

¿Cómo desarrollar un apego seguro?



Bienvenida/o a la guía del apego,

Es posible que hayas notado que algo no anda bien a la hora de relacionarte con los demás. Algo no fluye... Es posible que tú no lo notes pero tu pareja (principalmente) te insista que algo sucede...

El apego en la infancia es como un hilo invisible que nos conecta con nuestros padres (o cuidadores principales). Al principio dependemos de ellos para sobrevivir. No tenemos otra opción. Así que nos moldearemos a ellos con tal de mantenerlos a nuestro lado. Aunque eso implique renunciar a mis emociones.

El apego seguro se forma cuando mamá (suele ser la figura principal) atiende mis necesidades de forma inmediata la mayoría de las veces. Cuando no es así, desarrollamos un apego inseguro. Es decir, crezco con la sensación de que el mundo es hostil y yo estoy solo/a con mis necesidades y miedos.

De adultos llevamos auestas ese estilo de apego, que no es más que una forma de comunicación, y actuamos en base al mismo con nuestro círculo social (y en especial, con nuestra pareja). En función de lo que haya aprendido, seré capaz de relacionarme con los demás de forma satisfactoria para todos y sin renunciar a mí y mi independencia. Así, podré detectar, regular y expresar mis emociones, responder adecuadamente ante las emociones de los demás y comunicarme de forma asertiva y efectiva.

Si tus relaciones no son satisfactorias, es momento de trabajar para cambiarlo. ¿Te animas?

Cuestionario

1.- Con mi pareja, amigos o compañeros de trabajo yo...

- a) Doy mi opinión, ofrezco mis puntos de vista y pienso que tengo puntos valiosos que aportar.
- b) No doy mi opinión. Para mí tienen más importancia las opiniones de los demás para no enemistarme ni crear conflicto.
- c) No doy mi opinión, no creo que a los demás les importe mucho lo que piense.
- d) No opino bajo ningún concepto. Seguramente usen mis comentarios para aprovecharse de mí.

2.- Con mi pareja, familia o amigos yo...

- a) Expreso mis emociones, les cuento cómo me siento y qué necesidades tengo.
- b) Estoy muy pendiente de las emociones de los demás y procuro satisfacer sus necesidades por encima de las mías. No quiero que se enfaden conmigo.
- c) No expreso lo que siento o necesito. El tema de las emociones no se hizo para mí.
- d) No expreso mis emociones. No quiero parecer vulnerable ante los demás.

3.- Normalmente yo...

- a) Me siento tranquilo/a con mi entorno. Me considero capaz de valerme por mí mismo/a y pienso que siempre puedo pedir ayuda si lo necesito.
- b) Me siento intranquilo/a en mi entorno. No sé si voy a poder valerme y prefiero pedir consejos con antelación.
- c) Me alejo de todo aquello que me haga sentir intranquilo/a.
- d) Siempre estoy alerta. El mundo es un lugar hostil.

4.- La frase que aplicaría es...

- a) Más vale solo que mal acompañado...
- b) En boca cerrada no entran moscas...
- c) Si quieres un trabajo bien hecho, hazlo tú mismo...
- d) Del árbol caído, todos hacen leña...

5.- La frase con la que más de acuerdo estoy es...

- a) Soy una persona valiosa. Doy amor y merezco el amor que me dan.
- b) Los demás nunca me dan el amor que yo doy y que necesito.
- c) No soy muy cariñoso/a. Los demás suelen agobiarme con sus muestras de cariño.
- d) No soy muy cariñoso/a. Temo que me acaben rechazando o utilizando.

6.- A la hora de comenzar una relación...

- a) Me dejo llevar. Soy independiente pero a la vez disfruto mi tiempo con la otra persona. Me gusta encontrar un balance sano.
- b) Intento pasar el mayor tiempo posible con la otra persona. Siento dependencia y dejo de hacer las cosas que me gustan por estar con el otro.
- c) Me lleno de dudas. A veces tengo ganas de huir.
- d) No sé lo que quiero. A veces amo a la otra persona y a veces la odio.

7.- En mi relación de pareja (si no tienes emplea tu imaginación)...

- a) Disfruto mi tiempo con él/ella pero también quedo con otros amigos.
- b) Estoy deseando estar con él/ella todo el tiempo. Sin él/ella, vivo ansioso/a.
- c) Intento pasar el máximo tiempo posible a solas. No quiero depender ni que dependan de mí.
- d) Evito pasar mucho tiempo con mi pareja... no quiero que me haga daño.

8.- Ante un conflicto...

- a) Tengo las habilidades necesarias para solucionarlo. Confío en mí.
- b) Me agobio. No me veo capaz de solucionarlo y pido ayuda inmediatamente.
- c) Huyo, lo evito en la medida de lo posible.
- d) Me saturo completamente. No sé qué hacer ni a dónde ir.

9.- *Ante una amenaza de ruptura (pareja, amigos, etc.)...*

- a) *No lo paso bien pero también sé que con el tiempo vendrá otra persona. No es el fin del mundo.*
- b) *No puedo soportar la idea de perderle. Mi vida sin él/ella no tiene sentido. No quiero ni imaginarlo.*
- c) *No voy buscando atarme a nadie. Si no funciona, estoy mejor solo/a.*
- d) *Por un lado tengo miedo pero por otro lado pienso que es lo mejor. Estar en la relación me hace más vulnerable.*

10.- *Respecto a la gente en general pienso que...*

- a) *Hay de todo: personas en las que se puede confiar y personas en las que no. Si tengo que pedir ayuda, lo hago sin problema.*
- b) *Confío más en la gente que en mí. Tiendo a pedir ayuda con regularidad y para casi cualquier cosa.*
- c) *Prefiero no confiar en nadie. Yo solo debo ser capaz de solucionar mis problemas. Me cuesta pedir ayuda.*
- d) *Nadie es de fiar. Si te ven débil se aprovechan de ti.*

Mi estilo de apego

Si tus respuestas son mayormente “a)” lo más probable es que tu estilo de apego sea seguro. Te relacionas con los demás de manera satisfactoria.

Si tus respuestas son la mayoría “b)” lo más probable es que tu estilo de apego sea ansioso. Dependes de los demás y priorizas sus necesidades.

Si tus respuestas han sido “c)”, tu estilo de apego sería más bien evitativo. Te cuesta establecer un vínculo íntimo.

Por último, si has respondido mayormente a favor de “d)”, tu estilo de apego sería desorganizado. Sientes un descontrol emocional.

Ten en cuenta que éste es un cuestionario genérico y muy básico. Sirve para que te hagas una idea. Es difícil llegar a conclusiones desde la distancia y sin conocer a la persona y sus circunstancias particulares. Así que, por favor, en ningún caso te tomes estos resultados como una verdad absoluta o un diagnóstico.

Ahora que tienes una idea de tu estilo de apego comparto contigo una serie de consejos prácticos que te ayudarán a reflexionar y cuestionarte con el fin de trabajar para una mayor satisfacción contigo mismo/a y con los que te rodean.

¡Vamos allá!

Consejos para trabajar el apego ansioso

Debes superar la dependencia emocional. Aprende a pasar tiempo a solas.

- *Comprende que tu inseguridad se debe a una inconsistencia afectiva en la infancia. Necesitas comprobar que tus seres queridos te quieren. Posees tan buenas habilidades como cualquier otra persona. Eres perfectamente capaz tú solo/a. Toma una libreta, reflexiona y anota:*
 - *¿Qué es lo peor que puede pasar si te quedas solo/a?*
 - *¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo tú solo/a? ¿Cómo te sentiste?*
 - *¿Recuerdas la última vez que hiciste algo solo/a y que te hizo sentir orgulloso/a?*
- *Trabaja en tu autoestima. ¿Cómo se hace eso? Conociéndote, siendo consciente de tus puntos fuertes y débiles. Todos los tenemos. Alcanzando poco a poco pequeñas metas que te propongas. Haz una lista y da el paso.*
- *Mereces amor incondicional, es por ello que te propongo lo siguiente:*
 - *Dedícate un día, unas horas o unos minutos al día para ti (dependiendo de la disponibilidad); haz alguna actividad que disfrutes mucho: escuchar música, bailar, darte un baño, hacer algún deporte, ver alguna serie, escribir, leer...*
- *Trabaja en la forma que tienes de hablarte a ti mismo/a: corrígete cada vez que te sorprendas diciéndote “no puedo solo/a”, “no seré capaz”, “sería terrible si”... Cuestiona tus pensamientos.*
- *Establece un día a la semana o al mes (dependiendo de la disponibilidad) para salir con amigos o conocer gente nueva.*

Consejos para trabajar el apego evitativo

Debes aprender a dejarte llevar. Permite la intimidad y las emociones.

- Comprende que tu inseguridad se debe a un rechazo afectivo en la infancia. Has aprendido a reprimir tus emociones pero tienes tanta necesidad de afecto como cualquier otra persona. Toma una libreta, reflexiona y anota:
 - ¿Cuándo / en qué situaciones pasas tiempo con otra persona?
¿Cómo te sientes?
 - ¿Qué es lo peor que puede pasar si te abres a alguien?
 - Prueba compartir una anécdota emotiva con alguien especial.
¿Cómo te ha hecho sentir eso?
- Trabaja el rechazo y tus pensamientos frente al mismo:
 - ¿En qué ocasiones te has sentido rechazado?
 - ¿Qué ocasiones de las anteriores fueron rechazos reales? Por ejemplo, alguien que te dijo: “no te quiero, déjame en paz”.
 - ¿Por qué crees que te han rechazado? ¿Crees que un rechazo te resta valía? ¿Por qué?
 - Ante un rechazo, ¿cómo has actuado? ¿Por qué?
 - ¿Qué probabilidad hay de que te rechacen en nuevas relaciones?
- Anota las situaciones que evitas, por ejemplo “las discusiones o “ir a casa de tu pareja”. Enfrentate a la situación, deja de evitarla. Si te resulta complicado, hazlo por pasos graduales.
- Aprende estrategias para controlar tus impulsos de huida. Por ejemplo, medita o practica la respiración diafragmática.
- Aprende a expresar tus emociones. ¿Qué sientes, qué deseas, qué necesitas? Házselo saber a tu pareja.

Consejos para trabajar el apego desorganizado

Debes trabajar tus traumas de la infancia.

- *Este tipo de apego es más complejo que los dos anteriores pues surge como consecuencia de un trauma vivido en la infancia. No es posible trabajarlo de forma independiente, se necesita de un terapeuta que te guíe y ayude a sanar.*
- *Habrás que incidir en aspectos relacionados con el apego ansioso y aspectos relacionados con el apego evitativo.*

Hasta aquí la guía del apego en adultos. Espero de corazón que te haya servido de ayuda y te haya hecho reflexionar.

Recuerda que el cambio que buscas en ti no es para hacerte mejor persona, ya eres una bella persona, el cambio en ti es para ser más feliz.