitat i respecte. Les presentem separades per fer l'exposició més clara. De fet, però, són conceptes clarament interrelacionats.

- Disponibilitat. Temps de qualitat.

En el procés formatiu del vincle, la variable probablement més important és la percepció per part del nen d'una disponibilitat incondicional de la seva mare o persona significativa per a ell. Aquesta disponibilitat implica necessàriament la dedicació d'un temps de qualitat.

I quin és el criteri clau per a saber si el temps és de qualitat o no? És clar: trobar-te a gust amb la persona que li dediques temps, tenir-ne ganes, passar-t'ho bé amb ella. Se sentirà important i estimada. La dedicació de temps que habitualment

suposi un esforç, una obligació, una responsabilitat que has de complir, però que no et surt de dins, perquè estàs cansat o per altres raons, segurament tindrà molt de mèrit, però menys eficàcia en ordre a la vinculació afectiva.

El nen captarà "l'absència" del pare o de la mare, els seus neguits i tensions a través del llenguatge corporal dels pares: el seu to de veu, l'expressió de la cara, la manera d'agafar-lo i tocar-lo, les seves presses. Si aquesta conducta és habitual, el nen hi reaccionarà d'una manera negativa i es dificultarà molt la formació d'un vincle afectiu positiu. En qualsevol tipus de relació, l'amor i la tendresa no són compatibles amb els neguits i les presses.

- Sensibilitat.

Dedicar temps de qualitat és la base per adonar-nos dels missatges que l'altre ens envia, encara que no ens els expressi verbalment: la mirada, l'expressió de la cara, la manera de seure o caminar... Això té un nom: empatia. No tothom en té. És un signe clar de maduració i d'intel·ligència emocional. Comença a formar-se ja en el primer any de vida, segons la sensibilitat de la mare a captar els senyals que el nen li envia. Les arrels de l'empatia s'endinsen en el terreny d'aquesta sintonia mare-fill. Una mare normal i atenta està biològicament preparada per adonar-se d'aquests missatges. Per exemple, el plor del nen té tonalitats diferents, segons sigui un plor de gana, de dolor, de son o de necessitat de companyia. Una mare sensible pot captar aquestes diferències.

- Responsivitat.

És la capacitat de resposta de la mare a les iniciatives del seu fill. Quan parlem de mare, ens referim a una figura materna, que normalment és la mare biològica, però no sempre. A vegades, la interacció més estreta, les respostes de més qualitat, són les del pare o dels avis o simplement les de la noia que es passa hores amb el nen i s'hi relaciona molt positivament. El nen necessita una relació interpersonal càlida i amorosa, vingui de la persona que vingui. Com molt bé ens explica i demostra R. Schaffer (1994), els "llogams de sang" (pare, mare...) no són els decisius per a construir bons vincles amb els nens, sinó els llogams afectius.

El nen progressivament dirigeix de manera preferent i selectiva les seves conductes vinculants vers aquelles persones que són sensibles als seus missatges i hi respon d'una manera afectuosa i estable.

- Respecte.

Els educadors han de respectar la manera de ser de l'infant. Ja des del naixement tots els nens són diferents. Més o menys oberts, afectuosos, actius o estimulants. Els ritmes maduratius també poden ser diferents. A l'hora d'interactuar amb ells i de respondre els seus senyals, s'han de tenir molt en compte aquestes diferències.

Hi ha un concepte poc conegut: l'autoregulació de l'infant. És una espècie de rellotge intern que li marca de manera espontània els seus propis ritmes: des de l'alimentació fins al dormir, passant per la satisfacció dels seus desitjos i necessitats afectives. Uns pares prou sensibles haurien de conèixer i respectar, en la mesura que fos possible, aquests ritmes naturals.

7- La singularitat del nen condiona la qualitat del vincle

A l'hora d'enviar missatges de relació i de respondre a les iniciatives dels pares, no serà el mateix un nen obert, actiu i estimulante que un altre més fred i passiu. Els pares i tots els significatius del nen se sentiran més o menys estimulats i atrets. Es crearà un corrent emocional recíproc i el vincle afectiu resultant serà més o menys fort i intens.

Per tant, pares amb diferents fills i mestres amb els seus alumnes crearan vincles d'afecte i d'amor de diferent intensitat, perquè a l'hora de fer els vincles no solament comptem les aportacions emocionals dels adults. També comptem, i a vegades més, les dels infants. Una altra cosa serà que jo, com a pare o com a mestre, intenti tractar responsablement per igual tots els meus fills o alumnes. Probablement, però, el corrent afectiu que ens uneix serà diferent.

8- Els nens emocionalment maltractats

Quan parlem dels maltractaments infantils, sovint pensem amb els nens maltractats físicament. No ens adonem que tenen molta més transcendència els maltractaments afectius, emocionals (vincle afectiu insegur o evitatiu). Per una altra part, el maltractament físic reiterat quasi sempre és fruit del desamor.

El maltractament emocional és descrit per Arruabarrena i De Paül (1989) com una falta persistent de resposta als missatges, a les expressions emocionals i a les conductes procuradores de proximitat i interacció, iniciades pel nen; així com la falta d'iniciativa, d'interacció i contacte per part d'una figura adulta estable.

9- Nens amb dèficits. Els és més difícil aconseguir un vincle positiu?

El problema es presenta amb nens amb algun tipus de dèficit: autistes, síndrome de Down, lesionats cerebrals, hemofílics, etc. Els serà més difícil de fer un vincle positiu amb els seus significatius? Pensem que sí, els serà més difícil. En aquests nens, els recursos innats de connexió, és a dir, les emocions apareixen més tard. Per tant, estimulen menys l'espontània interacció dels seus significatius, aspecte bàsic per a una vinculació afectiva positiva.

Posarem l'exemple dels nens amb la síndrome de Down. Ho concretarem amb dos recursos emocionals innats de gran força vinculant: la mirada i el somriure (Vargas-Polaino, 1996).

Després del plor, la mirada, els intercanvis visuals pares-fill, constitueixen el primer sistema natural de comunicació. La mirada expressiva del nen apareix en els primers dies. En els nens amb la síndrome de Down, es retarda fins a les set o vuit setmanes.

El somriure té un gran poder de vinculació, atreu fortament l'adult. La mare se sent plenament gratificada i hi correspon. Agafa l'infant i l'omple de petons. Acostuma a aparèixer entre els dos i els quatre mesos. En els nens síndrome de Down, no apareix fins als deu mesos, la qual cosa pot dificultar la interacció afectiva.

Per altra banda, els pares, ja abans de néixer el seu fill, es fan moltes il·lusions, que contrastaran amb la realitat d'un determinat dèficit del seu fill. Com afirmen Vargas - Polaino (1996), el naixement d'un fill amb dèficit genera fortes tensions. Els pares han de superar les lògiques discrepàncies existents entre el seu fill-ideal i el seu fill-real. Només una vertadera acceptació i un amor generós per a aquest infant, diferent a l'esperat, farà possible la formació d'un vincle afectiu segur entre ell i els seus pares i altres significatius, que promourà el desenvolupament harmònic de la seva personalitat.

Però, això no és gens fàcil. En parlar d'aquests nens, sempre fem referència a l'estimulació primerenca. També ens hem de referir al suport psicològic primerenc que s'ha de donar als pares, sense el qual veiem difícil que puguin arribar a la plena acceptació i amor que dèiem abans.

Per a passar d'un refús inicial a una acceptació plena sense caure en la sobreprotecció o en una simple resignació, es necessita una bona dosi de força interior i d'equilibri emocional. Amb ajuda, molts pares ho aconseguiran i faran possible una vinculació ben positiva que afavoreixi el creixement d'aquests infants en un cert grau d'autoestima, autonomia i seguretat.

Hi ha dos llibres que ens poden ajudar a comprendre millor la situació d'aquests nens a l'hora d'establir els vincles afectius. Un és el de J.M^a Espinàs (1987) El teu nom és Olga i l'altre el de T. Vargas i A. Polaino - Lorente (1996) La família del deficient mental. Un estudi sobre el vincle afectiu.

10- Les dues condicions bàsiques en la formació del vincle afectiu

Resumint el que hem dit fins ara, podem afirmar que:

Les dues condicions bàsiques per a formar un vincle afectiu positiu en tots els nivells (pares-fills, mestres-alumnes, amics, parella) són: prendre la iniciativa a tenir atencions amb l'altre (saber donar) i respondre adequadament a les atencions de l'altre (saber rebre). Ens complementem i ens enriqueim mútuament, recíprocament. Si no fos així, el vincle no seria positiu, no ajudaria a créixer.

Anteriorment (Rovira, 1997) vam tractar aquest punt en un escrit sobre la intel·ligència emocional. En seleccionarem alguns aspectes. Posarem l'èmfasi a saber rebre. Sincerament creiem que alguns vincles no acaben de ser positius, no tant per no saber donar, sinó sobretot per no saber rebre les aportacions de l'altre. Això pot ser especialment cert en les relacions verticals: pares-fills; mestre-alumnes.

Saber donar vol dir donar el que correspon donar, en el moment oportú. Per exemple, una mare excessivament protectora no sap donar, no afavoreix l'autonomia ni la vàlua personal, és a dir, no ajuda a créixer.

Saber rebre. Per a saber rebre de veritat, s'ha de tenir una actitud bàsica: jo no ho sé, ni ho tinc tot, tinc buits que un altre em pot omplir, em pot complementar. Sóc conscient dels meus propis límits. Per tant, estic content del que em donen, perquè m'enriqueixen. Se'm nota l'agraïment i satisfacció personal. S'ha de ser generós a l'hora de donar. Però, probablement es demostra més generositat a l'hora de rebre el que els altres ens ofereixen. No ens referim només a obsequis materials, sinó sobretot als personals: presència, orientacions, temps de qualitat, atencions...

Probablement, la millor manera de donar és saber rebre. El professor que sincerament sap rebre les aportacions dels alumnes, els està donant seguretat i confiança. Els ajuda a augmentar la seva autoestima, potser més que quan és ell qui dóna.

Per això, no es pot ser un bon donant si ets un mal receptor. Hi pot haver una mare que es lliuri totalment al seu fill, li ho fa tot, es preocupa al màxim que no li falti res... Dóna i dóna. El seu fill arriba de l'escola i, content, li ensenya un treball molt valorat pel mestre. "Mira, fill, no m'atabalis, que tinc molta feina". Aquesta mare no sap rebre i, per tant, no li està donant seguretat, confiança ni probablement amor.

L'amor és un camí de dues direccions: els amics, els que s'estimen, han de saber donar i han de saber rebre alhora. La qualitat de les relacions interpersonals es mesura segons el nivell de la reciprocitat que generen.

Per això, la frase tan valorada "estimar és donar sense esperar res a canvi", és un greu error psicològic. Si jo m'estimo una persona, n'espero molt, d'ella. Jo li donaré el que pugui, però també estaré molt atent al que ella em doni a mi: tant perquè la necessito per omplir els meus buits, com per donar-li la satisfacció del que ella aporta en la nostra relació. Això la farà sentir important i estrenyerà encara més els nostres vincles. No esperar res dels altres obeeix a sentiments negatius profunds: crec que no necessito ningú o que els altres no em poden aportar res. Fins i tot les persones que es mouen en barris pobres i marginals han d'anar amb una actitud receptiva: tothom ens pot aportar alguna cosa: una mirada, un somriure, un agraïment...

A vegades, una persona no sap rebre, perquè potser jo no li ho sé donar. Potser no l'omple, no ho necessita ni ho desitja. O no ho dono en el moment adequat. Per a saber donar, s'ha de conèixer bé la persona a qui dones: els seus interessos, desitjos i necessitats. Per això, el coneixement de l'altre és una de les condicions de l'amor autèntic (Fromm, 1974).

De fet, l'experiència ens diu que quan una relació interpersonal no es basa clarament en donar i rebre de forma recíproca no evoluciona bé i, fins i tot, es pot trencar del tot.

11- La distància òptima o la llei de ser lluny i de ser a prop

Com puc saber si he trobat l'equilibri en el saber donar i saber rebre? Un criteri força clar és de si mantinc o no la distància òptima amb la persona o persones amb qui estic vinculat. Ho podríem formular de la següent manera: "dues persones que s'estimen o es volen estimar han d'estar suficientment a prop per a demostrar-se el seu afecte i estima i suficientment lluny perquè la personalitat de cada un pugui desenvolupar-se lliurement". De fet, si s'està massa lluny, el vincle es pot trencar. I si s'està massa a prop, un pot ofegar l'altre.

Això es veu clar en les relacions de parella, però també es veu en les relacions familiars. El nen que pateix carències afectives segurament sent molt lluny la presència emocional dels seus pares. I el que, a mesura que es va fent gran, no progressa en autonomia i responsabilitat, probablement la distància afectiva s'haurà escurçat, haurà patit una sobreprotecció o un excés de pressió, que dificulten el creixement d'una personalitat autònoma i responsable.

Hi ha un poema de K. Gibran, poeta libanès, que sempre ens ha semblat molt adient per a reflexionar i aprofundir en el manteniment de la distància òptima en les nostres relacions. Va dirigit als vincles de parella, però creiem que és aplicable a tot tipus de vincle. És d'una gran força poètica, amb una excel·lent traducció de Maria de Quadras:

I què ens dieu del matrimoni, mestre?

I ell respongué:

Heu nascut junts, i junts continuareu per sempre.

Estareu units quan les ales blanques de la mort escampin els vostres dies, i units continuareu en el silenciós record de Déu.

Però deixeu que quedin espais en la vostra unió, i permeteu que els vents dels cels dansin sempre entre vosaltres.

Estimeu-vos l'un a l'altre,

però no feu un nus del vostre amor.

Ans bé deixeu que sigui un mar que es mou
entre les platges de les vostres ànimes.

Ompliu cadascun la copa de l'altre,

Però no begueu de la mateixa copa.

Doneu-vos l'un a l'altre del vostre pa,

però no mengeu de la mateixa llesca.

Estigueu joiosos i canteu i danseu junts,

però permeteu que cadascun de vosaltres pugui quedar sol,

com està sola cada una de les cordes del llaüt encara

que la mateixa música les faci vibrar.

Doneu-vos els vostres cors,

però no perquè l'un retingui el de l'altre.

Car només la mà de la Vida pot contenir els vostres cors.

I romaneu junts, però no gaire a prop l'un de l'altre.

Car les columnes del temple estan separades, i ni

el roure ni el xiprer no creixen l'un a l'ombra de l'altre.

(K. Gibran, 1977, pàg. 13).

12- Diferents classes de vincles segons la seva qualitat: segur, insegur, evitatiu

M. Ainsworth, estreta col·laboradora de Bowlby, va presentar el 1978 el resultat de la seva recerca en equip sobre aquest tema. Avui els seus estudis han estat àmpliament validats (López, 1999).

Va treballar amb nens de dos anys en l'anomenada situació estranya per a demostrar la solidesa del vincle mare-fill i deduir-ne la seva intensitat i qualitat.

Va descobrir tres tipus de vincles: segur (65-70%) insegur (10- 15%) i evitatiu (20%) amb les seves corresponents característiques, l'estabilitat de les quals s'ha verificat en diferents estudis longitudinals en l'adolescència i en l'edat adulta. Aquest fet demostra la gran importància dels primers anys en la formació de la personalitat infantil i, en concret, de la seva vida emocional, principi defensat amb força per J. Bowlby (1969).

Vincle afectiu segur.

Tot el que hem dit abans sobre la formació del vincle afectiu es referia precisament a les condicions òptimes per aconseguir un vincle afectiu segur. Presentarem ara les seves característiques d'una manera més sistemàtica, aplicades principalment als adults. Les exposarem per separat per a una millor comprensió, però, de fet, són branques d'un mateix tronc, totalment relacionades i integrades:

- Confiança en els altres i en les relacions interpersonals, fruit d'unes primeres relacions afectives gratificants amb els pares, que li donaren prou seguretat emocional com per trobar l'equilibri entre la necessitat de convivència i la pròpia independència personal. Que li propocionaren, a més:
- Facilitat per a reconèixer, expressar i controlar els seus sentiments, així com comprendre els dels altres (intel·ligència emocional).
- Autoestima alta: confiança en les seves possibilitats, sensació de competència, pròpia del que normalment controla la situació, satisfacció personal i professional, tendència a acceptar els seus propis errors i límits i, per tant, predisposat a demanar ajuda.
- Autonomia: força per a créixer, prendre decisions i assumir responsabilitats.
- Motivació: il·lusió per a superar-se i tirar endavant. Les seves activitats acostumen a tenir un fi en si mateix i no són només uns mitjans per obtenir altres tipus de beneficis (diners, prestigi ..). És a dir, normalment actua de manera preferent per motius interns, per la pròpia satisfacció i per l'interès en l'activitat en si mateixa.

Seguidament ens referirem al vincle afectiu insegur. Ho pot ser per carències o per excés.

Vincle afectiu insegur per carències.

Per escriure aquest apartat, m'he inspirat especialment en una autora poc coneguda, G. Guex (1979), que va escriure un llibre sobre La síndrome d'abandó. Aquest llibre, ja fa anys exhaurit, és profund i ben documentat, fruit de la seva llarga experiència terapèutica. Ens explica en el seu llibre que, tractant pacients adults, va observar com alguns d'ells presentaven les mateixes característiques (angoixa, agressivitat i autoestima baixa). Va aprofundir en els seus orígens i va descobrir que tots ells havien patit greus carències afectives. Els va posar un nom: "abandònics", és a dir, emocionalment abandonats, afectivament insegurs.

Autors més recents (López, 1999) coincideixen en molts dels símptomes ja fa temps descoberts per G. Guerx.

El vincle afectiu insegur és fruit, doncs, de determinades carències emocionals: no haver rebut suficients atencions afectives i, sobretot, no haver trobat resposta als missatges espontàniament enviats per a comunicar-se. Com a resultat: falta de seguretat i de confiança amb els pares. Se'n deriven diverses conseqüències:

- Autoestima baixa: falta de confiança en si mateix i en les seves possibilitats, freqüent sensació de fracàs i d'incompetència. Pot passar dels sentiments d'angoixa i depressió (en què se sent culpable, no fa res bé, no val res) als de superioritat (com a mecanisme inconscient compensatori): no accepta els seus errors ni els seus límits, els altres en tenen la culpa. En un i en l'altre cas, la convivència és fa molt difícil.
- Per la seva pròpia inseguretat afectiva, desconfia i recela dels altres. En canvi, en té una necessitat quasi absoluta per omplir tots els seus buits afectius. Presenta un alt grau de dependència i molt poca autonomia. No respecta la distància òptima. Fàcilment s'enganxa i t'absorbeix amb exigències exagerades d'amor: mai en té prou. És com un pou sense sola.
- En conseqüència, pot presentar una agressivitat subtil, sovint no violenta. Es pot manifestar de diferents maneres: et pot retreure una i altra vegada que no t'hi dediques prou. En el camp de l'amistat o de l'amor, com que no sap el que és compartir, et pot voler per a ell sol i fàcilment s'enfada si amplies el teu radi de relacions. Segueix la llei de "amb mi o contra mi". És un sentiment de possessió del qual s'ha quedat amb gana afectiva des de la infància.
- A causa de la poca valoració personal i de la seva inseguretat afectiva, té por de mostrar-se tal com és i d'expressar el que sent o pensa. Creu que si ho fa, els altres no l'estimaran. Sovint emmascara els seus pensaments i sentiments. Aquesta manca d'autenticitat, fàcilment captada, farà difícil la construcció d'un vincle afectiu positiu.
- No fomenta una vinculació afectiva recíproca. Li acostumen a fallar les dues condicions bàsiques per a formar un vincle afectiu sòlid: no és prou generós a l'hora de donar. Sovint és passiu i egoista. Però, sobretot, no sap rebre: tu pots fer tota una colla d'accions generoses i sinceres i ser mal interpretades; treus el temps d'on pots per atendre'l i et pot dir que passes d'ell.
- Aquestes persones difícilment s'atribuiran la causa del trencament d'una relació.

Això suposaria un grau de maduresa i d'autoestima que no tenen. Segons ells, l'amor vertader és rar. Els altres no es comprometen, la qual cosa augmenta la seva desconfiança i recel. I els buits afectius poden també créixer.

Vincle afectiu insegur per excés.

No per excés d'amor. Un excés d'amor és desamor, perquè no ajuda a créixer.

Per vincle afectiu excessiu, s'entén no només una sobreprotecció exagerada, sinó tot tipus de domini, pressió, perfeccionisme, que no respecta prou la singularitat de l'altre. No es té en compte la distància òptima necessària per a un creixement harmònic.

Aquest tipus de relació no genera seguretat, tot el contrari: autoestima baixa, manca d'autonomia, por a prendre decisions i a afrontar responsabilitats. El creixement s'estanca.

La doble imposició.

La doble imposició va ser molt estudiada per R. Laing, un dels fundadors dels moviments antipsiquiàtrics. És un clar exemple de vincle excessiu. Consisteix a anul·lar la personalitat de l'altre, imposant-li la teva. No se li deixa marge d'acció, s'està massa a prop. Se'n diu doble perquè l'altre té les seves pròpies imposicions internes (ímpulsos, desitjos, sentiments, interessos, necessitats, etc.) i jo tinc les meves, que intento imposar-li, no respectant les seves. Conseqüència: manca d'autonomia, d'autoestima i de creixement personal.

On més es dona és en un ambient familiar excessivament autoritari, amb molta pressió, perfeccionista i massa exigent. En determinats casos, segons explica Laing en el seu llibre *El jo dividit* (1960), aquesta divisió interna, fruit de la doble imposició, pot provocar un trencament interior i generar una esquizofrènia, la qual, segons ell, no sempre és d'origen genètic, sinó fruit d'un ambient familiar esquizofrenogen. L'especialitat terapèutica de Laing va ser precisament el tractament d'aquesta malaltia.

Una altra conseqüència de la doble imposició és l'anorèxia. Segons H. Bruch (1978), amb molta experiència en el tractament d'aquesta malaltia, les arrels de l'anorèxia s'endinsen en el primer any de vida, quan la mare no respecta els ritmes interns del nen. Després, tant per part del pare com de la mare, la futura anorèctica pot patir tota mena d'imposicions: en el menjar, en el vestir, en els amics i en els estudis. Hi pot haver excés de protecció i de perfeccionisme.

H. Bruch ens diu que a la noia anorèctica, en arribar l'adolescència, li passa l'últim tren per aconseguir un cert grau d'autonomia. El fet de no menjar es constitueix en un recurs inconscient per poder ser ella qui controli la situació, potser per primera vegada.

Acabem aquest apartat amb uns pensaments preciosos del premi Nobel 1913, Rabindranath Tagore, (esplèndida també la traducció de Maria de Quadras), que fan referència a aquest vincle excessiu:

*Per què s'apagà la llàntia?
 Jo la recobria amb el meu mantell, per guardar-la del vent,
 i és per això que la llàntia s'apagà.
 Per què es marcí la flor?
 Jo l'estrenyia contra el meu cor amb febrós amor,
 i és per això que la flor es marcí.
 Per què s'assecà el rierol?
 Volia embassar-lo per tenir-lo només per a mi,
 i és per això que el rierol s'assecà.
 Per què es trencà la corda de l'arpa?
 Jo provava de forçar una nota que estava fora del seu poder,
 i és per això que la corda es trencà.
 (R. Tagore, *el jardiner*, 52, pàg. 34).*

Vincle afectiu evitatiu.

El primer que s'ha de dir és de si podem parlar realment de vincle. El problema bàsic de les persones amb aquest tipus de vincle és la fredor i la distància que posen en les relacions. Els recursos innats de connexió, les emocions primerenques infantils, no van trobar resposta, no es van desenvolupar. No sols hi ha una manca d'expressivitat emocional, sinó que molt sovint s'arriba a no sentir, a no tenir sentiments. En molts adults, que van passar anys en orfenats, se'ls nota una indiferència afectiva extrema, una cara inexpressiva davant de fets marcadament emotius, tant si es tracta d'alegries com de penes. Pateixen una mena d'anestèsia afectiva, fruit d'haver patit també molta fredor, tant a la llar familiar, com en institucions.

Característiques:

- La característica cabdal d'una persona evitativa és la desconfiança. En la infància, els seus significatius no li van donar una interrelació afectiva segura, generadora de confiança. Desconfia i recela d'unes vertaderes relacions interpersonals. Per altra part, no hi té gaire interès. No acaba de creure en unes motivacions socials i altruistes.
- En qualsevol relació interpersonal, inclosa la parella, té necessitat de posar-hi distància. La seva independència està per damunt de tot. Tot hi queda subordinat.
- En el treball, prioritza la feina a qualsevol altra activitat que els companys proposin per optimitzar el clima laboral, dintre o fora de l'empresa. Fa la seva i es pot mostrar fred i distant.
- Com a defensa, pot negar o minimitzar les emocions negatives. "No passa res, estic bé, etc.". Probablement aquest estil defensiu ve de lluny, en la mateixa infància, com un recurs inconscient davant de greus mancances afectives.

13- L'estabilitat dels vincles. Són reversibles els vincles afectius?

Els diferents tipus de vincles que hem descrit, poden canviar amb el temps? Un vincle afectiu segur, ben arrelat des de la infantesa, pot esdevenir insegur al llarg dels anys? Un jove o un adult amb vincles afectius insegur o evitatiu, poden aconseguir-ne un de segur, de positiu?

Molt breument: l'estabilitat dels vincles és la norma. La reversibilitat és l'excepció.

L'estabilitat de vincles és un principi bàsic en els teòrics de la vinculació afectiva. Bowlby (1969) ho expressà clarament. Les primeres relacions afectives tenen una gran influència en l'adaptació posterior, tal com han verificat nombrosos estudis. López i col. (1999) citen els treballs de L. A. Sroufe en 1988. En aquests es demostra que els nens classificats com a segurs, segons els criteris de M. Ainsworth, en comparació als insegurs, segueixen una evolució, en general, més adaptada. Són més sociables i col·laboradors. Es relacionen millor amb els seus educadors. Són més autònoms i regulen millor les seves emocions.

Els estudis longitudinals sobre el vincle afectiu en l'adolescència i en l'edat adulta recolzen la hipòtesi de Bowlby sobre la continuïtat dels estils interns de vinculació. Els adults amb un vincle primerenc segur, insegur o evitatiu tendeixen a establir el mateix tipus de vincle amb la seva parella (López i col., 1999).

Ens podríem preguntar el perquè d'aquesta estabilitat.

La dificultat del canvi és per dues raons bàsiques: en primer lloc, el moment òptim per a formar vincles afectius ja ha passat. Així ho demostren clarament els estudis neurològics sobre la maduració primerenca del cervell. Per altra banda, l'adolescent o adult amb vincles insegurs o evitatius generen tantes actituds i conductes negatives que, sense adonar-se'n, allunyen les persones que generosament i amorosament s'hi acosten. Precisament les que podrien omplir els seus buits afectius.

Per altra part, no podem ser absolutament deterministes. Diferents circumstàncies de la vida o el contacte amb determinades persones poden canviar l'estil preferent de vinculació afectiva. La resiliència, n'és un exemple:

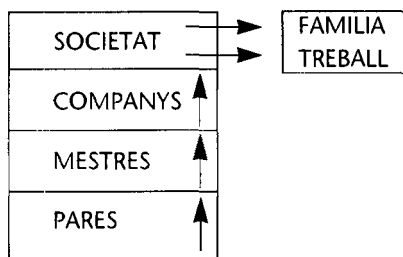
14- La resiliència o la capacitat de resistència

La resiliència és un concepte psicològic nou, introduït en els últims anys (Vanistendael, 1997). És un terme manllevat de la Física. És la capacitat de resistència al xoc. Les persones resilientes són les que, malgrat les greus carències i frustracions

que han patit ja des de petites, han aconseguit ser després uns adults eficaços i autorealitzats, tant a la família com a la feina. No podem oblidar que, segons la psicologia humanista, l'ésser humà posseeix una tendència innata a la superació personal. A més, segons els estudis en aquest camp, l'adult resilient ha d'haver tingut almenys un significatiu que li hagi donat un suport afectiu segur.

15- Vincles afectius successius i complementaris

A mesura que l'ésser humà va creixent, els vincles afectius s'adapten al moment evolutiu. Segons les etapes del seu creixement, els vincles van agafant diferents protagonistes. Ho podem veure en el següent gràfic:

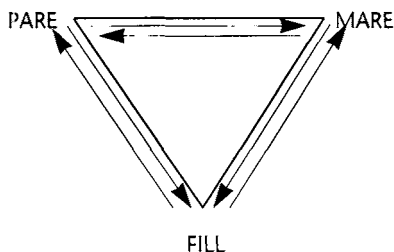


Aquests vincles es diuen successius perquè, per a passar d'un a l'altre amb suficients garanties de poder fer un nou vincle, és necessari que el vincle anterior estigui ben establert. I complementari, perquè, en principi, el vincle següent hauria de complementar i d'enriquir l'anterior.

Vincle afectiu familiar (0 - 3)

És la base de tots els altres. N'hem parlat força fins ara. Els protagonistes són els pares, especialment la mare, amb qui el nen acostuma a fer el primer vincle al voltant dels vuit mesos. No obstant això, com ja hem vist anteriorment, el nen és vincularà més estretament amb la persona o persones que interactuïn amb ell d'una manera més gratificant.

Hem d'afegir aquí que la qualitat del vincle amb el fill depèn sobretot de la qualitat del vincle entre el pare i la mare, com a parella. La situació ideal fóra que entre els pares hi hagués un vincle afectiu segur. Si entre ells hi ha un vincle insegur o evitatiu, se'n ressentiran els respectius vincles que facin amb el fill:



Als tres anys, el vincle familiar hauria d'estar ben aconseguit. En alguns països, com Anglaterra, és el moment en què el nen ingressa per primera vegada a una llar d'infants. Consideren millor que el nen passi els tres primers en l'entorn familiar a fi que en surti ben equipat afectivament per a poder afrontar amb èxit els pas de la família a l'escola.

Vincle afectiu a l'escola, amb els mestres

En aquesta etapa, ens referirem especialment a les mestres. Caldria desitjar, però, que tant a la llar d'infants com al parvulari, hi haguessin també educadors masculins, perquè tant a casa com a l'escola, els nens poguessin conviure amb els dos models.

Un nen normal, que ha sortit ben vinculat de l'etapa familiar, no tindrà gaires problemes per adaptar-se a l'escola. Suposada un base familiar sòlida, la vinculació amb altres adults, diferents dels pares, enriqueix el nen. El nen amb un afany innat de superació ho sap i ho viu i, d'una manera espontània, donarà un clar protagonisme a la mestra fins als set o vuit anys, en què començarà el protagonisme dels companys.

És clar que els vincles amb els pares són els més importants; però és com si el nen sentís d'una manera natural que aquesta és una assignatura aprovada i que ara, per a tirar endavant, necessita aprovar-ne una altra: el vincle amb la mestra. Hi ha mares que fins i tot agafen gelosia, quan veuen que sovint fan més cas a la mestra que a elles mateixes. A aquestes mares se les hauria de felicitar, se'ls hauria de dir que ho han fet molt bé com a mares, tant que els seus fills han sortit afectivament enfortits, amb força per a tirar endavant i aconseguir noves fites.

Hi ha nens que no acaben d'adaptar-se a la llar d'infants o al parvulari i que sovint presenten conductes negatives. La causa més probable és una mala vinculació afectiva a casa, sigui per excés o per mancances afectives. Sobretot, si la mestra no té problemes especials amb els altres nens.

La mestra ha d'intentar crear vincles positius amb els seus alumnes: ha de saber donar i ha de saber rebre d'ells, encara que siguin petits. Els nens que no se senten prou estimats per la seva mestra aprendran amb més dificultat. Per arribar al cap d'un nen, primer s'ha de passar pel seu cor, deia Freinet.

Vincle afectiu amb els companys

Si els vincles afectius familiars i amb els mestres són i han estat ben construïts, els protagonistes del nen, a partir dels vuit o nou anys i fins a l'adolescència i joventut, seran els seus companys. En aquesta edat apareix amb força una necessitat bàsica: la pertinença al grup. Fins ara, les relacions i els vincles més impor-

tants eren verticals. Ara es donarà molta més importància als vincles horitzontals, a les relacions de tu a tu. Aquest és l'enriquiment personal específic d'aquesta etapa. Aquesta necessitat de l'altre com a company i amic, la necessitat de sentir-se integrat al grup, pot ajudar molt a fer que el nen controlï els seus impulsos egoistes, sàpiga cedir quan calgui, perquè "em siguin amics".

Quan el dos vincles anteriors (família, mestres) no s'han establert amb seguretat, el més probable és que el nen tingui seriosos problemes d'integració al grup de companys.

En aquesta edat, un nen (noi o adolescent) solitari i sense amics, rebutjat pel grup, s'ha de vigilar. Hi ha un signe clar que posa en evidència que la personalitat d'un nen no evoluciona de manera positiva: jugar amb nens més petits, a qui sovint pot dominar i no tenir gaires problemes amb els adults, que sovint acaben fent el que ell vol. En canvi, té molts problemes amb els nens/nois de la seva edat, a qui no pot manipular. Li està fallant la vinculació horitzontal, pròpia d'aquests anys.

Vincle afectiu amb la societat

Aquest vincle és propi de la persona que ha entrat ja a l'edat adulta i és capaç de vincular-se positivament en els dos camps essencials per a poder aconseguir una bona autorealització personal: viure una vida afectiva amb plenitud i sentir-se eficaç en un treball responsable. Probablement ho aconseguirà la persona que, almenys d'una manera suficient, ha pogut formar els vincles afectius corresponents a cada etapa.

En canvi, els buits afectius, la mala vinculació afectiva, sobretot en l'etapa familiar, fan preveure seriosos problemes d'integració emocional, tant en el camp laboral com en el familiar.

Hi ha un estudi molt aprofundit de F. López (1994) sobre els diferents estils de vinculació (segura, insegura i evitativa) i les relacions de parella. L'autor conclou que aquests tipus de vincle condicionen les relacions amoroses. En seleccionem les idees més interessants:

Les persones amb un vincle afectiu segur, comparades amb les de vincle afectiu insegur, tenen més capacitat de ser autònoms, seleccionen millor amb qui es comprometen. Tenen una major capacitat d'intimitat, de compromís i de satisfacció en les relacions de parella. Tenen una visió més realista de les relacions amoroses, amb els seus alts i baixos i moments de crisi, però, en conjunt, les veuen positives. Sincerament creuen que és possible estimar i ser estimat. En les separacions, si raons

de pes les aconsellen, saben prendre decisions més encertades i fermes. Acostumen a ser separacions més madures.

Les persones amb un vincle afectiu insegur, com que són tan dependents, es poden precipitar en l'elecció de la seva parella i, en conseqüència, no escollir la persona adequada. Les seves relacions acostumen a ser insegures i inestables. Creuen que l'amor és el sentiment més important, però que difícilment s'aconsegueix. Els costa molt decidir una separació, encara que raons molt greus la farien aconsellable.

Les persones amb un vincle afectiu evitatiu aparentment viuen bé soles, els costa comprometre's en una relació estable de parella. Mantenen unes relacions fredes i distants, amb poca intimitat emocional. En el fons, no creuen en l'amor. En cas de separació, prenen la decisió amb relativa facilitat i sense que els afecti gaire, almenys això sembla.

No coneixem cap estudi que relacioni els diferents estils de vincle en el camp de les relacions laborals. A priori, podem pensar que la incidència és alta, tant en sentit positiu com negatiu. Seria interessant una recerca en aquest sentit.

16- Ruptura de vincles

Ens fixarem en dos tipus de ruptura: la separació d'una parella i la mort d'un familiar proper o d'un amic.

Separació de la parella. Consideracions entorn els fills

En bastants casos, no podem parlar de ruptura de vincles, perquè, en realitat, no n'hi havia de vincle, almenys en el sentit que li donem en aquest article.

La ruptura pot ser de mutu acord o algun membre de la parella està en desacord amb aquesta decisió.

Quan l'acord és recíproc, l'impacte emocional serà menor. Tot i així, sobretot si hi ha fills, pot passar un cert temps abans no s'aconsegueixi una certa estabilitat interior.

Quan hi ha desacord, la ruptura pot ser sagnant, no sols per al membre de la parella que encara voldria mantenir la relació. L'altre membre, d'una manera o altra, també pot quedar afectat. Insisteixo: sobretot, si hi ha fills.

És evident que les ferides seran més profundes i duradores segons l'estil de vinculació bàsica: segura, insegura, eviativa.

Hi ha una altra variable que pot agreujar o alleugerir els efectes de la ruptura: si la persona havia cultivat o no uns valors alternatius. És clar que el membre d'una parella que, a més del valor-parella (o fills), en té d'altres, superarà millor la ruptura. Per exemple: amistats, club o centre de trobades periòdiques (culturals, religioses, excursionistes...), alguna afició (música, esports, jardineria...), etc.

Si la parella té fills, s'ha de vetllar al màxim perquè els vincles afectius del fills amb els pares se'n ressentin el mínim possible.

Presentem unes consideracions o reflexions que els pares haurien de tenir presents, perquè la seva ruptura no representi una disminució afectiva amb els fills ni una font de desequilibri emocional present i futur:

Separats, però units

Units en dos aspectes essencials: unes mateixes pautes educatives i units amb un mateix amor pel fill.

1ª- Informació adient, segons el moment evolutiu de cada nen. Deixar-li clares dues coses:

- Que ell no en té cap culpa. Aquesta informació és important sobretot quan el nen passa l'etapa d'egocentrisme (3- 5 anys, més o menys), en què tendeix a referir-ho tot a ell, com a centre, tant en les situacions positives, com en les negatives. I, en segon lloc,
- Que se'l seguiran estimant igual o més. Aquestes dues afirmacions s'han d'explicitar verbalment.

2ª- Afavorir que expressi tots els sentiments: plorar, enfadar-se... Quan els sentiments es poden expressar s'assimilen molt millor.

3ª- No parlar malament un de l'altre. El nen necessita una imatge positiva dels dos pares. A vegades, els ressentiments són tan forts que enfonsen l'altre sense miraments. La destrossa afectiva per al nen pot ser molt greu.

4ª- No comprar el fill amb regals, concessions no adequades, etc.

5ª- No abocar-se exageradament en un fill com a compensació afectiva.

6ª- Flexibilitat en el règim de visites. Facilitar-les al pare que hagi marxat.

7ª- Reduir al màxim els canvis. El canvi més greu, la separació, ja és un fet. Minimitzem els altres: escola, barri, amics, esport...

8ª- En les possibles discussions, evitar que el nen hagi de prendre partit.

9ª- Que el nen/adolescent no hagi de decidir amb quin pare vol anar a viure, fora que ell lliurement ho expressi. Aquest fet, si es produeix, fa sentir molt malament el nen. Segur que se sentirà culpable per haver deixat fora l'altre pare.

10ª- Tenir present l'edat del nen en produir-se la separació. En principi, hi ha etapes evolutives més vulnerables. Pensem que l'etapa compresa entre els tres i els set o vuit anys és bàsica per anar forjant la identificació amb el pare del mateix sexe, cosa que s'aconseguirà millor si hi ha entre ells una bona vinculació afec-

tiva. S'hauria d'afavorir el manteniment de la relació amb el pare que ha marxat de casa.

La mort d'un familiar proper o d'un amic

Les consideracions que hem fet més amunt per assimilar millor la ruptura de parella ens poden servir també en cas de la mort d'un significatiu: tipus de vincle bàsic (segur, insegur, evitatiu) i la consistència d'uns valors alternatius.

J. Bowlby ha dedicat tot un llibre, *La pèrdua afectiva* (1980), a aquest tema.

Ens fixarem especialment en com podem ajudar els nens/adolescents a assimilar millor la mort d'un familiar: els avis, un pare, un amic...

És una bona ocasió per educar els sentiments dels nens i dels adolescents.

J. Bowlby dedica una part del seu llibre al dol en els adults i, una altra part, al dol en els infants. Ens exposa les condicions favorables perquè la ruptura afectiva inherent a la mort pugui ser emocionalment superada pel nen:

- 1^a- Que el nen hagués mantingut amb el significatiu mort una relació segura i afectuosa, és a dir, hagués establert amb ell un vincle afectiu segur. Sembla una paradoxa. Sembla que com més estret és el vincle, més greu hauria de saber la seva mort. No és així, els estudis de Bowlby ho confirmen i la nostra experiència professional també. L'experiència d'una afectivitat plenament viscuda fa més superable la pèrdua.
- 2^a- Que se l'informi el més aviat possible de la mort del seu significatiu, una informació precisa i adequada a la seva edat. Que pugui fer tota classe de preguntes i se li contestin d'una manera comprensible.
- 3^a- Si ho vol, que pugui veure el difunt, així com que pugui assistir a les cerimònies de comiat. Que, així, pugui participar de l'aflicció de tota la família. En aquest punt, és on s'acostumen a cometre més errors educatius. A vegades, es manté al marge el nen, per no fer-li mal, perquè no pateixi. És una greu equivocació. Es desaprofita un moment òptim en l'educació emocional del nen. Tenim testimonis punyents de ràbia i dolor per haver-los allunyat, per no haver tingut l'oportunitat d'acomiar-se de la persona estimada. Viure la realitat, encara que sigui dolorosa, és una de les millors maneres d'assimilar-la.
- 4^a- Que el nen pugui comptar amb d'altres vincles afectius del seu entorn familiar, que li donin confiança i seguretat.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- ARRUABARRENA, M. I., i DE PAÚL, J. (1989). Maltrato emocional. I Congreso Internacional infancia i sociedad. Universidad del País Vasco.
- BOWLBY, J. (1953, traducció castellana 1972): Cuidado maternal y amor. México: Fondo de Cultura Económica.
- BOWLBY, J. (1969, traducció castellana 1973): La separación afectiva. Barcelona: Paidós.
- BOWLBY, J. (1973, traducció castellana 1976): El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós.
- BOWLBY, J. (1980, traducció castellana 1983): La pérdida afectiva. Barcelona: Paidós.
- BRUCH, H. (1978). The golden cage: the enigma of anorexia nervosa. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- ESPINÀS, J. M. (1987). El teu nom és Olga. Barcelona: La Campana.
- FROMM, E. (1956, traducció catalana 1974): L'Art d'estimar. Barcelona: el Cangur.
- HARLOW, H. F. (1958). The nature of love. American Psychologist, 13, 673-685.
- LAING, R. (1960, traducció castellana 1964): El yo dividido. Màxico: Fondo de Cultura Económica.
- LAING, R. (1969, traducció castellana 1974): El yo y los otros. México: Fondo de Cultura Económica.
- LE DOUX, J. (1996, traducció castellana 1999): El cerebro emocional. Barcelona: Planeta.
- LÓPEZ, F. (1982). Los orígenes de la socialización: la vinculación afectiva. Infancia y aprendizaje, 15, 7-78.
- LÓPEZ, F. (1984). El apego. En J. Palacios, A. Marchesi y M. Carretero (eds.), Psicología Evolutiva 2, Desarrollo cognitivo y social del niño. Madrid: Alianza Editorial.
- LÓPEZ, F. (1985). La formación de los vínculos sociales. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- LÓPEZ, F. (1990). El apego. En J. A. Madrugá y P. Lacasa (ed.), Psicología Evolutiva. Vol. 1. Madrid: UNED.
- LÓPEZ, F. y otros (1997). El desarrollo socioafectivo en la escuela. Cuadernos de Pedagogía, 261, 44-54.

- LÓPEZ, F., ETXEBARRIA I., FUENTES, M. J., ORTÍZ, M. J. (coord.), (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- LORENZ, K. (1976). *Consideraciones sobre la conducta animal y humana*. Barcelona: Plaza-Janés.
- RIVIÈRE, A. (1985). *La psicología de Vygotski*. Madrid: Aprendizaje Visor.
- ROVIRA, F. (1997). *Com saber si un és emocionalment intel·ligent?* Aloma, 2, 57- 68. Barcelona: Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació Blanquerna. Universitat Ramon Llull.
- RUTTER, M. (1981, traducció castellana 1990): *La privación materna*. Madrid: Morata.
- SPITZ, R. (1958, traducció castellana 1966): *El primer año de vida del niño*. Madrid: Aguilar.
- TAGORE, R. (1913, traducció catalana 1986): *Obra Selecta*. Barcelona: *Publicacions de l'Abadia de Montserrat*.
- VANISTENDAEL,S. - MANCIAUX, M. (1997). *La resiliència o el realisme de l'esperança*. Barcelona: Claret, S.A.U.I.
- VARGAS, T. - POLAINO- LORENTE, A. (1996). *La familia del deficiente mental*. Madrid: Pirámide.
- VILA, I. (1986). *Introducción a la obra de Henri Wallon*. Barcelona: Anthropos .

ABSTRACT

En este artículo se destaca la importancia de los primeros años de vida en la formación de los vínculos afectivos y el papel esencial que en este aspecto juegan las emociones en tanto que recursos innatos de comunicación. La complementariedad, la reciprocidad y la distancia óptima son los elementos básicos en todo proceso de vinculación positiva. Así mismo, se establece una clasificación de los vínculos de acuerdo con su calidad: seguro, inseguro y esquivo. Estos vínculos se establecen entre protagonistas (padres, profesores, compañeros, sociedad) que difieren en función del momento evolutivo personal. En este sentido, el estudio hace hincapié en el hecho de que la estabilidad de los vínculos establecidos en los primeros años es la norma y que los posibles cambios a lo largo del tiempo constituyen la excepción. Por ejemplo, las relaciones de pareja están muy condicionadas por el tipo de vínculo personal de cada uno de los miembros. Cuando los vínculos se rompen (muerte, separación...), la ruptura se asimila mejor o peor en función de la calidad del vínculo de quien la padece.

We stand out the importance of the first years of life in the formation of affective bonds and the key role of emotions, as inherent resources of communication. Complementary nature, reciprocity and optimum distance are key elements in every positive bonding process. We also depict the kinds of bonds according to their quality: steady, unsteady, and avoidant. These bonds present different protagonists (parents, teachers, peers, society) depending on the personal developmental moment. It is worth noticing that the stability of established bonds in the first years of life is the rule and that possible changes throughout time are the exception. For instance, couple relationships are highly conditioned by the kind of personal bond of each member. When bonds are broken (death, separation...), this is better assumed depending on the quality of the bond of the person who suffers from this breakaway.



Nous soulignons l'importance des premières années de vie dans la formation des relations affectives et le rôle essentiel que jouent les émotions, comme recours innés de communication. La complémentarité, la réciprocité et la distance optimum sont les éléments essentiels dans tout procès de relation positive.

Nous remarquons aussi les genres de liens en relation avec leur qualité: sûr, non sûr et évitafif. Ces liens présentent de différents protagonistes (parents, maîtres, copains, société) selon le moment évolutif personnel. Nous faisons remarquer que la stabilité des liens établis pendant les premières années est la norme et que les possibles changements au long du temps sont l'exception. Par exemple, les relations de couple sont très conditionnées par le genre de lien personnel de chaque membre. Au moment de la rupture de liens (mort, séparation...), celle-ci s'assimile mieux selon la qualité du lien de celui qui la souffre.

