

Apego A base que define a nossa ligação com o mundo



Laura Sanches *

Nos primeiros 3 anos de vida o cérebro está em grande desenvolvimento, nesta altura são criadas e eliminadas milhares de ligações neuronais, por isso é uma fase de grande receptividade e em que todas as experiências contribuem para moldar a nossa forma de ser e de estar. Porque nesta idade ainda não temos uma memória biográfica não possuímos recordações explícitas desta fase, mas as experiências ficam registadas na nossa memória implícita e vão influenciar a nossa forma de encarar a vida, definindo a nossa relação com os pais e com todas as pessoas significativas que vamos encontrar pela vida fora.

Mary Ainsworth

desenhou uma experiência para avaliar a forma como as crianças se ligam às mães. Depois de observar centenas de crianças, entre os 12 e os 18 meses, esta psicóloga estabeleceu uma classificação que ainda é usada. Nesta experiência - chamada a situação do estranho - a criança fica numa sala desconhecida com uma pessoa estranha, primeiro com a mãe e depois sozinha ou apenas com o estranho durante alguns minutos em que a mãe se ausenta. Ainsworth observou que, nesta situação, havia alguns **comportamentos padrão que permitiam classificar o vínculo entre a criança e a mãe.**

Comportamentos padrão

❖ **Apego seguro** – a criança fica perturbada quando a mãe sai da sala e procura-a no seu regresso, deixando-se confortar por ela. Quando a mãe está presente, a criança usa-a como uma base de segurança para explorar o ambiente. Num ambiente natural, nestes casos é normal que a criança faça um movimento de se afastar e voltar para perto da mãe de tempos a tempos ou que vá confirmando com o olhar se ela ainda lá está. Se se magoar ou encontrar algum tipo de obstáculo, geralmente a criança volta para o pé da mãe, mostrando que esta relação funciona como o seu porto-seguro. Se outra pessoa tentar confortar a criança na presença da mãe é muito provável que ela a rejeite mesmo que seja alguém com quem já tem uma relação. Estas crianças evitavam o estranho quando estavam sozinhas, mas podiam interagir com ele, mesmo com algum receio, se a mãe estivesse presente. **Estas crianças nunca**

se deixavam confortar pelo estranho mesmo que a mãe estivesse ausente.

❖ **Apego ambivalente** – a criança fica perturbada quando

a mãe sai da sala e procura-a quando ela volta, mas não se deixa confortar e pode mesmo recusar a proximidade física.

Estas crianças mostravam sempre algum receio do es-

tranho e eram crianças que choravam mais e pareciam menos livres para explorar o ambiente à sua volta.

❖ **Apego evitante** – estas



Contribua para um apego seguro

Formas de contribuir para a formação de um apego seguro:

❖ **Responder prontamente às necessidades da criança** – responder ao choro dos bebés é fundamental para que este veja os pais como uma fonte segura e estável de conforto.

Há estudos que mostram que as mães que respondem mais prontamente às necessidades das crianças têm maiores probabilidades de ter filhos com um apego seguro. Isto não quer dizer que a mãe tem de saber sempre o que fazer para que o bebé pare de chorar, mas significa que há uma disponibilidade emocional e uma vontade de estar presente que fazem com que o bebé sinta que alguém está presente e disponível para ele.

❖ **Estar presente na vida da criança** – as figuras de referência para a criança, sobretudo nos 3 primeiros anos de vida, têm de estar presentes durante uma boa parte do tempo. Só a partir dos 3 anos é que a criança começa a ter capacidade de interiorizar as suas figuras de referência e de as sentir presentes mesmo que não o estejam fisicamente. Antes disso a presença física é essencial para que a criança se sinta segura e estabeleça ligações.

crianças não mostravam ansiedade quando a mãe saía da sala e não se mostravam receosas do estranho. Quando a mãe regressava não havia grandes manifestações de alívio por parte da criança e, depois de terem ficado sozinhas, esta deixava-se confortar tão bem pelo estranho como pela sua mãe.

O apego ambivalente surge em mães que não respondem adequadamente às necessidades dos filhos a maior parte das vezes, embora o façam algumas vezes. Nas mães que estão demasiado preocupadas com os próprios problemas,

como as mães deprimidas ou muito ansiosas não há uma disponibilidade emocional para dar à criança a segurança de que as suas necessidades serão preenchidas. A criança aprende que aquela pessoa não é uma fonte de conforto estável e permanente. Uma criança com apego ambivalente fica mais limitada na exploração do mundo porque não tem uma base de conforto que lhe dê segurança. Nestes casos a criança – principalmente em ambientes estranhos - procura a mãe com frequência e pode até parecer muito dependente desta, mas só o faz porque se sente demasiado insegura para

Os bebés em contacto com as mães ficam com um ritmo cardíaco mais estável, choram menos e têm menos episódios de cólicas

Tenha alguns minutos de qualidade com o seu filho

A qualidade é importante, mas não se deve sobrepor à quantidade – **por vezes existe a noção de que é mais importante que os pais tenham alguns minutos de qualidade com as crianças do que passarem o dia inteiro com elas.** É claro que a qualidade do tempo que estamos com as crianças conta: a simples presença física, se não houver uma disponibilidade emocional, pode ser sentida como abandono. Mas, a criança precisa de muito mais do que apenas alguns minutos de qualidade com os pais. A criança antes dos 3 anos não tem noção do tempo e vive no imediato, por isso se a criança precisa da mãe ela tem de estar presente ali, naquele instante. Não adianta dizer a uma criança que chora, porque a mãe não está, que ela vai chegar à noite, quando sair do trabalho: para a criança se a mãe não está presente naquele momento em que precisa dela, de certo modo, é como se nunca estivesse, porque ainda não tem capacidade para interiorizar a sua imagem.

poder largá-la. É provável que estas crianças se tornem adultos inseguros e com alguma dificuldade em estabelecer relações profundas.

O apego evitante surge em situações de negligência ou abandono. A criança que nunca foi confortada pela presença da mãe deixa de precisar dela e qualquer adulto serve como fonte de conforto porque não há um vínculo com a mãe que

torne essa relação única e insubstituível. A tendência é para que haja uma dificuldade em estabelecer relações verdadeiras e duradouras porque a criança nunca teve oportunidade de aprender que estas poderão ser uma fonte de prazer. Hoje em dia, usa-se ainda uma 4ª classificação:

❖ **Apego desorganizado – acontece em situações de maus tratos em que a mesma**





peessoa que deveria ser uma fonte de segurança é a que coloca a criança em situações de perigo. Por isso, esta fica sem saber o que esperar da relação, ao mesmo tempo que deixa também de confiar nos seus instintos. Neste ambiente a criança terá tendência para se manter hipervigilante, procurando nos outros sinais de potenciais ameaças. Além deste estado de hipervigilância constante – que leva a um estado de tensão – também pode haver alguma dificuldade no controlo dos impulsos o que as pode tornar, mais tarde, em agressores.

Para o desenvolvimento saudável do seu bebé

Não recorrer a uma rotatividade grande de cuidadores – se a mãe e o pai não podem estar presentes, o ideal é que a criança fique com a mesma pessoa para que possa criar com ela uma ligação. **A criança precisa de estar muito tempo com a mesma pessoa para que possa estabelecer-se um vínculo seguro.** Não tenha receio de pegar o seu bebé

ao colo – o contacto físico é essencial para o desenvolvimento saudável do bebé e para o estabelecimento do vínculo. **Os bebés em contacto com as mães ficam com um ritmo cardíaco mais estável, choram menos e têm menos episódios de cólicas.**

❖ **Amamentar** – dar de mamar é uma excelente forma de promover o vínculo, é uma forma do bebé sentir

o contacto com o corpo da mãe, de acalmar e também uma forma da mãe se sentir capaz e confiante de que sabe tratar do seu filho. Hoje em dia, muitas mulheres desistem da amamentação, porque não são bem apoiadas ou aconselhadas a este respeito.

❖ **Respeito** – é essencial tratarmos com respeito as necessidades das crianças para que elas se sintam ouvidas,

compreendidas e aceites. Isto implica que sejamos capazes de as ouvir e de ver o mundo através dos seus olhos, compreendendo que a sua perspectiva é sempre diferente da nossa.

❖ **Empatia** – mostrar que compreendemos os sentimentos dos nossos filhos quando, por exemplo, estes se sentem frustrados por não poderem fazer algo que lhes apetecia é uma forma de validarmos as suas emoções e pode facilitar muito a compreensão dos limites por parte destes.

❖ **Siga os seus instintos** – é importante que as mães se sintam capazes de tratar e de compreender os filhos por isso, mais do que confiar nos especialistas confie em si mesma como a pessoa que melhor conhece as necessidades do seu filho e siga o seu coração na forma de lidar com ele. **2**

(*) Psicóloga Responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com