



¿CÓMO SE DESARROLLA LA ANSIEDAD POR APEGO?

Aunque es fácil culpar a la “Mala crianza” de todos nuestros problemas de pareja, no es tan sencillo.

EL APEGO: ¿NATURALEZA O NUTRICIÓN?

¿Las cualidades y comportamientos más esenciales vienen determinados por la genética o son aprendidos? Este es el debate más duradero de nuestros tiempos.

La opinión científica moderna es que la capacidad de comportarse de una manera específica es genética, pero las experiencias determinarán cómo, cuándo y si se ponen en juego esas capacidades.

Como el apego tiene que ver con cómo se maneja la angustia, la respuesta a la pregunta radicaría en la frecuencia con que se experimenta la angustia. Cómo se expresa la angustia es una cuestión de factores genéticos, aunque las respuestas al estrés se modifican con el aprendizaje y las experiencias. Por consiguiente, la forma en que un bebé desarrolla un estilo de apego es, en su mayor parte, aprendida.

Las relaciones tempranas con los padres y cuidadores determinan, sin duda, lo que uno espera de las relaciones y cómo contribuye a ellas, y en concreto, a las relaciones románticas. Desarrollas un modelo de cómo interactúas en las relaciones adultas, cómo buscas consuelo o lo alejas, cómo confías o no y cómo afrontas cualquier situación que pueda percibirse como conflictiva.

Sin embargo, otras relaciones y circunstancias de tus años de formación, así como las relaciones posteriores, también desempeñan un papel importante.

PRIMERA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

“Ninguna otra díada puede reanimar las relaciones de apego más tempranas de uno de la forma en que puede hacerlo una relación romántica adulta” (Stan, 2014).

EXPLICACIÓN DE LA TEORÍA DEL APEGO

Todo el mundo tiene un profundo anhelo de pertenencia, de una forma u otra. Sabes que la calidad de tus relaciones repercute en tus sentimientos de satisfacción y felicidad.

Cuando te encuentras en otra relación para enterrar y te preguntas acerca de los patrones repetitivos, es el momento de encontrar un poco de comprensión de estos patrones y donde se originan.

John Bowlby, psicoanalista británico, desarrolló la teoría original de los estilos de apego emocional mientras intentaba comprender la intensa angustia que sufrían los bebés separados de sus padres (Fraley).

Postuló que la angustia era una respuesta adaptativa a la separación del cuidador principal: la persona que protege, proporciona apoyo y cuida de alguien. Esto influye en la regulación emocional y el desarrollo de la personalidad.

Por tanto: ¿está la figura de apego cerca, disponible y atenta? El bebé mostraría síntomas de angustia hasta que la figura de apego estuviera disponible o se cansaría y caería en la desesperación.

Bowlby postulaba que estos comportamientos estaban presentes desde “la cuna hasta la tumba” y creía que las categorías eran fijas.

Mary Ainsworth desarrolló un método de prueba, llamado Protocolo de Situaciones Extrañas, para verificar esto. Identificó tres estilos (seguro, resistente, evitativo) y los resultados de los comportamientos de los bebés se resumen en la tabla siguiente (Ainsworth, 1964).

	Seguro	Resistente	Evitativo
Ansiedad por la separación	Angustiado cuando la madre se va.	Intensa angustia cuando la madre se va.	Ninguna señal de angustia cuando la madre se va.
Ansiedad ante extraños	Evita al extraño cuando está solo, pero es amigable cuando la madre está presente.	El infante evita al extraño; muestra miedo al extraño.	El infante está bien con el extraño y juega con normalidad cuando el extraño está presente.
Conducta en la reunión	Positiva y feliz cuando la madre regresa.	El infante se acerca a la madre, pero se resiste al contacto, puede	El infante muestra poco interés cuando la madre regresa.

		incluso empujar a la madre.	
Otro	Usa a la madre como base segura para explorar su entorno.	El infante llora más y explora menos que los otros dos tipos.	La madre y el extraño son capaces de calmar al infante igual de bien.
Porcentaje de infantes	70 %	15 %	15 %

Hazan y Shaver observaron que había similitudes entre el vínculo infante-cuidador y el que se establece con la pareja romántica, ya que en ambas relaciones:

- Se entabla un contacto corporal estrecho e íntimo.
- Se comparten descubrimientos.
- Se comparten fascinación mutua.
- Los participantes se sienten seguros cuando el otro está cerca y accesible.
- Hay un “lenguaje infantil”.
- Los participantes se sienten inseguros cuando el otro no está accesible.

Llegaron a la conclusión de que las relaciones románticas están moldeadas por el sistema conductual de apego y el sistema motivacional que da lugar al cuidado y la sexualidad.

Bowlby y Mary Ainsworth creían que los “modelos de trabajo” o “representaciones mentales” (es decir, los guiones, reglas, creencias y expectativas) que posee un niño se basan en sus experiencias de cuidado, creando así un modelo para su comportamiento futuro.

Por ejemplo, un niño que crece en un hogar caótico creerá que el amor es caótico. Un niño sometido a violencia y abusos creerá que ésta es la forma normal de interacción. Sin embargo, puede que se sobresalte ante cualquier movimiento brusco como si esperara violencia.

En cambio, un niño apegado emocionalmente seguro creerá que los demás estarán a su lado y cuidarán de él, ya que ésta es su experiencia de una relación normal. Este tipo de persona buscará relaciones que le proporcionen ese nivel de seguridad.

Si no hubo mucha calidez en sus primeros años de vida familiar, es posible que muestre un estilo de apego desdeñoso. Si hubo muchas interrupciones y personas que se marchaban constantemente (por

ejemplo, muerte, divorcio, relaciones múltiples), es posible que se vuelva ansioso.

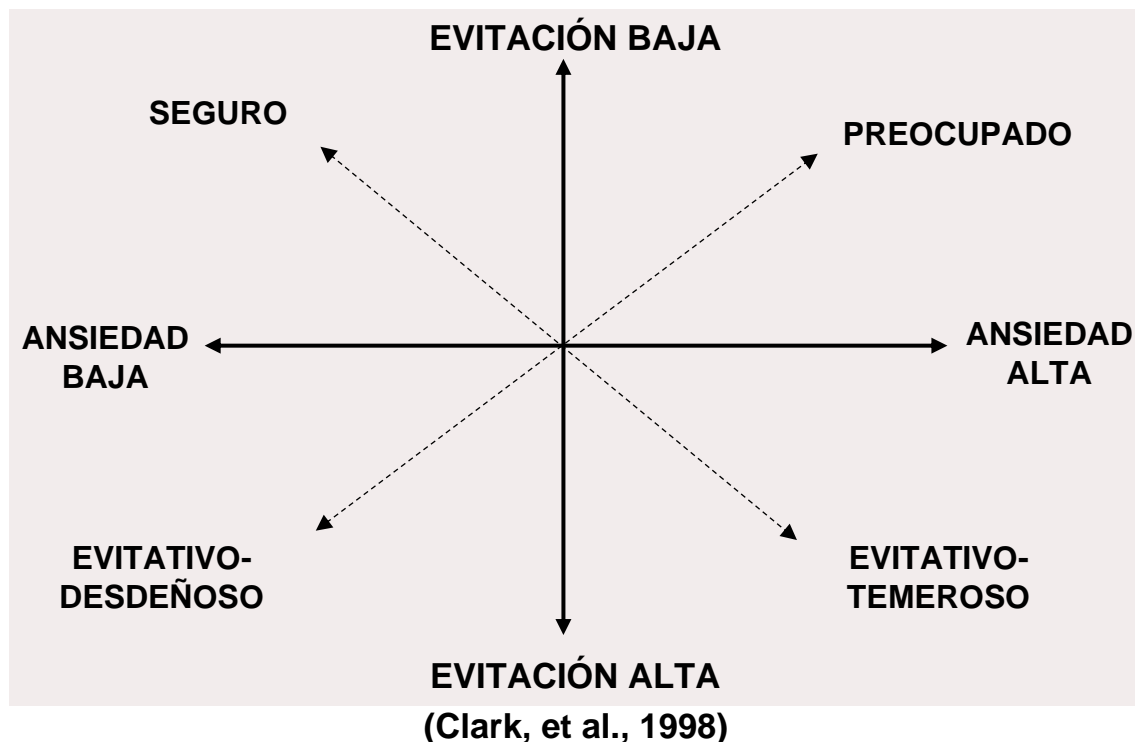
Los adultos temerosos e impredecibles en el hogar tienden a conducir a un estilo de apego muy mixto, que vacila entre ansioso y despectivo, debido a los mensajes contradictorios sobre qué esperar de las personas (Leo, 2018).

Por supuesto, crecer con un estilo de apego seguro no significa que siempre estarás seguro: a veces una relación abusiva, o ser engañado y mentido, varias rupturas de confianza y tipos de relaciones intermitentes pueden dejarte con estilos mixtos. Del mismo modo, encontrar una pareja segura puede ayudarle a curar su estilo ansioso, desdeñoso o mixto.

Brennan, Clarke y Shaver profundizaron en este concepto y descubrieron dos dimensiones fundamentales en los patrones de apego de los adultos (Clark, et al., 1998):

Ansiedad relacionada con el apego: En el extremo superior, se preocupan por si su pareja está disponible, es atenta o responde; en el extremo inferior, son más seguros.

Evitación relacionada con el apego: En el extremo superior, prefieren no depender de los demás, no confiar en ellos ni abrirse a ellos; en el extremo inferior, se sienten cómodos intimando, son más seguros y fiables, se sienten cómodos dependiendo de los demás.



Esta importante investigación, complementada por la de Fraley y otros (ABr19), nos muestra que los estilos de apego varían en grado y no en tipo. Esto significa que no hay estilos distintos, sino un continuo.

Significa que en cualquier momento de tu vida puedes estar mostrando diferentes grados de estilos específicos de apego, y aunque tu línea de base puede permanecer más o menos igual, es posible cambiar tu modelo y aprender a regular tus emociones.

La mayoría de los adultos desean un patrón de apego seguro en sus relaciones, con un cuidado receptivo: calidez, sensibilidad y atención. Desgraciadamente, la gente suele acabar en relaciones que confirman sus creencias existentes.

Apegos inseguros con un cuidador principal durante la infancia o la niñez

Los padres desempeñan muchas funciones en la vida de sus hijos: cuidadores, maestros, compañeros de juegos, disciplinarios y, sobre todo, la de figura de apego. Sin embargo, el vínculo afectivo no tiene nada que ver con el apego, aunque a menudo se confundan.

Un niño que toma el pecho a los siete meses o un hijo que juega a la pelota con su padre a los seis años no tienen necesariamente un apego seguro, ya que se relaciona con otros roles (cuidador/compañero de juegos) (Benoit, 2004).

El papel de apego de los padres está relacionado con proporcionar al niño una **base segura**, un **refugio seguro** y una **fuentes de consuelo**. El apego se centra en los sentimientos del niño hacia su cuidador. Se basa en la idea que tiene el niño de la fiabilidad del cuidador como fuente de consuelo y seguridad.

En la niñez, hay cuatro tipos de apego: tres de ellos “organizados” (seguro, inseguro-avoidante, inseguro-resistente) y uno “desorganizado” (inseguro-desorganizado).

Esto significa que cuando el sistema de seguridad del bebé se ve amenazado (es decir, cuando está herido, molesto, enfermo o asustado) la respuesta del cuidador determinará la calidad del apego formado.

Estilo de apego seguro organizado

Si el cuidador responde sistemáticamente de forma cariñosa o sensible, el bebé aprende a confiar para expresar emociones negativas y, por tanto, desarrolla un estilo seguro organizado.

ESTILO DE APEGO ORGANIZADO INSEGURO, EVITATIVO O RESISTENTE

Si el cuidador responde sistemáticamente de forma insensible, por ejemplo, rechazando, ridiculizando, ignorando o molestándose, el bebé desarrolla una estrategia organizada para tratar con el cuidador, ya que sabe que debe evitarlo o resistirse a mostrar emociones negativas en presencia de esta persona. Se trata de respuestas inseguras.

Si los cuidadores responden de forma incoherente o impredecible, o de forma “envolvente” (anteponiendo sus propias necesidades, sintiéndose abrumados y amplificando la angustia del niño), el niño mostrará emociones negativas extremas para llamar la atención.

Apego inseguro desorganizado

El cuidado atípico, que se denota por comportamientos distorsionados e inusuales, o cualquier comportamiento aterrador, disociado, sexualizado o aberrante -incluso cuando el infante no está angustiado- conduce a un apego desorganizado.

Estos infantes muestran comportamientos extraños y contradictorios: conductas desviadas y estereotipadas, quietud y parálisis durante largos periodos, aprensión directa y miedo a los padres. Se enfrentan a un dilema irresoluble en el que su fuente de seguridad es también su fuente de angustia y miedo.

Han estado sometidos a entornos altamente estresantes, caóticos y aterradores. Se especula que muchos de estos cuidadores se han enfrentado a pérdidas trágicas, abusos o padecen un trastorno de estrés postraumático, y comunican su propia hostilidad, ansiedad y miedo al infante (Fearon, et al., 2010).

El apego inseguro, que afecta a cerca del 40 % de la población, ha demostrado ser un factor de riesgo para el desarrollo posterior de relaciones estables.

El apego desorganizado, por otra parte, está reconocido como un serio predictor de inadaptación y psicopatología en los niños (Benoit, 2004).

El apego desorganizado pone a los niños en riesgo de falta de control de las emociones, estrés, comportamientos hostiles y agresivos y estilos coercitivos de interacción. Carecen de autoestima y confianza, son rechazados por sus pares y tienen dificultades académicas, especialmente en matemáticas.

Autodesprecio

Todos hacemos eso de autocriticarnos: mirarnos en el espejo como si estuviera roto en cientos de pedazos y ninguno de los bordes se alineara en la imagen.

Tu voz crítica interior está constantemente funcionando, diciéndote dónde podrías hacerlo mejor y qué deberías haber hecho de otra manera.

¿Conoces esa sensación cuando no estás de acuerdo con alguien, o te han insultado, y dos días después, se te ocurre la respuesta perfecta? Esa es tu voz interior crítica repasando acontecimientos y conversaciones y averiguando qué hiciste mal o qué podrías haber hecho mejor.

No hay nada malo en tener una voz interior crítica, ya que te mantiene alerta y te ayuda a mejorar tus interacciones y decisiones.

Sin embargo, cuando se apodera por completo de ti y sólo habla de negatividad -desplazando tus objetivos hacia lo inalcanzable, llevándote a la perfección todo el tiempo, diciéndote constantemente que no eres lo suficientemente bueno para esto o aquello (o que simplemente no eres suficiente)-, vas a tener problemas.

Esto es, en esencia, lo que es el autodesprecio: una forma extrema de baja autoestima, flagelarte por cada cosa que haces, creer que no vales nada y que nunca harás nada bien, que no eres digno del amor de nadie. Es un terreno peligroso.

Lamentablemente, a menudo confundes el autodesprecio con tu conciencia, y piensas que es bueno que al menos aún tengas conciencia. Tu conciencia te dice lo que es moralmente correcto y cómo comportarte de forma responsable; el autodesprecio interior, en cambio, te grita y te reprocha todo lo que haces y eres, sin que comprendas que algo va mal, y te niegas a desafiarlo.

Los pensamientos generados por tu voz crítica interior del tipo **soy estúpido, vergonzoso, despistado, insensible, feo, incompetente y no sirvo para nada** son ejemplos típicos de autodesprecio.

Te castigas por cosas que a otras personas ni se les ocurrirían y te exiges cosas imposibles. Sin embargo, luego intentas suprimir ese sentimiento constante de deficiencia fingiendo ser mejor que los demás, presumiendo de tu atractivo, admiradores, riqueza e inteligencia.

Esta división constante entre tu yo interior y tus creencias puede tener consecuencias devastadoras si no la afrontas de frente, se filtra en tus relaciones, en tu vida laboral y en tu bienestar general y causa estragos.

Se transforma en una aversión u odio extremos hacia uno mismo.

Señales de tener una mentalidad de autodesprecio

Te disculpas por cada pequeñez que sale mal

Esto demuestra que siempre tienes la culpa y que te sientes muy incómodo con el fracaso. Demuestra falta de autoestima y te hace parecer un inútil.

Te motivas a ti mismo con un amor duro

Utilizar la autocrítica para motivarte a veces puede funcionar. Sin embargo, el miedo y la crítica provocan ansiedad y preocupación y no es un mecanismo de motivación sana.

Por ejemplo, decirte a ti mismo que no sabes lo suficiente para ponerte a estudiar puede motivarte a estudiar, pero también podría desmotivarte, ya que acabarás creyendo que eres demasiado estúpido para hacerlo.

Te pones metas bajas para no decepcionarte a ti mismo/derrotismo

No incluir deliberadamente ningún reto en tus objetivos para asegurarte de no fracasar en el intento es decirte a ti mismo que no eres capaz de alcanzar metas mayores.

Decirte a ti mismo “para qué molestarse” te predispone al fracaso, lo que refuerza la vergüenza.

Descuido físico

No te preocupas en absoluto por tu aspecto físico y descuidas hasta lo más básico de la higiene personal, llevando la misma ropa durante días (y noches), y te sientes validado debido al descuido.

Te cuesta aceptar los cumplidos

Si siempre estás cuestionando los cumplidos y preocupándote por la intención detrás del cumplido, es posible que tengas una mentalidad de autodesprecio.

Te sorprendes cuando alguien hace algo bueno por ti

Puede que hayas pasado la mayor parte de tu vida cuidando de ti mismo, pero si un gesto genuinamente agradable e inesperado te deja sorprendido, puede mostrar que no te crees merecedor de gestos agradables, hasta el punto de menospreciarte a ti mismo.

Autosacrificio

El autosacrificio es algo extraño, ya que tiene que ver con la falta de orgullo en uno mismo y con un intento de castigarse mientras se intenta ganar valor a los ojos de los demás. Puede tener efectos devastadores en todos los que te rodean.

Aquiescencia

Del mismo modo, la aquiescencia consiste en aceptar todo lo que te dan, quejándote amargamente de ello, pero sin hacer ningún intento por mejorar tus circunstancias.

Te comparas con los demás

Si te comparas constantemente con los demás y piensas en esta comparación de forma negativa, puedes dañar seriamente tu autoestima, pensando que nunca estarás a la altura. Intentar siempre aumentar tu ego y presentar un falso yo es extremadamente autodespreciativo.

Tienes una mala relación con la comida

Comes en exceso o no comes lo suficiente, ya que te castigas con la comida. O bien crees que no mereces alimentarte y te castigas comiendo sólo cosas que no te gustan, o bien te atiborras para tener después un motivo para sentirte culpable y odiarte por ello.

Hostilidad hacia las amenazas percibidas

Te inventas posibles amenazas a tu seguridad, arremetiendo contra tu pareja por el mero hecho de hablar con otra persona, creyendo que todo el mundo va por ti.

Dependes de los gastos para obtener aprobación

Si necesitas adquirir bienes materiales para sentirte bien contigo mismo o haces regalos inapropiadamente caros para presumir o comprar afecto, lo más probable es que esperes que esta generosidad contigo mismo o con los demás llene ese sentimiento de vacío, vergüenza y odio que arrastras.

Depender de las redes sociales para obtener aprobación y validación

Comprobar constantemente tus cuentas en las redes sociales, contar los “me gusta” y sentirte bien cuando obtienes más “me gusta” de lo esperado, o publicar actualizaciones periódicas sobre tu “asombrosa vida fingida” puede ser muy egoísta. Puede ser una forma estupenda de mantener el

contacto con los amigos o de encontrar a los que se han perdido, pero comprueba si hay signos de autodesprecio en lo que publicas.

Depender del abuso de drogas o alcohol

Bloquearlo todo con estupefacientes o alcohol puede hacer maravillas para ti, adormeciendo todo ese dolor, vergüenza y culpa, y mañana te sientes culpable y avergonzado por el abuso y puedes hacerlo todo de nuevo. Los maltratadores suelen buscarse peleas o crear dramas con sus seres queridos para justificar sus abusos.

Consideras que las invitaciones son un acto de piedad

Estás tan convencido de que no encajas en ningún sitio y te sientes como un extraño, solo o alienado en un grupo, que cualquier invitación se considera una invitación de lástima. Prefieres esconderte y aislarte.

Te da pánico enamorarte

Abandonar tus miedos y perderte en el amor puede ser una perspectiva aterradora si te odias a ti mismo, porque te convences de que tu pareja descubrirá tu verdadero yo y estará resentida contigo por ello.

Esto se convierte en una profecía autocumplida, ya que nadie podrá confiar en el falso yo que presentaste ni en el verdadero tú, y perpetuará el ciclo de autodesprecio y miseria. Si no puedes aceptarte a ti mismo, ¿cómo van a aceptarte los demás?

Sabotaje de las relaciones

Aunque estés realmente interesado en una relación o enamorado de tu pareja, si te odias a ti mismo, es posible que hagas cualquier cosa para sabotear la relación: desde engañar y mentir hasta maltratar o abusar emocional y físicamente de tu pareja, descuidarla o abandonarla.

Puede que lo hagas para poder controlar la relación o para evitar que te abandonen y te hagan daño. Incluso puedes llegar a creer que lo “noble” - ya que inevitablemente acabarías haciendo daño a la pareja- es liberarla.

Negarse a buscar ayuda

Esta es la principal razón por la que las parejas abandonan a los auto despreciadores, ya que estos últimos creen firmemente que nadie puede ayudarles. Si piensas “Así es como soy y siempre he sido y que ningún consejero o ejercicio va a cambiarlo”, puedes temer que sólo sea una

solución temporal y que acabes volviendo a tu antiguo comportamiento y seas abandonado de nuevo.

Ninguna cantidad de amor incondicional te ayudará a encontrar soluciones si no estás dispuesto a intentarlo, y como el autodesprecio es un comportamiento aprendido, puede desaprenderse.

¿Qué provoca el autodesprecio?

El odio a uno mismo empieza en la niñez, cuando uno está tratando de entender la vida y cómo vivirla. Según Firestone (Firestone, 2002), esta tiránica voz interior puede desarrollarse muy pronto y los padres deben protegerse de ella deliberadamente.

Este crítico interior te provoca una autoestima y una confianza en ti mismo deficientes. Afecta tus pensamientos, controla tu comportamiento y desvía tus acciones, pensando que te protege; pero, en realidad, refuerza los sentimientos de vergüenza y culpa y los comportamientos autodestructivos.

Los niños son extremadamente sensibles a la negatividad, y el más mínimo aumento del nivel de ira de un progenitor puede tener consecuencias negativas, ya que pueden experimentarlo como una amenaza para su vida, aunque no se actúe en consecuencia. Cuando se estresan, se identifican con el progenitor enfadado, verbal o físicamente abusivo e interiorizan esos sentimientos.

Los grandes traumas pueden provocar grandes cambios en la forma de verse a uno mismo y erosionar gravemente el concepto que se tiene de uno mismo a menos que se traten adecuadamente; en algunos casos, a los niños se les enseña literalmente que no valen nada (maltrato emocional).

Si en algún momento de tu educación te han dicho que eres malo, deficiente o no lo suficientemente bueno, es posible que lo hayas asumido como una creencia fundamental, aunque los comentarios los hicieran adultos bienintencionados que no entendían las implicaciones de esas palabras.

Por suerte, para la mayoría, los episodios de ira y las palabras descuidadas de los padres fueron escasos y aislados; pero para otros, los episodios podrían haber sido más abrumadores y haber desembocado en el autodesprecio.

Si un progenitor te abandonó a una edad temprana, y tú tuviste que culparte a ti mismo por su abandono, sin ninguna explicación de lo contrario, la culpa y la vergüenza se acumularon y desembocaron en el autodesprecio.

Sesgo de confirmación

El *sesgo de confirmación* es un término que los psicólogos utilizan para explicar la tendencia de tu mente a buscar pruebas que apoyen tus creencias o a interpretar las pruebas contrarias como falsas.

Cuando tienes un problema de autodesprecio, buscas activamente pruebas que apoyen lo que crees que es cierto sobre ti mismo, por qué eres tan malo y todas las cosas que crees que están mal en ti. En la mayoría de los casos, las pruebas son muy tenues y a menudo puras invenciones, mientras que todo lo que pueda sugerir lo contrario es refutado.

El autodesprecio es un comportamiento aprendido que puede desaprenderse.

Experiencias negativas en las primeras citas

Los niños pequeños “sobrepasan los límites” para reafirmar que su base es segura y que sus cuidadores están disponibles. A partir de los 11 años, los adolescentes tienden a sobrepasar aún más los límites, ya que están buscando su lugar en el mundo. Hasta los 25 años, los padres pueden reforzar el apego con sus hijos o causarles un daño incalculable si esperan que se comporten como adultos racionales.

Las personas con un estilo de apego inseguro crearán, sin saberlo, las mismas situaciones que temen, forzando al máximo sus límites para llamar la atención. Lo harán con sus amigos, su pareja y sus padres u otras figuras de autoridad, como profesores o entrenadores.

El adolescente o adulto joven con apego seguro podrá buscar consuelo en una figura significativa si se encuentra con dificultades. Puede tratarse de sus padres o de un buen amigo. Si te dicen **“no le agrado a nadie”**, **“odio a este profesor”** o **“voy a reprobar”**, están buscando consuelo y tu reacción tendrá un impacto en su sensación de seguridad en el apego.

Enseñar a los adolescentes a encontrar sus propias soluciones y a valerse por sí mismos es algo positivo siempre que no se lleve demasiado lejos: darles una lección o mimarlos tanto que nunca aprendan una lección, ambos casos conducen a un apego inseguro y hay que evitarlo a toda costa.

Se comportarán con agresividad, ambivalencia, evitación o una mezcla confusa de todo lo anterior. La clave está en reconocer los sentimientos de los adolescentes y ayudarles a entenderlos y a encontrar la manera de manejarlos.

Entre las acciones que conducen a un apego inseguro en la adolescencia se incluyen la separación del cuidador principal, padres con baja inteligencia emocional, negligencia física o emocional, abuso emocional (por ejemplo, burlas, bromas y amenazas), abuso físico o sexual y no afrontar el trauma adecuadamente.

Como las hormonas están desbocadas en la adolescencia, hay un fuerte interés romántico por el sexo opuesto o por el mismo.

Como adolescente o adulto joven, es poco probable que seas consciente de tu estilo de apego y lo más probable es que elijas parejas que te resulten “familiares”, es decir, similares a una persona influyente en tu vida (Bartholomew, 1991). Si uno de tus padres era distante, puede que elijas a alguien distante para satisfacer el deseo del niño interior de acercarse por fin a alguien distante.

Bowlby informó que los modelos de trabajo del yo y de tus pares de relación tienden a ser complementarios y a confirmarse mutuamente (Noller, 1990).

Cuando existe un apego ansioso o evitativo, y se elige una pareja que se ajusta a ese modelo maladaptativo, simplemente se perpetúan los modelos.

Por ejemplo, una persona ansiosa sentirá que para acercarse realmente a alguien y tener cubiertas las necesidades de conexión e intimidad, necesitará estar con la pareja en todo momento y obtener mucha seguridad (Brumbaugh, 2010).

Son hipervigilantes ante los signos de que sus parejas puedan estar alejándose de ellos (Simpson Jeffrey A., 2017). Suelen elegir a una persona con la que es difícil conectar, que es inalcanzable y se aísla, para apoyar su propia realidad.

No hay muchas esperanzas de que esta pareja funcione sin que ambos trabajen seriamente en sí mismos.

Lo mismo puede decirse del tipo evitativo, que actuará como si no tuviera intención de satisfacer sus necesidades y, sin embargo, elegirá a alguien pegajoso y posesivo.

Para el adolescente o el adulto joven, cada experiencia se amplifica debido a su inexperiencia y al encanto del “primer amor”. Buscan indicios de sentimientos recíprocos, se obsesiona con todo lo relacionado con la pareja potencial, vive cada palabra y cada gesto una y otra vez. Todo parece maravilloso y especial, sin tener en cuenta los defectos evidentes o los posibles problemas. La pareja se convierte en el centro de todos sus pensamientos y se impregna de admiración.

Por supuesto, después de un subidón emocional así, la caída si las cosas van mal puede ser aplastante, y cualquier ruptura de la confianza o abandono se siente intensamente. El amor no correspondido se puede alimentar durante meses o años y puede dañar seriamente la autoestima, incluso si uno entró en la adolescencia con un estilo de apego seguro.

Se sabe que muchos adolescentes inseguros abandonan toda moral y valores en aras de mantener la atención del objeto de su amor, renunciando a todas sus esperanzas y sueños para complacer a su pareja y aferrarse a un sentimiento de pertenencia y seguridad.

Las relaciones de apego inseguras fracasan porque te vuelves pegajoso y necesitado, buscando la validación externa de tu pareja y ahuyentándola literalmente con tu necesidad. Este patrón puede repetirse muchas veces antes de que decidas actuar y averiguar por qué estás luchando por encontrar el amor verdadero.

Te quedas atrapado en peleas por cuestiones que no vienen al caso, y a menudo ni siquiera recuerdas qué inició la pelea. No entiendes cómo las cosas se te fueron tanto de las manos y no eres consciente de que tu pareja desencadenó recuerdos profundos e inconscientes de la infancia y de relaciones anteriores. Puedes sentirte desconcertado por el nivel de excitación emocional y reactividad, que parece completamente desproporcionado en relación con la situación.

Puedes sentir la tentación de recrear el drama que viviste en casa de niño, ya que te hace sentir a gusto y cómodo, creyendo que así es el amor, y que el lenguaje y las acciones abusivas forman parte de la relación romántica: sin drama tu pareja puede aburrirse o dejar de estar interesada.

Desgraciadamente, incluso una persona muy segura puede dejarse engañar por una pareja desorganizada y abusiva que presenta un falso yo hasta engancharte. Puede acabar sistemáticamente con tu base de seguridad y tu refugio al:

- Alejarte de tu familia y amigos
- Hacerte creer (*gaslighting*) que tú eres el culpable
- Triangular con otros para convencerte de que no eres lo suficientemente bueno y de que todo lo que va mal es culpa tuya.

Salir de este tipo de relación abusiva es muy difícil, pero con seguridad y apoyo puedes recuperar tu autoestima y encontrar una relación madura, afectuosa y cariñosa. Lo peor es la autoculpabilización: preguntarse qué hiciste mal para elegir una relación tan dura e intentar desesperadamente volver a la etapa de “bombardeo de amor”, pero hundiéndote aún más en el fango de su absoluta incapacidad para amar a nadie más que a sí

mismo. Una relación así es típicamente abusiva en extremo y no puede salvarse. Sólo puedes encontrar el valor para alejarte y no mirar atrás.

A veces caerás en una situación de estira y afloja, en la que tú empujarás y tu pareja se alejará hasta que tú estés tan agotado que te alejarás, momento en el que tu pareja empezará a empujar y el ciclo se repetirá.

Si inicias deliberadamente este ciclo de empujar y tirar, es una clara señal de que operas desde un estilo de apego muy inseguro y posiblemente estás intentando compensar tu autodesprecio interior.

La búsqueda constante de seguridad debería indicar la necesidad de desarrollar una narrativa más clara de la etapa inicial de tus relaciones, con el objetivo de darte cuenta de lo que afecta a tus decisiones y acciones inconscientes.