

# *Parte 1: La piedra basal de todas las relaciones*

## *Capítulo 1*

- Conexiones tempranas: la base para el amor
- Lo básico para saber cómo te conectas
  - Cuatro estilos de apego
  - Descubriendo tu estilo de apego

### *Conexiones tempranas: la base para el amor*

Ver un nacimiento es ser testigo de un milagro. Ninguna madre puede resistirse a querer sostener, acurrucar y cuidar a su recién nacido. Y aquí es donde comienza la historia de relaciones y amor de la vida de cada persona.

Los bebés necesitan de sus cuidadores para sobrevivir, literalmente. Gracias a la Madre Naturaleza, los bebés están “programados” con la necesidad de conectarse con otras personas y cuentan con los medios para hacerlo. Por ejemplo, les gusta mirar los rostros de las personas, pueden hacer que otros los cuiden mediante el llanto y, por lo general, se consuelan al ser abrazados o mecidos. Además, por supuesto, los bebés se ven tan tiernos que la gente quiere cuidarlos. Todo esto mantiene a sus cuidadores primarios (generalmente sus madres y, en segundo lugar, a sus padres) interesados en protegerlos y alimentarlos. A medida que los niños se vuelven móviles, su continua necesidad de cuidado para sobrevivir los motiva a permanecer cerca de sus madres. Un pequeño que se lance a la aventura mirará a mami para reasegurarse. Es en estos primeros años, comenzando en la infancia, que las personas aprenden cómo las relaciones pueden ayudarlas a sentirse seguras y pueden calmarlas cuando están molestas.

Cualquiera que haya tenido experiencia con bebés y niños pequeños ha observado estos comportamientos, pero el psicoanalista John Bowlby, a fines de la década de 1950, comenzó a publicar ideas sobre estos comportamientos como signos de un sistema de apego. Explicó que estamos diseñados para mantenernos cerca de una persona "más fuerte y / o más sabia" -una figura de apego- para que como niños podamos sobrevivir y sentirnos seguros. También planteó la noción revolucionaria de que para que los niños

prosperen, sus figuras de apego deben ser cálidas y estar emocionalmente disponibles (Bowlby, 1961, 1989).

Esta idea estaba en conflicto directo con lo que se les enseñaba a las madres en ese momento. La sabiduría predominante era que un enfoque sensible y cariñoso para la crianza de los hijos haría que los niños se apegaran y fueran demasiado dependientes. En cambio, se alentó a las madres a mantener una distancia objetiva y racional, incluso cuando sus hijos estaban molestos o enfermos (Johnson, 2008).

Las ideas de Bowlby fueron generalmente rechazadas hasta que la investigadora Mary Ainsworth lo ayudó a probar la verdad de sus teorías a través de su trabajo, en la década de 1970, como señalan Wallin (2007) y Mikulincer y Shaver (2007). Los estudios de Ainsworth ayudaron a demostrar que a través de innumerables interacciones con sus padres, sutiles o no tan sutiles, los niños desarrollan una forma de vinculación que se filtra en su propio ser. Esta forma de vinculación se convierte en un modelo funcional que establece sus expectativas sobre cómo los demás responderán a ellos, y también sobre cómo se sienten acerca de sí mismos. Algún tiempo después, los investigadores mostraron que el proceso de apego estaba activo en el amor romántico (Hazan y Shaver, 1987; Feeney, 2008).

Mientras la naturaleza proporciona el sistema de apego como una forma de garantizar la supervivencia del niño, los vínculos de apego desarrollados dentro de ese sistema se sienten como amor, tanto en la infancia como en la edad adulta. Por lo tanto, no sorprende que los niños busquen el amor de sus padres como si sus vidas dependieran de ello (lo que efectivamente es así). Los adultos experimentan mucha ansiedad y una tristeza dolorosa cuando la existencia de sus relaciones primarias (y el amor que ofrecen esas relaciones) se siente amenazada. Tampoco es de extrañar que los niños que tienden a enojarse fácilmente y que tienen problemas para ser tranquilizados por sus padres también tienden a lidiar con el enojo como adultos, y no pueden encontrar un sentido constante y confiable de tranquilidad y seguridad en sus relaciones amorosas.

### *Los fundamentos de cómo te conectas*

¿A quién recurres cuando estás realmente molesto? En esos momentos, tu sistema de apego está encendido; como si encendieras un dispositivo interno para el cual el objetivo u "hogar" es una figura de apego. Cuando el sistema de un adulto funciona bien, tiene un estilo de apego seguro. Busca a su compañero u otra figura de apego principal para tranquilizarse cuando está molesto. Y una vez que la encuentra confiablemente disponible y eficazmente receptiva, su sistema de apego se apaga. Se siente tranquilo y cómodo. Pero las personas con un patrón inseguro de apego no encuentran total o consistentemente tal comodidad en sus parejas o en otros, y esto es una indicación de que su "dispositivo interno" está funcionando mal.

Estudios actuales (Bartholomew y Horowitz, 1991) sugieren que los estilos de apego (ya sean seguros o inseguros) se basan fundamentalmente en dos "modelos de trabajo" subyacentes (o formas predeterminadas de relacionarse): un modelo de trabajo propio y un modelo de trabajo de otros.

El modelo de trabajo propio es tu sentido de cuán digno o indigno te sientes de ser amado. Como puedes imaginar, cuando una persona se siente indigna de amor, también teme ser rechazada y lucha con la ansiedad relacionada al apego. Se puede reconocer como ansiedad al sentimiento de tensión o nerviosismo que experimentamos. Pero también podría percibirse como otras emociones angustiantes: tristeza, soledad o enojo. Los adultos y los niños con un fuerte sentido de indignidad viven como si su sistema de apego, o dispositivo interno de referencia para una figura de apego estuviera atorado en la posición "encendida". Si te identificas con esto, puede ser que estés constantemente en busca de la tranquilidad que te da una figura de apego y sentirte "crónicamente" solo, rechazado o con miedo al rechazo. Incluso en los niveles menos extremos de ansiedad relacionada al apego, las personas pueden lidiar con sensaciones de inadecuación y temen ser incapaces de manejar emocionalmente el rechazo. Este libro está diseñado para ayudarte a superar estas angustias, sea cual sea el nivel de ansiedad relacionada con el apego que experimentas.

Las personas también tienen un modelo de trabajo sobre los demás: una expectativa de si otros estarán emocionalmente disponibles o no para ellos. En la medida en que esperan que otros no estén allí para ellos, se sentirán incómodos al acercarse y querrán evitarlo. Esto es lo que los psicólogos llaman apego evitativo. Hay algunas personas que están tan seguras de que otros no estarán emocionalmente disponibles que deciden ser totalmente autosuficientes. Hacen todo lo posible para tratar de evitar sentir la necesidad de depender de otra persona. Es como si su sistema de conexión o dispositivo de referencia estuviera atascado en la posición "apagado".

### *Ejercicio: ¿Cuánta ansiedad y evasión sientes en tus relaciones?*

-Para saber cuánta ansiedad relacionada con el apego y cuanta evasión relacionada al apego experimentas, considera cuánto te identificas en los párrafos que siguen a continuación (Ainsworth, Blehar, Water y Wall, 1978; Simpson, Rholes y Phillips, 1996; Collins, 1996; Feeney, Noller & Hanrahan, 1994; Griffin y Bartholomew, 1994; Brennan, Clark y Shaver, 1998 ; Levine y Heller, 2010).

- Calificate en una escala de 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es que te identificas completamente. Mantén estos números para que puedas usarlos más tarde al evaluar tu estilo de apego.

#### *-Ansiedad relacionada al apego*

Estar emocionalmente cerca de mi pareja significa todo para mí. Pero otras personas no quieren estar tan cerca como a mi me gustaría, y mi deseo de estar tan cerca a menudo les asusta. Cuando tengo un compañero, me pregunto y me preocupa no ser tan bueno como él/ella u otras personas. Siempre estoy pensando que no se preocupa por mí tanto como yo me preocupo por él/ella. Además, pienso todo el tiempo si mi pareja realmente me ama, si va a dejar de amarme o si decide dejarme. Me preocupa especialmente que conozca a alguien más cuando no estamos juntos.

Clasificación: \_\_\_\_

### *-Evasión relacionada al apego*

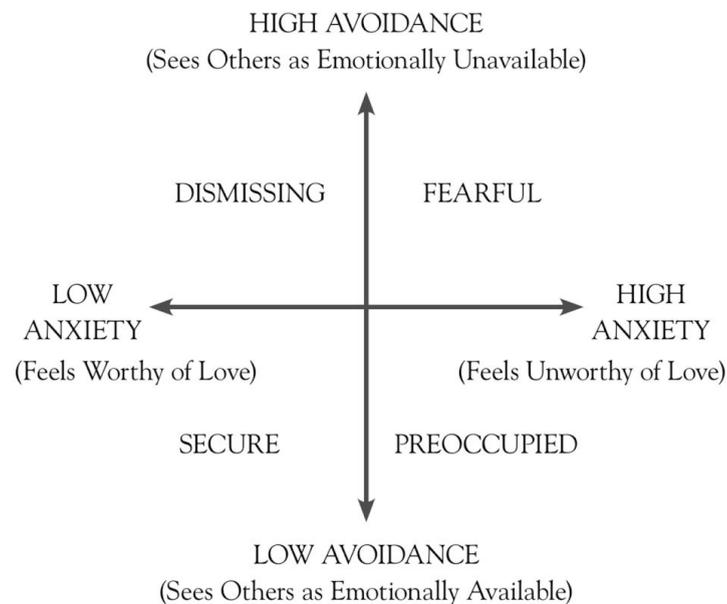
Soy una persona independiente y autosuficiente, así que no necesito tener una relación cercana y comprometida. Cuando estoy en una relación así, prefiero no depender de mi pareja o compartir pensamientos y sentimientos personales ni profundos. Me incomoda cuando mi pareja quiere depender de mí o hablar mucho sobre sus pensamientos y sentimientos. Cuando tengo problemas, tiendo a guardarlos para mí y resolverlos por mi cuenta, y preferiría que mi pareja hiciera lo mismo.

Clasificación: \_\_\_\_

### *Cuatro estilos de apego*

Como he explicado, los estilos de apego pueden entenderse mejor combinando la forma en que las personas se relacionan consigo mismas (lo que puede crear ansiedad) y con los demás (lo que puede resultar en la evasión). Al dividir las dimensiones de ansiedad y evasión en altas y bajas, se crean las siguientes cuatro combinaciones posibles (ver figura 1):

1. Preocupado: alta ansiedad, baja evasión
2. Temeroso: alta ansiedad, alta evasión
3. Evitativo: baja ansiedad, alta evasión
4. Seguro: baja ansiedad, baja evasión



*Figure 1.* Four-Group Model of Attachment Styles in Adulthood. Based on Bartholomew and Horowitz (1991), Griffin and Bartholomew (1994), Mikulincer and Shaver (2007), and Levine and Heller (2010).

Figura 1: Grupo de cuatro modelos de estilos de apego en la adultez.  
Donde:

Low Anxiety: Baja ansiedad (se siente digno/a de amor)  
High Anxiety: Alta ansiedad (se siente indigno/a de amor)

Low Avoidance: Baja evasión (ve a los otros como emocionalmente disponibles)  
High Avoidance: Alta evasión (ve a los otros como no disponibles emocionalmente)

La primera investigación en la teoría del apego etiquetó los estilos de apego como categóricamente diferentes entre sí, tanto como una mujer y un pez son categóricamente diferentes, a menos que te inclines por creer en sirenas. Sin embargo, estudios actuales (Griffin y Bartholomew, 1994) muestran que esto simplemente no es cierto. A diferencia de esos primeros estudios, los diferentes estilos de apego representan grupos "borrosos" que revelan tendencias, pero no deben tomarse demasiado literalmente.

Combinar niveles de evasión y ansiedad funciona mucho como mezclar dos colores primarios. Rojo y amarillo hacen naranja. Sin embargo, agregar solo un poco de amarillo a rojo crea un rojo anaranjado; y agregar solo un poco de rojo a amarillo crea un amarillo anaranjado. Una dinámica similar ocurre con las dos dimensiones del apego. Consideremos a Ann, que tiene mucha ansiedad y muy poca evasión, y Dan, que también tiene mucha ansiedad pero solo un poco de evasión. Como se puede ver en la Figura 2, ambas personas

tienen un estilo de apego preocupado. Sin embargo, Dan es más similar a las personas con un estilo temeroso.

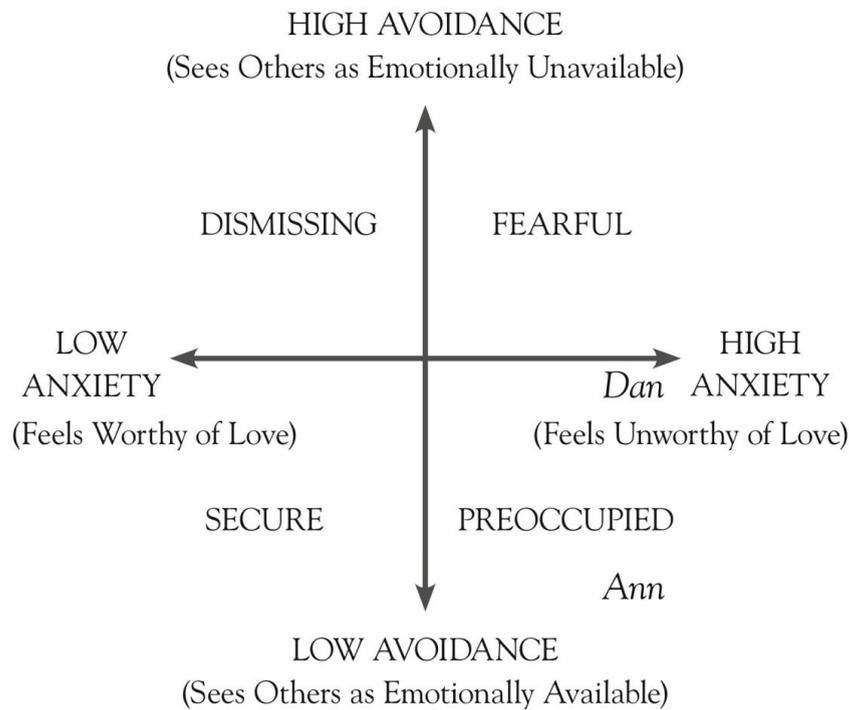


Figura 2. Dan y Ann sobre el modelo de cuatro grupos de estilos de apego en la edad adulta. Modelo basado en Bartholomew y Horowitz (1991), Griffin y Bartholomew (1994), Mikulincer y Shaver (2007), y Levine y Heller (2010).

En una línea de pensamiento similar, es posible que te sientas más identificado con la categoría de apego evitativo o seguro, pero estar cerca de la línea final del estilo ansioso de ese grupo. En ese caso, te identificarás con las personas que lidian con situaciones similares a las de las personas con estilo de apego ansioso sin ser claramente una de ellas. Por esta razón, también se beneficiará al leer este libro.

Al comprender lo "borroso" de estos grupos, podrás utilizar este libro de manera más efectiva. Es tentador evaluar tu estilo de apego y luego etiquetarte. Por ejemplo, podrías pensar que tienes un estilo de apego preocupado o temeroso. Sin embargo, no estarías tomando en cuenta todos los aspectos que te hacen a ti mismo, una persona única. La mejor manera de reducir la ansiedad de tu relación y mejorar tu mismo se basa principalmente en el autoentendimiento. Entonces, cuando leas sobre los cuatro estilos de apego, piensa en cuánto te relacionas con cada uno, no solo en cuál encajas.

También es importante reconocer que tu estilo de apego puede cambiar con la experiencia. Por ejemplo, considere a Heather. Siempre se había sentido inadecuada como persona y exhibía un estilo de apego preocupado. Su esposo, Alan, reforzó este sentimiento enfocándose frecuentemente en sus errores y defectos. Finalmente se divorció de ella, profundizando aún más la sensación de no ser capaz de ser amada. Con la terapia, comenzó a cuestionarse seriamente esta visión negativa de sí misma. Por ejemplo, pudo

darse cuenta de que Alan había sido demasiado crítico. Luego conoció a Sam, quien valoraba su consideración y creatividad. Ella se relajó con su amor y calidez, lo que derritió su auto-rechazo restante y la ayudó a sentirse más cómoda al ser valorada por otra persona. Las relaciones amorosas a menudo sirven como una oportunidad especial para que revises tu estilo de apego para estar más saludable, una oportunidad que este libro puede ayudarte a aprovechar.

Además de evaluar tu propio estilo de apego, piensa también en los otros estilos. Considera los estilos de tus parejas actuales o pasadas, o incluso tus amigos y colegas. Tu ansiedad relacionada con el apego puede incitar a emitir juicios emocionales rápidos y, a menudo, inexactos, de los demás. Como resultado, podrías malinterpretar las emociones, los planteos y los comportamientos de tu pareja. Esto puede causar problemas importantes en tu relación. Al comprender el estilo de apego de tu pareja, puedes entender mejor a el/ella y a la dinámica entre los dos. Además, al tener una buena comprensión del apego seguro, podrás entender los beneficios de trabajar para lograrlo tu mismo y podrás comprender cómo tener un compañero unido de manera segura, ayuda.

Una última advertencia importante antes de leer sobre los estilos de apego: una simple lectura de estos estilos te dejará con la impresión de que la única forma "buena" de tener una relación saludable es tener un estilo de apego seguro. Esta impresión está mal. La "mejor" forma de apegarse es tener una relación amorosa que te haga feliz. Si tu tendencia es tener un estilo de apego preocupado y estás en pareja con alguien que también tiene esa tendencia, pero los dos están felices, entonces confíen en eso. Disfrútala. Tu estilo y circunstancias de vida son adecuadas para ustedes. De hecho, una forma significativa (pero no la única) de encontrar la felicidad en tu relación cuando no estás satisfecho es avanzar hacia un estilo más seguro. Pero a medida que evalúas tu vida y lo que puedes querer cambiar, es importante que vigiles el verdadero "premio": la felicidad en el amor.

### *Apego seguro: feliz en el amor*

Sue es básicamente una persona feliz. Le encanta su trabajo como maestra de primaria y se considera muy buena en eso. En sus horas libres le gusta jugar tenis y caminar con dos de sus amigas cercanas. Ella está felizmente comprometida con Keith, en quien confía sin vacilar y siente su respaldo. Por supuesto, ninguna relación es perfecta. Por ejemplo, hubo una vez en que la dejó esperando con la cena porque se olvidó de sus planes: en las inmortales palabras de Ricky Ricardo, tenía "muchas cosas que hacer". Pero incluso en ese tipo de situación, cuando ella se enoja con él, pueden hablar sobre sus problemas y ella termina sintiendo que a él realmente le importa.

Al igual que aproximadamente el 60 por ciento de las personas, Sue está sanamente apegada. Las personas criadas con un apego seguro se sienten básicamente cómodas con toda su gama de emociones y se sienten personas amables, buenas, afectuosas y competentes. También se inclinan a pensar en sus parejas como dignas de confianza, bien

intencionadas, sensibles y emocionalmente a su disposición. Entonces son felices consigo mismos y en sus relaciones.

Del mismo modo que se sienten cómodas con sus relaciones en general, las personas apegadas de forma segura también están felices con sus vidas sexuales. Al priorizar la intimidad emocional, tienden a permanecer fieles, a sentirse cómodos hablando de sexo y a disfrutar de los placeres que tiene para ofrecer.

Si tienes un apego ansioso y tienes la suerte de tener una pareja unida de forma segura, encontrará que esta forma estable y positiva de relacionarse es reconfortante y te brinda la oportunidad de desarrollar un estilo de apego más seguro.

### *Apego preocupado: desesperado por amor*

Te presento a Rachel, alguien con quien te puedes identificar, aunque sea un poco. Ella está atenta a su novio, Phil, para asegurarse que es digna de amor porque no está segura de esto. Pero cuando él es cariñoso y muestra interés en ella, ella no sabe qué pensar porque no encaja con sus autopercepciones. Ella constantemente se preocupa por cuánto le importa realmente a Phil. Ella está segura de que una vez que él conozca "su verdadero yo", la dejará de inmediato. Por eso, constantemente le preocupa que él no quiera reunirse con ella los fines de semana. Y cada vez que él no responde de inmediato a sus mensajes de texto, ella supone que la está evitando. Esta posibilidad inminente de rechazo es abrumadora, por lo que está preocupada por ese miedo.

Las personas como Rachel, que tienen un estilo de apego preocupado, son sensibles a la posibilidad de ser ignoradas o rechazadas por su pareja, a quien necesitan proteger. Por lo tanto, utilizan estrategias hiper-activadoras para mantener su sistema de apego "encendido" (o activado), lo que asegura que ellos continuarán buscando una figura de apego confiable. Por ejemplo, a menudo reaccionan de forma exagerada a los problemas y subestiman su capacidad para hacer frente; También pueden buscar constantemente posibles problemas en el pasado, presente y futuro. Al crear todos estos sentimientos y pensamientos negativos, aumentan su necesidad de una figura de apego (la de su pareja) y esencialmente están demandando uno. Desafortunadamente, aquellos que hacen esto al extremo también pueden terminar sintiéndose abrumados crónicamente, vulnerables y necesitados.

Su sensibilidad a cualquier posible signo de rechazo instiga involuntariamente peleas y crea distancia en sus relaciones íntimas.

Es un hecho que en algún momento sus parejas los malinterpretarán, no estarán físicamente disponibles o no responderán de una manera lo suficientemente cuidadosa; pero las personas con estilos de apego preocupados verán esto como señal de alarma. Un claro ejemplo de esto es lo molesta que se pone Rachel cuando Phil no responde de inmediato a sus mensajes de texto. Aunque las personas con un estilo de apego preocupado pueden comenzar una relación sintiéndose intoxicadas por su nuevo amor, a menudo quedan atrapadas rápidamente en su propia angustia. Entonces son propensos a

ver a sus parejas como poco amorosas (o no siempre disponibles), poco confiables y posiblemente infieles. Esto les lleva a ser posesivos y celosos sin aparente motivo. Para empeorar las cosas, a menudo son incapaces de calmarse lo suficiente como para perdonar a sus parejas por cualquier cosa que hizo mal. Por lo tanto, sus relaciones son inestables y se rompen fácilmente por problemas. Como resultado, las personas como Rachel generalmente son infelices en el amor.

Debido a que sus necesidades y dificultades relacionadas al apego se sienten tan fuertes, algunas personas con un estilo de apego preocupado organizan sus vidas tratando de demostrar que son dignas de amor, o tratando de distraerse de sus sentimientos negativos. Esto interfiere con su capacidad de expresarse de manera auténtica o de perseguir intereses personales. A Rachel, por ejemplo, le fue muy bien en la universidad, pero se conformó con un trabajo como recepcionista después de la graduación, y permaneció allí durante años, porque no podía decidir qué hacer con su licenciatura en inglés. También estaba constantemente preocupada en el trabajo por lo que otros pensaban de su performance. Aunque no llegó tan lejos con Rachel, las personas con un estilo preocupado a menudo llevan sus problemas e infelicidad desde su casa al trabajo. Además, el estrés y la ansiedad constantes que sienten a menudo causan problemas de salud.

Al igual que lo hacen con el resto de sus vidas, las personas con un estilo de apego preocupado se acercan a sus vidas sexuales con el impulso de obtener tranquilidad y evitar el rechazo. Entonces, aunque a menudo disfrutan de ser abrazados y acariciados sin realmente querer más intimidad sexual, recurren al sexo para obtener la seguridad y la aceptación que buscan. Los hombres, en sus intentos de sentirse amados y aceptados por una mujer, tienden a ser más reservados sexualmente y a buscar que su pareja sea sexualmente receptiva y complacida. Por el contrario, las mujeres, en sus intentos de sentirse amadas y aceptadas por un hombre, tienden a ser menos reservadas o, a veces, promiscuas. En ambos casos, recurrentemente luchan con la sensación de que su pareja o situación controlan su vida sexual, y a menudo se sienten incómodos hablando de sexo con sus parejas.

*Apego evitativo: El amor no es necesario.*

Ahora, te presento a Andy. Piensa si te identificas con él o si se parece a alguien que conoces. Está orgulloso de su independencia, su autosuficiencia y su compromiso con su trabajo en ventas. Disfrutaba pasar tiempo con su ex novia, Chris, pero no se molestó demasiado cuando ella terminó la relación. Para él, ella le dio demasiada importancia a querer que él la llamara en sus viajes de negocios, aunque solo le pedía un check-in ocasional. También sintió que ella quería hablar sobre sus sentimientos y su relación "todo el tiempo". Así que ahora está feliz de no tener que cuidar de ella. Aunque a veces se siente excluido cuando sus amigos hablan de sus novias, dice que no le molesta y en realidad prefiere pasar el tiempo solo. Lo que Andy niega, incluso a sí mismo, es que minimiza y

evita activamente sus sentimientos. Esto es muy característico de las personas con un estilo de apego evitativo y las pone en riesgo de ansiedad y depresión.

Al igual que aquellos con un estilo de apego preocupado, aquellos con un estilo evitativo también son propensos a creer que sus parejas no estarán allí realmente para apoyarlos o consolarlos. Pero se protegen inconscientemente usando estrategias de desactivación que "apagan" (o desactivan) su sistema de apego, permitiéndoles evitar estar en la posición insostenible para ellos de sentir el tirón de depende de una pareja en la que no se puede confiar. Reprimen, evitan o ignoran eficazmente sus emociones y necesidades de apego. Tienden a permanecer distantes, limitan sus interacciones y conversaciones íntimas y, con frecuencia, denigran a sus parejas. Por ejemplo, aunque Andy a menudo parecía amable cuando ayudaba a Chris con sus finanzas, lo que ella apreciaba, esto también le permitía permanecer en una posición distante y superior, lo que solo aumentaba sus sentimientos negativos sobre sí misma. En otras ocasiones, Andy se mantenía a una distancia segura y respondía a los intentos de Chris de tener intimidad emocional diciéndole que estaba "demasiado necesitada". Esto, por supuesto, sólo aumentó sus dudas sobre sí misma. Después de todo, las personas evitativas se preocupan por su pareja, pero lo hacen sin tener demasiada intimidad o involucrarse emocionalmente.

Generalmente inconscientes de sus sentimientos, las personas evitativas no están completamente equipadas para hacer frente a las experiencias emocionalmente incómodas. Por ejemplo, cuando sus parejas los agravian, tratan de minimizar o negar su enojo. Sin embargo, esa ira sigue existiendo bajo la superficie, lo que a menudo los pone tensos e implacables. Esta dinámica, por supuesto, no augura nada bueno para sus relaciones; pero no se puede abordar o rectificar fácilmente porque gran parte de esto ocurre fuera de su conocimiento. Esta dinámica es más problemática para las parejas con apego ansioso, que tienden a interpretar la ira de la pareja que la rechaza como una prueba de que algo anda mal con ellos.

Entonces, ¿Por qué el evitativo no deja una relación? Porque incluso aquellos con un estilo despectivo necesitan comodidad y conexión. Así que buscan y permanecen en relaciones románticas, aunque al mismo tiempo se protejan siendo excesivamente autosuficientes en esas relaciones. Las personas evitativas abordan su sexualidad del mismo modo en la que entablan relaciones en general: distantes y auto-protectores. Debido a que el contacto físico o sexual puede debilitar sus defensas, muchos se sienten incómodos al conectarse a través del tacto, como los abrazos o las caricias suaves. Pueden abstenerse de tener relaciones sexuales, a veces optando por depender de la masturbación. O pueden permanecer emocionalmente distantes al limitar el sexo a encuentros de una noche o relaciones a corto plazo que son solo superficialmente cercanas. Cuando están en relaciones íntimas, tienden a no ser afectuosas y pueden estar emocionalmente desconectadas durante las relaciones sexuales. Esto puede hacer que las parejas ansiosas se sientan poco atractivas y poco dignas de amor.

### *Apego temeroso: Conflictivo en el amor.*

John se describe a sí mismo como un desastre emocional. Ha sido así desde que era niño. A la edad de catorce años, básicamente se estaba cuidando a sí mismo porque su padre

era un borracho enojado y su madre estaba ocupada tratando de mantener unida a la familia mientras trabajaba muchas horas. Se considera a sí mismo imperfecto, necesitado, indefenso e indigno de amor. Y cree que los demás saben que algo anda mal con él y por lo tanto mantienen su distancia. Entonces, aunque le encantaría tener una relación romántica comprometida, evita acercarse por temor a ser rechazado o incomprendido.

Este conflicto entre un miedo intenso al rechazo y una necesidad desesperada de tranquilidad y cercanía es típico de las personas con un estilo de apego temeroso. Cuando no evitan totalmente las relaciones, terminan comportándose de maneras contradictorias y confusas. Propensos a ver a sus parejas como emocionalmente distantes, a veces intentan desesperadamente obtener la aprobación y la atención de sus parejas utilizando estrategias hiperactivas como exagerar su angustia. Sin embargo, cuando perciben que sus parejas se acercan, se sienten vulnerables a ser lastimados. Por eso, instintivamente buscan protegerse de su pareja, recurriendo a estrategias de desactivación para evitar la intimidad. En el caso de John, pasaba los fines de semana reparando muebles viejos, limitando el tiempo que podía estar con su novia (cuando tenía una). Esta tensión constante entre estar demasiado cerca o demasiado lejos deja a las personas con apegos temerosos estresadas crónicamente, inseguras, extremadamente pasivas y emocionalmente distantes. No es sorprendente que corran un alto riesgo de padecer ansiedad, depresión y otras dificultades emocionales.

Convencidas de que sus parejas no están emocionalmente disponibles, las personas con apego por miedo tienden a ver a sus parejas bajo una luz particularmente negativa y tienen problemas para empatizar con ellas. Por ejemplo, cuando John estaba saliendo con Amanda y se reunía con ella para cenar después del trabajo, invariablemente concluía que ella no estaba interesada en él cuando en realidad estaba cansada de un largo día. Esta predisposición, por supuesto, crea tensión en las relaciones. Pero es probable que aquellos con un estilo temeroso simplemente confundan sus sentimientos en lugar de abordarlos directamente. Probablemente debido a su sensación de que no son dignos de amor, tienden a permanecer en sus relaciones incluso cuando esas relaciones son seriamente problemáticas o incluso abusivas. Por otro lado, debido a su incomodidad con la intimidad y el ser apreciados (aunque es lo que quieren desesperadamente), es probable que sientan que algo anda mal y terminen una relación, incluso estando enamorados y cuando su pareja realmente se preocupa.

Así como luchan por tener intimidad emocional con sus parejas, también luchan por tener intimidad física. A veces, esto significa usar el sexo casual como una forma de permanecer emocionalmente distante y seguro; y al mismo tiempo tratar de satisfacer su necesidad de consuelo, aceptación y tranquilidad. Pueden hacer esto con encuentros de una noche o relaciones a corto plazo (que terminan cuando comienzan a sentirse vulnerables). Cuando están menos enfocados en satisfacer sus necesidades de apego y están más en el modo de protegerse a sí mismos, es probable que eviten la intimidad sexual y la vulnerabilidad que la acompaña.

### *Descubriendo tu estilo de apego*

Si todavía no lo has hecho, revisa los cuatro estilos de apego y decide a cuál te pareces más. Pero recuerda, es muy probable que no encajes perfectamente. Así que presta

atención cómo tu estilo de apego personal incorpora características de los otros estilos de apego. Por ejemplo, ¿Eres básicamente seguro pero con una tendencia a dudar de tu autoestima (estando preocupado)? También tiene en cuenta que aunque tengas un estilo con características particulares, es probable que varíe un poco con las diferentes relaciones.

Otra forma en que puede evaluar tu estilo de apego es graficar tus calificaciones en las dimensiones de ansiedad y evitación. Consigue una hoja de papel en blanco (si es papel cuadriculado, mejor). Dibuja una línea horizontal y nómbrala: Ansiedad. Coloca marcas de tic espaciadas uniformemente a lo largo de él, enumerándolas del 0 al 10 (de izquierda a derecha). Luego, en el 5, dibuja una línea vertical y nómbrala: Evasión. Nuevamente, coloca marcas de tic espaciadas uniformemente a lo largo de él y enuméralas del 0 al 10 (de abajo hacia arriba, colocando el 5 donde esta línea cruza la línea horizontal). Ahora tienes un gráfico que se parece a la figura 1. Copia las descripciones de estilo de la figura 1 en cada uno de los cuadrantes de tu gráfico. Para determinar tu calificación de ansiedad relacionada con el apego y evitación relacionada con el apego, consulta el ejercicio "¿Cuánta ansiedad y evitación sientes en tus relaciones?" Usando tus dos calificaciones, marca dónde te encuentras en los cuadrantes y coloca un punto allí. No solo verás el cuadrante de estilo en el que te encuentras, sino que también verás qué tan cerca estás de cada uno de los otros cuadrantes. Cuanto menos cerca del extremo estés en cada una de las dimensiones, menos coincidirán tus rasgos con el estilo prototípico del cuadrante en el que te encuentras.