

CONTES PER AL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

DES DE LA TEORIA DEL VINCLE AFECTIU



RAFAEL GUERRERO i OLGA BARROSO

PRÒLEG: MARYORIE DANTAGNAN I JORGE BARUDY



Contes per al desenvolupament emocional des de la teoria del vincle afectiu

Accediu a www.editorialsentir.info
per descarregar-vos gratuïtament
contingut addicional,
complement imprescindible d'aquest llibre

Codi: **SENTIR5**

Contes per al desenvolupament emocional des de la teoria del vincle afectiu

Rafa Guerrero i Olga Barroso



Contes per al desenvolupament emocional des de la teoria del vincle afectiu

© 2020 Rafa Guerrero i Olga Barroso

Disseny de la coberta: ArteMio
Maquetació: D. Márquez
Traductora: Àfrica Jou
Correctora: Marta Breu
Directora de producció: M. Rosa Castillo

© 2020 Editorial Sentir és un segell editorial de Marcombo, SL.
Gran Via de les Corts Catalanes, núm. 594
www.editorialsentir.cat

Exemplar només venal a Europa.

«Qualsevol mena de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra requereix l'autorització dels seus titulars, tret de les exempcions legals existents. Contacti amb el CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessita fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra».

ISBN: 978-84-267-2830-2
D.L.: B-5171-2020

Imprès a Servicepoint
Printed in Spain

Agraïments

Aquest llibre no seria el mateix si no fos per dos dels professionals que no només considero els meus mestres, sinó que van canviar, ja fa uns quants anys, la manera d'entendre els nens, els pacients i la vida. Gràcies a Begoña Aznárez i a José Luis Marín per tots els seus coneixements, aportats al llarg d'aquest anys, i per la seva estima i confiança infinita.

També voldria agrair a la meua companya Olga Barroso la seva proximitat, humilitat i tot allò que m'ha permès aprendre sobre el vincle afectiu des que la conec. Ha estat un veritable plaer haver compartit aquest projecte al seu costat.

Gràcies a la meua dona, Patrícia, i als meus fills, Arantxa i Nacho, per la seva mirada incondicional.

Rafa Guerrero

Aquest llibre ha estat possible gràcies a la il·lusió per a la psicologia i a la immensa capacitat del meu company Rafa Guerrero per escampar els bons tractes a la infància. Ell em va oferir crear un conte per a cadascun dels capítols d'aquest llibre. Per apropar els conceptes teòrics més importants sobre educació emocional a pares, mares, professionals de l'educació i persones interessades a cuidar millor a nens i nenes. Sense aquesta petició mai haguessin existit els neurofollets, MurbeM, les golfes dels records, l'emocicleta, la tripulació cerebral composta per un camaleó, una musaranya i un dofí i la resta de personatges dels dotze contes d'aquest llibre. Gràcies, Rafa, per permetre'm crear fantasies per a explicar realitats amb què curar ferides emocionals i millorar el funcionament afectiu de les persones.

Gràcies a la meva parella, Antonio, per cuidar de tota la meva realitat per tal que jo pogués passar dies i dies creant el món fantàstic de tots aquests contes. Per llegir-te i rellegir-te els contes i donar-me increïbles idees per a millorar-los. Gràcies perquè em sobren els motius.

A la meva filla, Vega, perquè als seus quatre anys ha estat de les meves primeres lectores i, sens dubte, la crítica literària més eficaç per a saber si la fantasia que anava creant tenia sentit.

A la meva companya i amiga Sílvia Antón, cocreadora del nostre centre de psicologia Ikigai, per llegir-se amb estima, paciència i sense temps els meus contes. Per animar-me sempre a continuar escrivint contes psicoterapèutics.

A la meva amiga Bea Arizmendi, al meu germà Gus i als meus pares per a recolzar-me incondicionalment.

I a Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan per regalar la seva saviesa.

Olga Barroso

Pròleg

Quan Olga Barroso i Rafa Guerrero, persones estimades i apreciades per nosaltres, l'autora i l'autor d'aquest llibre, ens van convidar a escriure'ls el pròleg, vam sentir quelcom semblant a quan érem petits i els nostres amics ens convidaven a celebrar un aniversari. Per tant, no vam dubtar ni un moment a acceptar la invitació, tot i que és cert que en aquest cas es tractava d'un altre tipus de celebració, i vam començar a gaudir imaginant-nos què trobaríem a les pàgines que constitueixen aquest llibre. Tal com ens passava en altres fetes, el contingut d'aquest llibre ens ha fet entrar en un món ple de sorpreses que van provocar en nosaltres no només plaer en la seva lectura, sinó també una profunda admiració per la creativitat dels autors per organitzar una obra útil i estèticament bonica. La seva utilitat està relacionada amb la finalitat del projecte fonamental amb què els autors, d'una manera decidida, lúdica i amorosa lliuren continguts teòrics sobre els aspectes més rellevants i actuals per a comprendre com la qualitat de les relacions que els adults ofereixen a la infància, fins i tot des de la vida intrauterina, permeten el desenvolupament sa de la ment infantil. Tot això il·lustrat amb contes que, d'una manera metafòrica, expliquen a les mares, als pares i a altres membres de la família, així com als professionals de la infància, els diferents desafiaments en el camí del bon tracte per tal que nens i nenes puguin créixer amb un vincle afectiu segur. Els capítols del llibre sobre el vincle infantil exposen amb fermesa i d'una manera didàctica la importància de les capacitats dels cuidadors, especialment de les mares, per desxifrar les necessitats dels seus nadons. Això, gràcies a les seves capacitats empàtiques i mentalitzadores, que fan que des del naixement els nadons se sentin vistos, sentits amb la percepció d'un món interpersonal prou segur que els permeti desenvolupar i interioritzar una base segura per a la vida; dit d'una altra manera, disposar d'un vincle afectiu segur. Aquest vincle és el que més tard els permetrà fer front d'una manera sana i creativa als reptes de l'estrès que comporta créixer en una relació de vulnerabilitat i dependència del món adult.

En aquests primers capítols s'insisteix en la importància del que acabem de comentar per tal de prevenir que molts nens hagin d'adaptar les seves formes de vincle a les dificultats de les seves mares i pares per sobreviure emocionalment, cosa que

conforma la base dels vincles insegurs, tal com s'explica en aquest llibre, amb tot el patiment que comporta.

L'afegit creatiu d'aquesta obra és que els autors no només expliquen teòricament els riscos de la no responsivitat dels adults a les necessitats dels infants, sinó que, en tot moment, proposen mitjançant relats, contes i històries que destil·len una mirada comprensiva i empàtica per les dificultats dels progenitors, una manera alternativa i amigable per tal que cuidadors, mares o pares comprenguin el món interior dels seus fills i actuïn, així, en conseqüència.

Una de les raons principals que va sustentar la nostra decisió de participar en aquest obra és la ressonància que en tot moment sentim amb els seus autors en compartir amb ells el mateix objectiu: donar suport als esforços de mares i pares o altres cuidadors i oferir-los coneixements i experiències per tal que se sentin reconeguts en els seus intents de donar el millor d'ells mateixos als seus fills. Els autors utilitzen diferents històries per tornar a posar d'actualitat una metodologia ancestral, mitjançant la qual aquells que sabien més per experiència i competència usaven les històries transmises oralment de generació en generació per compartir les millors maneres d'assegurar el desenvolupament sa dels petits de la seva comunitat. En adaptar aquesta modalitat a la vida moderna, l'autora i l'autor d'aquest llibre contribueixen acomodant i fent realitat aquell proverbi ancestral que diu: "Es necessita tota una tribu per assegurar el desenvolupament sa d'un nen o nena". La cultura dominant basada en l'individualisme proposat per la ideologia de mercat, en què els diners son més importants que les persones, és un obstacle important per aconseguir que aquest proverbi sigui una realitat per a molts nens, nenes, mares i pares. Per exemple, encara ara moltes mares han de criar els seus fills sense el suport social i afectiu necessari que requereix la tasca maternal. Aquest llibre que proloquem per les seves característiques descrites significa una forma de subversió creativa perquè ofereix a les mares, pares i altres cuidadors, mitjançant explicacions i contes terapèutics, no només informacions pertinents sobre les necessitats de la infància, sinó sobretot exemples per tal d'il·lustrar amb esperança que hi ha altres maneres de fer, per donar suport a una criança amorosa centrada en les necessitats infantils.

El nostre imaginari ens permet visualitzar moltíssims progenitors, sobretot mares, àvies, tietes, veïnes, que històricament han assegurat les cures de la infància, que es nodriran d'aquest llibre, que sens dubte no implicarà una lectura en solitud, sinó

que anirà acompanyada d'altres que també validaran el seu contingut. També és possible imaginar que pares que formen part d'allò que s'anomena «el grup d'homes bons» s'afegeixin a aquests rituals invisibles.

Per acabar volem expressar el nostre reconeixement i agraïment a l'autora i l'autor d'aquesta obra perquè pel seu contingut, i el seu disseny, ens permet considerar-los part de la revolució neurocientífica de la qual ens considerem activistes, ja que els nous coneixements han confirmat allò que empíricament molts autors i autores, entre ells nosaltres mateixos, hem defensat. En altres paraules, des de fa moltes dècades, sense desconèixer la importància dels gens, hem integrat empíricament que allò que modula l'organització i el funcionament de la ment des de la concepció i durant tota la infantesa és la qualitat de les relacions afectives que els adults, no només els membres de la família, ofereixen als infants.

És important assenyalar que, amb relació al patiment i als traumes infantils, les investigacions epigenètiques han posat al seu lloc el paper que tenen els gens en demostrar que poden estar també influïts pels entorns interpersonals, tant en el sentit positiu com negatiu. Aquestes influències poden ser transmises durant generacions.

Per aquest motiu, els maltractaments a la infància són els factors més mòrbids que els nens i nenes poden conèixer. En canvi, els bons tractes no només asseguren el desenvolupament sa i el benestar infantil, sinó que també tenen un impacte significatiu per a aquells nens que no han tingut l'oportunitat de conèixer parcial o totalment les relacions basades en el bon tracte i que han estat traumatitzats per aquest motiu. És possible, gràcies a la plasticitat cerebral, reparar els danys soferts mitjançant una teràpia basada en els bons tractes i el suport dels seus recursos resilients.

És en aquest sentit que considerem aquesta obra que prologuem un instrument no només preventiu, sinó com una part d'allò que nosaltres anomenem la Traumateràpia Sistèmica Infanto-juvenil.

Amb els nostres afectes solidaris i resilients per a l'autora i l'autor.

Maryorie Dantagnan i Jorge Barudy

Sumari

Agraïments	5
Pròleg	7
Capítol 1. Què és el vincle afectiu?	15
Introducció	15
Breu història del vincle afectiu.....	16
Definició de vincle afectiu.....	17
La metàfora del bidó.....	18
Conte 1. Fred a l'ànima	20
Capítol 2. Els estils de vincle afectiu	29
Introducció	29
Vincle segur.....	30
Vincle evasiu	31
Vincle ansiós-ambivalent.....	32
Vincle desorganitzat	33
Conte 2. Els tres porquets i els tres tipus de llars emocionals	35
Capítol 3. Necessitats i desitjos	45
Introducció	45
Diferències entre necessitats i desitjos	45
Classificació de les necessitats bàsiques	46
Conte 3. Cors petits.....	49
Capítol 4. Les setze necessitats de l'ésser humà	57
Introducció	57
Ofertir contextos de seguretat i protecció	57
Afavorir la seva autonomia	58
Ofertir una narrativa.....	58
Respectar, acceptar i valorar.....	59
Sintonitzar emocionalment amb els nostres fills	59

Responsivitat.....	59
Assumir el rol que ens correspon com a pares.....	60
Establir uns límits clars.....	60
Estimulació suficient i adequada.....	60
Sentit de la pertinença.....	61
Afavorir la funció reflexiva de l'infant.....	61
Explicitar-los la nostra estima i amor.....	61
Ensenyar-los a regular les seves emocions.....	62
Quantitat i qualitat de temps.....	63
Identitat.....	63
Màgia.....	63
Conte 4. L'arpa màgica.....	65
Capítol 5. Les emocions.....	73
Què és una emoció?.....	73
Característiques de les emocions.....	74
Emocions bàsiques.....	76
Classificació de les emocions.....	76
Emocions i sentiments, son el mateix?.....	77
Conte 5. El jardí de la vida.....	78
Capítol 6. Neuroeducació de les emocions i del vincle afectiu.....	83
La teoria del cervell triun.....	83
El cervell reptilià.....	83
El cervell emocional.....	85
El cervell racional.....	86
El cervell a la mà.....	87
Conte 6. La tripulació cerebral.....	90
Capítol 7. La importància de l'equilibri mental.....	99
A la recerca de l'equilibri.....	99
Sensacions.....	100
Emocions.....	101
Pensaments.....	101
Accions.....	102
Conclusions.....	102
Conte 7. MurbeM i l'electricitat emocional.....	103

Capítol 8. Les set fases per convertir els vostres fills en experts	
emocionals	117
Introducció	117
Què és l'educació emocional?	117
Fases per convertir el vostre fill en un expert emocional.....	118
1. Conèixer les emocions bàsiques i les seves funcions.....	118
2. Reconèixer les emocions en nosaltres i en els altres.....	119
3. Legitimar les emocions.....	120
4. Aprendre a regular les emocions.....	120
5. Reflexionar sobre l'emoció que experimentem.....	121
6. Donar una resposta tan adaptativa com sigui possible	121
7. Establir una narrativa	121
Conte 8. L'emocicleta i Les golfes cerebrals dels records.....	123
Capítol 9. Pautes generals d'intervenció.....	133
Introducció	133
Passar de l'heteroregulació a l'autoregulació	133
Tots els infants volen passar per l'adreçador.....	134
Diferenciar entre culpa i responsabilitat	135
Allò que cura és el vincle	135
Mirada incondicional.....	136
Conte 9. Un final inesperat per a la Caputxeta Vermella	
i Les dues amigues.....	137
Capítol 10. Estratègies específiques d'intervenció en l'àmbit emocional	149
Introducció	149
Feu-vos càrrec del món emocional dels vostres fills	149
Deixeu que l'hemisferi dret agafi les regnes.....	150
Legitimar les seves emocions	150
No racionalitzar les emocions.....	151
Fomenteu i permeteu les emocions de defensa	151
Anomenar per dominar.....	152
Davant d'emocions explosives, hipoactiveu l'amígdala	152
Potencieu la maduresa del vostre fill	153
Situeu-vos per sota dels seus ulls	153
Si no us agrada el comportament del vostre fill: «ECFA».....	154
Com es gestiona adequadament una rebequeria?.....	155

Critiqueu la conducta, però mai la persona	155
No provoqueu la sargantana	156
Connecteu i redirigiu	156
Conte 10. El joc dels objectes màgics per a pares i mares	157

INTRODUCCIÓ

Pensa en la situació següent. Acabes d'arribar a l'hospital per veure el fill que acaba de néixer d'un familiar. Quina creus que és la característica més distintiva de l'ésser humà en el moment del naixement? Pensa-hi bé. Quan faig aquesta pregunta, la majoria de les persones diuen que és la dependència, però no és així. La dependència és conseqüència d'aquesta característica sobre la qual et convido a reflexionar. Alguna idea? La immaduresa. L'ésser humà arriba a aquest planeta sent 100 % immadur, fet que el converteix en dependent. Per tant, som dependents perquè som immadurs. Som l'espècie que necessita passar més anys amb els nostres pares fins a arribar a la maduresa i l'autonomia.



En el moment del naixement, el nounat té diverses necessitats que han de ser cobertes pels seus cuidadors principals, que solen ser els pares. Què passaria si no atenguéssim aquestes necessitats de l'infant? Doncs que no sobreviuria per ell mateix, ja que necessita els altres per sobreviure.

La millor escola per aprendre a relacionar-nos i per aprendre a gestionar les nostres emocions és, sense cap dubte, la nostra família, els nostres pares. De vegades creiem que els nostres fills no podran superar o no tindran prou recursos per gestionar una emoció desagradable. Els sobreprotegim en excés davant d'emocions desagradables com la ràbia, la por o la tristesa. És la nostra responsabilitat ensenyar-los a gestionar les emocions des de i amb la família.

Com a conclusió a aquesta breu introducció, podem dir que, en el cas de l'ésser humà, és imprescindible el vincle emocional que establim amb la nostra descendència. Sense aquest vincle emocional o afectiu, la supervivència no seria possible. És per això que generalment diem que allò que ens porta a l'equilibri mental és el bon vincle amb els nostres progenitors o cuidadors principals. I també podem afirmar el contrari: allò que ens trasbalsa o desequilibra emocionalment és el mal vincle.

BREU HISTÒRIA DEL VINCLE AFECTIU

René Spitz (1887-1974) va ser un metge psicoanalista que va observar menors d'un any en orfenats i les conseqüències que aquesta circumstància tenia per als petits. El poc moviment que tenien, la tristesa i la manca d'afecte va cridar l'atenció de Spitz. Molts d'aquests nens arribaven a morir. Eren menors atesos per un personal sanitari que canviava sovint i que estava desbordat. A totes les conseqüències que patien els nens dels orfenats les va anomenar *hospitalisme*.

Anys més tard, Harry Harlow (1905-1981) va realitzar un estudi amb macacos rhesus que avui en dia no es podria dur a terme per qüestions ètiques. Es privava els petits micos de la seva mare i se'ls oferien dues mares substitutives artificials: una mare de filferro que donava de menjar a les cries i una mare de pelfa que no les alimentava, però que sí que era agradable al tacte. Harlow va demostrar que la sensació de protecció era bàsica per a la supervivència dels macacos i que era independent de l'alimentació. Els psicoanalistes havien