

Teoria do Apego



TEORIA DO APEGO

INSTITUTO GERAÇÃO AMANHÃ
www.geracaoamanha.org.br | 2021

Todos os direitos reservados. Proibido copiar, redistribuir, compartilhar ou explorar qualquer parte deste texto sem a permissão expressa do Instituto Geração Amanhã.

TEORIA DO APEGO

Desenvolvida pelo psiquiatra britânico John Bowlby, entre os anos de 1950 e 1960, a Teoria do Apego procura explicar como ocorre – e quais as implicações para a vida adulta – dos fortes vínculos afetivos entre o bebê humano e seu provedor de segurança e conforto. Bowlby recolheu relatos e fez observações da interação mãe-bebê. Os dados que recolheu indicavam para uma direção diferente da ideia vigente na época, que indicava o impulso primário, que associava à alimentação a razão pela qual a criança desenvolvia um forte laço com sua mãe. Bowlby traz à tona a importância fundamental do vínculo afetivo, chamado de apego, para dar segurança à criança para explorar o ambiente, aprender e desenvolver relações com outras pessoas. No final dos anos 1980, Bowlby conclui que as primeiras relações de apego, estabelecidas nos primeiros anos da infância, afetam o estilo de apego/relacionamento do indivíduo ao longo de sua vida.

DEFINIÇÕES

Comportamento de apego

Qualquer forma de comportamento que resulta em uma criança alcançar e manter proximidade com algum outro indivíduo, considerado mais apto para lidar com o mundo. Figuras de apego são os pais e possíveis cuidadores: pai e mãe, avós, tios, educadores, outros.

Base segura

O termo “base segura”, no contexto da Teoria do Apego, refere-se à confiança que a criança tem numa figura particular, protetora e de apoio, que está disponível e acessível, e a partir da qual se pode fazer uma exploração compartilhada. O comportamento do apego será ativado quando o bebê estiver assustado, cansado, com fome ou sob estresse, levando-o a emitir sinais que podem desencadear a aproximação e a motivação do cuidador. O comportamento de apego traz segurança e conforto e permite o desenvolvimento do comportamento de exploração, uma vez que se usa o cuidador como sua “base segura” para explorar o resto do mundo.

Comportamento parental

A contrapartida do comportamento de apego é o comportamento parental. A Teoria do Apego propõe o sistema do cuidador como um sistema normativo e provedor de segurança. Cuidar é definido como uma ampla ordem de comportamentos complementares ao comportamento de apego e inclui uma extensa gama de responsabilidades, tais como prover ajuda ou auxílio, conforto e confiança, provendo uma base segura, e encorajando autonomia do bebê. (continua)

O cuidador deve ser capaz de responder de forma flexível a uma ampla margem de necessidades que surgirem, deve ter conhecimento adequado de como prover cuidado apropriado e estar disponível quando necessário. Precisa ter recursos emocionais e materiais: habilidade de empatizar e se colocar no lugar do indivíduo em sofrimento. Finalmente, precisa ser motivado a oferecer cuidado.

CARACTERÍSTICAS DA TEORIA DO APEGO

1. **Especificidade:** o comportamento de apego é dirigido para um ou alguns indivíduos específicos, geralmente em ordem clara de preferência.
2. **Duração:** o apego persiste, geralmente, por grande parte do ciclo vital.
3. **Envolvimento emocional:** muitas das emoções mais intensas surgem durante a formação, manutenção, rompimento e renovação de relações de apego.
4. **Ontogenia:** o comportamento de apego desenvolve-se durante os primeiros nove meses de idade de vida dos bebês humanos. Quanto mais experiências de interação social um bebê tiver com uma pessoa, maior são as probabilidades de que ele se apegue a essa pessoa. Por essa razão, torna-se a principal figura de apego de um bebê aquela pessoa que lhe dispensar a maior parte dos cuidados maternos. O comportamento de apego mantém-se ativado até o final do terceiro ano de vida. No desenvolvimento saudável, torna-se, daí por diante, cada vez menos ativado.
5. **Aprendizagem:** recompensas e punições desempenham apenas um papel secundário. De fato, o apego pode desenvolver-se apesar de repetidas punições por uma figura de apego.
6. **Organização:** o comportamento de apego é organizado segundo linhas bastante simples, mediado por sistemas comportamentais cada vez mais complexos, os quais são organizados ciberneticamente. Esses sistemas são ativados por certas condições e terminados por outras. Entre as condições ativadoras estão o estranhamento, a fome, o cansaço e qualquer coisa assustadora. As condições terminais incluem a visão ou som da figura materna e a interação com ela. Quando o comportamento de apego é fortemente despertado, o término poderá requerer o contato físico ou o agarramento à figura materna e (ou) ser acariciado por ela.
7. **Função biológica:** o comportamento de apego ocorre nos jovens de quase todas as espécies de mamíferos e, em certas espécies, persiste durante toda a vida adulta. A manutenção da proximidade com um adulto preferido por um animal imaturo é a regra geral, o que sugere que tal comportamento possui valor de sobrevivência. Assim, a função do comportamento de apego é a proteção, principalmente contra predadores.

AS 4 FASES DO APEGO SEGUNDO BOLWBY

PRÉ-APEGO – 0 A 6ª SEMANA

- O bebê prefere estímulos humanos – rostos
- Ele não reconhece ainda a figura do cuidador
- Somente reconhece a voz e o cheiro da mãe
- Não há qualquer apego

FORMAÇÃO DO APEGO – 6ª SEMANA AO 6º/8º MÊS

- Ele prefere pessoas com as quais está familiarizado
- No entanto, recusa estranhos
- Possui uma privilegiada interação com a mãe, sorrindo, chorando e produzindo vocalizações diferenciadas na presença dessa

APEGO BEM DEFINIDO – 6º/8º MÊS AO 18º MÊS

- Quando a figura de apego se afasta, acontece a ansiedade da separação
- Medo do desconhecido, buscando refúgio na figura do apego
- A criança sabe que a figura do apego continua a existir, mesmo que esta não esteja com ela

FORMAÇÃO DE UMA RELAÇÃO RECÍPROCA – A PARTIR DO 18º MÊS

- A interação com figuras de apego evolui graças às novas capacidades mentais e linguísticas adquiridas pela criança