

VIDEO

ATTACHMENT. Three educational videos

**NOVES MIRADES EN SALUT MENTAL I APRENTATGE.
1a JORNADA**

**Les aportacions de la teoria de l'aferrament a la comprensió de
les dificultats d'aprenentatge i de comportament**

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona

Institut de Ciències de l'Educació



FUNDACIÓ PRO EDUCACIÓ I SALUT MENTAL

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ A L'AFERRAMENT.....	Pàg. 2
1.1 Orígens biològics.....	Pàg. 2
1.2 Comportament d'aferrament.....	Pàg. 2
1.3 Pèrdua i separació.....	Pàg. 2
1.4 Efectes de l'aferrament insegur.....	Pàg. 3
1.5 El procediment de la <i>Situació Estranya</i>	Pàg. 3
1.6 Transmissió intergeneracional de l'aferrament.....	Pàg. 4
1.7 Internal Working Models.....	Pàg. 4
1.7.1 (IWM). Inseguretat	Pàg. 4
1.7.2 IWM. Seguretat.....	Pàg. 4
2. AFERRAMENT I DESENVOLUPAMENT CEREBRAL.....	Pàg. 5
2.1 El procés de l'aferrament.....	Pàg. 5
2.2 Aferrament segur i empatia.....	Pàg. 6
2.3 Felicitat i alegria.....	Pàg. 7
2.4-Aferrament insegur.....	Pàg. 7
2.5 Resiliència.....	Pàg. 7
2.6 Estrès i cortisona.....	Pàg. 8
2.7 "Romanian orphans".....	Pàg. 8
3. AFERRAMENT DISRUPTIU.....	Pàg. 8
3.1 Aferrament disruptiu i violència. Experiències precoces dels nens.....	Pàg. 8
3.2 Orígens de les relacions d'aferrament.....	Pàg. 8
3.3 Memòria, records dels pares. Sentiments de negligència i abús.....	Pàg. 9
3.4 Violència domèstica.....	Pàg. 9
3.5 Abús i dolors en els nens.....	Pàg. 9

VIDEO

ATTACHMENT. Three educational videos

1. INTRODUCCIÓ A L'AFERRAMENT

1.1 Orígens biològics

El naixement és el moment més perillós per la criatura. És l'època en que és més vulnerable. Tal i com es pot observar en els animals, els mamífers disposem d'uns instints que ens protegeixen davant de possibles atacs i es tan al servei d'estratègies de supervivència bàsica: romandre al costat de la mare n'és una.

1.2 Comportament d'aferrament

Qualsevol nadó té la necessitat d'una mare i utilitza el plor i el somriure per comunicar-se i aconseguir estar-ne a prop.

La mare i el nadó estan en un estat "d'enamorament", els moments difícils els passen els dos junts, els senten junts.

1.3 Pèrdua i separació

El comportament instintiu d'aferrament del nen és tan poderós, que només es pot sentir satisfet a través del tacte, la olor i la veu de la mare, obtenint la seguretat de la presència d'aquesta.

El nen mai deixarà de buscar aquest vincle, si no és que mor, ja sigui amb la mare, el pare o altres figures d'aferrament.

John Bowlby va estudiar les relacions entre mares i fills i va analitzar el que passa quan els aferraments no es donen correctament. En aquest cas hi ha dos categories de problemes/possibilitats:

1. Nens orfes o abandonats.

J. Bowlby al 1950 va estudiar per la OMS la salut mental de nens orfes. Va concloure que una relació continuada entre el nen i la mare en que pels dos és satisfactòria, promourà la salut mental. Va estudiar les relacions precoces entre la mare i el seu nadó.

2. Nens que no han perdut la mare però que tenen el mateix comportament que els nens orfes.

De fet, aquests nens no han patit una separació física, sinó mental, molt relacionat amb la seguretat.

Certs símptomes precoços en els nens; dificultats per dormir, per menjar, temperament, higiene, dificultats per separar-se dels pares. Tots aquets comportaments comprometen als pares.

Aquests nens quan es separen es senten abandonats, ansiosos. Hi ha alguna cosa en la relació entre el nadó i els pares que fa que la visqui de manera angoixant i estressant. Viuen el vincle o l'aferrament amb ansietat.

Els tres primers anys són crucials per rebre una atenció sensible.

1.4 Efectes de l'aferrament insegur

Un aferrament insegur donarà lloc a una baixa autoestima.

Quan la inseguretat es combina amb altres factors adversos particulars trobarem un alt risc de depressió en les noies i violència en els nois. En tots dos grups hi haurà risc d'addiccions: drogues i alcohol, així com problemes socials devastadors.

1.5 El procediment de la *Situació estranya*

La qualitat del vincle de la criatura amb la figura de l'aferrament és observable a partir dels 12 mesos.

Situació clínica, "*Situació estranya*":

- La mare i el seu fill juguen junts, sols.
- Entra una dona estranya, seu i després d'una estona intenta interactuar amb el nen.
- La mare marxa i la dona estranya interactua.
- La mare torna i la dona estranya marxa. Es queden els dos sols.
- La mare torna a marxar, el nen es queda sol, és el moment de més estrès pel nen.
- Arriba l'estranya, el nen segueix plorant.
- Torna la mare i el nen es calma.

Un 60% dels casos estudiats funcionaven amb uns models de treball interns (IWM) basats en un aferrament segur.

Funcionament dels Models de Treball intern (IWM): un nen que respon segur a la situació estranya té un model de pares disponibles i que l'estimen.

Un nen d'un any actua d'una manera diferent en la primera part del procediment després de que el deixen sol. Quan el nen es queda sol amb la dona estranya està distret, sembla tranquil. Es tracta d'una mare que es comunica bé amb el seu nen, que el motiva per ser independent, que el motiva per explorar perquè aprengui pel seu compte...

Alguns nens no semblen estar angoixats quan els separen de la mare. Aquests nens insegurs no expressen les inseguretats obertament però la fisiologia sí que mostra que els nens experimenten malestar.

1.6 Transmissió intergeneracional de l'aferrament

Els pares, de manera inconscient, estan influenciats per les seves pròpies experiències d'attachement. Alguns problemes de relació entre pares i fills poden repetir-se de generació en generació. Portem amb nosaltres la relació amb els nostres pares. Aquesta queda enregistrada en sistemes de memòria no accessibles o no disponibles. Com un emmagatzematge automàtic. Fer de pares apareix de manera natural, però de la manera natural com l'hem apresada. No necessàriament apareix naturalment, com fer-ho de manera diferent.

Una de les situacions que comporta més estrès és la separació precoç, sobretot per a nens menors de 3 anys.

La manera com es viu la separació influenciarà a la resta de les vivències, a les relacions amb els altres.

Estudis de les relacions entre infants i pares de casos de nens i/o pares des del naixement i durant 15 anys, conclouen que la felicitat i l'autoestima de cada nen pot ser predita per la seguretat de la relació amb la figura de l'aferrament, quan el nadó només té 1 any. Inclús es pot predir el vincle que tindran quan el fill encara no ha nascut.

En estudis amb dones embarassades se'ls va preguntar per la relació amb les seves mares i amb el nen que portaven. A partir d'aquesta informació van predir com seria el vincle mare-nen d'un 80% dels casos.

1.7 Internal Working Models

1.7.1 IWM. Inseguretat

El nen crea una estratègia de com enfrontar-se a la vida i desenvolupa una representació o model intern a partir de les relacions i experiències que viu en un intent de predir el resultat d'accions i de relacions de les figures significatives.

Un estudi a Minnesota es va basar en el seguiment de més de 200 nens. Es van trobar molts nens amb una "base insegura" a l'escola bressol.

És més difícil de canviar aquesta situació com més gran és el nen.

Hi ha evidències de que més del 40% dels nens americans tenen una vincle insegur. Això està molt relacionat amb l'agressivitat.

1.7.2 IWM. Seguretat

Nens amb vincles segurs tenen una major autoestima ja a l'edat preescolar que altres amb insegurs.

Els nens amb un vincle segur tenen una figura de l'aferrament accessible i emocionalment positiva, i això promourà una base segura pels seus fills.

Aquests nens exploren el món amb confiança, es senten protegits. Poden afrontar problemes i són capaços de donar força, confiança i sensibilitat a la següent generació.

24'

2. AFERRAMENT I DESENVOLUPAMENT CEREBRAL

2 importants referents en la investigació de l'aferrament:

1. Allan Sroufe, Minnesota (estudi de més de 200 nens en termes d'attachment durant més de 20 anys: avaluació clàssica amb la *situació estranya*, més consideració d'altres factors com les relacions amb els companys, les relacions amb els mestres, resultats escolars, entre d'altres)
2. Allan Schore (neuropsicòleg i psicoterapeuta) (expert en integració de l'extensa literatura sobre el desenvolupament primerenc, regulació emocional i els efectes de les experiències precoces sobre el posterior desenvolupament)

L'estructura cerebral = 50% aportacions genètiques + 50% experiències (etern debat entre natura i nurtura). La manera en com ens relacionem amb les persones, com anticipem els seus actes i com entenem els sentiments dels altres, és el fonament del desenvolupament emocional.

Els jocs amb els bebès (com el joc del *tat*) són molt importants pel desenvolupament tant emocional com neuronal del infant i s'han de prendre durant el primer any de vida. Permeten l'aprenentatge vital de l'empatia (la capacitat o habilitat d'entendre les accions dels altres) entre les persones.

Es erroni pensar que tot el que passa abans del naixement és genètic, i tot el que s'esdevé després és après. Els gens que codifiquen les connexions entre els dos hemisferis cerebrals estan ben actius en el primer any. El nen creix, experimenta i crea les connexions neuronals alhora.

L'escàner cerebral ens mostra que pel funcionament i desenvolupament cerebral les experiències tenen una vital importància.

Durant els tres primers anys de vida s'estableixen les bases, les primeres connexions, es reforcen les vies que més utilitzem i les que no queden menys accessibles.

Una de les parts més ben desenvolupades quan naixem és el tronc cerebral, a la base del cervell. Es tractaria del cervell més primitiu, subcortical. Aquesta part s'ocupa de les funcions vitals bàsiques, com l'emergència dels reflexes de supervivència (fight, flight or freeze).

Els 10-12 mesos és el primer moment per mesurar l'attachment .

2.1 El procés de l'aferrament

El nadó neix amb un instint poderós que el motiva a requerir la màxima atenció de les figures i dels cuidadors.

Els nens només poden formar poques relacions o vincles propers, i per formar-ne és essencial un contacte continuat amb la mateixa persona.

Un dels cuidadors serà la figura principal, normalment, però no sempre, la mare biològica. El pare i les altres figures d'attachment són vitals també pel bon funcionament i pel benestar del nadó.

Una de les parts cerebrals més importants és la part encarregada de les emocions i els sentiments.

El cervell no creix i creix i creix, sinó que es va organitzant i desorganitzant, es creen sinapsis o connexions i n' inutilitzant d'altres.

El contacte humà és necessari per la bona organització neuronal. Tots els nadons són diferents i formen estratègies per enfrontar-se a la vida, en funció de la relació i les experiències amb els seus cuidadors.

No tots els cuidadors són capaços de proporcionar la suficient cura i atenció responsable i sensible perquè el nen pugui tenir i crear un attachment segur.

En algunes circumstàncies els nens reclamen aquesta confiança i atenció indirectament, i es pot establir un vincle insegur quan el cuidador no és capaç de proporcionar-li.

En funció d'aquest primer attachment el nen construirà uns IWM que determinarà les posteriors.

Emocions i relacions socials → sistema límbic.

Els gens es veuen afectats per les hormones que s'estimulen a la relació entre la mare i l'infant. La relació d'attachment regula directament el genoma, de manera que els gens codificaran les proteïnes, etc. Natura i nurtura es troben.

Científicament la càrrega genètica, les hormones/fisiologia i l'estimulació de la mare molt difícils de separar.

45'

2.2 Aferrament segur i empatia

Normalment els nens, ben d'hora, desenvolupen la part emocional amb els altres.

Les primeres connexions de protecció i seguretat donaran pas al desenvolupament de l'empatia o l'agressivitat.

Un no pot decidir ser segur o insegur, ja que ho portem massa endins.

La figura d'attachment considerarà el nadó com una persona, responsable de comunicar-se i li donarà l'oportunitat de ser segur de si mateix.

El nen amb estímuls positius formarà un model positiu i segur que el permetrà formar relacions d'amistat llargues i fortes.

El suport més fort per poder controlar la nostra agressivitat és el fet de poder empatitzar amb l'altre, estar orgullosos dels nostres sentiments, sentir el dolor de l'altre, quan fem mal a l'altre sentir-nos incòmodes,...

El més important per la seguretat del nen és que la seva figura d'attachment hagi tingut un attachment segur.

2.3 Felicitat i alegria

L'attachment permet que el nen explori, això permetrà el desenvolupament neuronal.

Els estudis amb animals ens han donat la clau de l'attachment: jugar i interactuar durant el primer any de vida i tenir un clima motivador.

La felicitat, el riure,...,ens permet créixer.

La interacció mare-nen no és més que la interacció entre un cos i una ment i un altre cos i una ment.

2.4 Aferrament insegur

La inseguretat, les amenaces, les pors,..., formen una xarxa de connexions neuronals, formant estructures que romandran al llarg de la vida, pitjor o millor.

Hi ha evidències de que la negligència és una de les coses més doloroses per un nen, contribueix a una baixa autoestima i llargs problemes emocionals.

Si un nen no té resposta en l'entorn és fàcil per ells generalitzar i començar a creure que mai podran fer que les coses passin, canviïn, succeeixin,...

Una de les estructures centrals de la depressió és pensar que ningú els ajuda.

La mare possibilitarà la seguretat en el nen regulant l'ansietat d'aquest, la incapacitat, ensenyant-li a autoregular-se i interactuar, depenent del que el nen necessiti.

2.5 Resiliència

Els nens resilients tiren endavant davant de les dificultats i adversitats, perquè han tingut suport en el passat.

En una relació d'attachment sorgeixen diferents estats emocionals. Si la mare els recull, se'n fa càrrec i els soluciona, el nen anirà aprenent que aquells sentiments i emocions són seus, que li pertanyen.

És imprescindible que els nens puguin sentir un "suport" per poder arribar a ser independents.

Els nens que no han estat atesos o cuidats copien els comportaments dels altres. Creuen que les repetides exposicions a les que han estat sotmesos són normals, i així construeixen uns models interns de treball de relació que influiran en les següents relacions amb els altres.

2.6 Estrès i cortisona

L'efecte de les hormones. El Nadó ja des del ventre de la mare pot percebre l'estrès i tindrà un nivell elevat de cortisona a la sang (instints de reacció contra l'estrès, contra situacions perilloses, com la lluita, congelació). Una exposició continua → problemes de comportament.

Quan els nadons es senten segurs regularment aprenen a regular-se.

Quan tenen molt estrès es produeix cortisona. Problemes de comportament tenen a veure amb el sentit d'alienació i sentiment de ràbia per no haver tingut resposta a les seves necessitats bàsiques.

2.7 “Romanian orphans”

Les experiències durant els tres primers anys influenciaran la resta de la vida, seran codificades pels gens i influïdes per l'ambient. El cervell creix, va formant sinapsis...torna a ser una mescla entre la influència dels gens i les interaccions o experiències.

Està comprovada la influència en el desenvolupament del cervell de les vivències de situacions traumàtiques en la infància.

En un cervell “abusat” veiem com els lòbuls temporals estan buits, negres (control de les emocions). No s'observa una activitat normal com en un cervell sa.

56'

3. AFERRAMENT DISRUPTIU

3.1. Aferrament disruptiu i violència

Experiències precoces dels nens

Les experiències traumàtiques en la infància influiran i determinaran fins i tot en la següent generació, com un cercle.

No totes les persones que han estat objecte d'abusos abusaran, però sí que és cert que qui no hagi pogut resoldre aquestes qüestions, la vida els serà menys satisfactòria.

Diferents situacions traumàtiques, com abusos en la infància, violència familiar, ambient caòtic..., poden tenir efectes a llarg termini, traduïts en l'agressivitat.

3.2 Orígens de les relacions d'aferrament

Durant el desenvolupament, ja des de temps enrere, trobem per una banda, els instints i per l'altre, estratègies apreses, adaptades segons la cultura i els pares.

En temps perillosos l'attachment era una manera poderosa de sobreviure. El nen utilitzava la figura de l'attachment com una base segura, per créixer i explorar.

3.3. Memòria, records dels pares. Sentiments de negligència i abús

Els nens tenen una motivació, innata i instintiva, per fer tantes relacions íntimes com sigui possible amb les figures d'attachment.

Els nens, a mesura que creixen, formen estratègies d'attachment que els serveix per la seva seguretat emocional, observable en el comportament.

Quan la figura d'attachment és irresponsable, ja sigui per drogues, depressió, violència, abusos,..., els nens no desenvolupen aquesta estratègia de protecció, que els permet construir relacions segures i organitzades.

Aquests nens estableixen un vincle insegur amb la figura de l'attachment.

3.4. Violència domèstica

Estrès → augmenta nivells de cortisona → el nadó neix estressat i hi ha probabilitat de desenvolupar una hiperactivitat.

És paradoxal que l'attachment insegur entre pares i nens, o entre els pares, com per exemple fruit de violència o abusos, sigui més intens que un attachment segur.

3.5 Abús i dolors en els nens

Quan estem espantats tenim un nivell elevat de cortisona i activem reaccions instintives de por o lluita.

Els nens que han viscut molta agressivitat durant la infància tenen una major probabilitat de desenvolupar comportaments violents.

75% de criminals han estat víctimes.

Les nenes són més propenses a desenvolupar depressió, a dissociar-se, a congelar-se, a patir un estrès extrem.