

LOS ESTILOS DE APEGO Y SU CORRELACIÓN

Todos nos hemos sentido un poco descolocados alguna vez, ¿verdad? Y no, no estamos hablando de esos casos en los que nos sentimos completamente abrumados por la vida y por todo lo que nos puede estar pasando. Se trata específicamente de esa sensación de desconcierto que tenemos a veces en una relación, en la que debemos luchar contra las voces de nuestra cabeza que nos dicen que nuestra pareja va a levantarse y marcharse en cualquier momento.

Esto es bastante normal; pero, para las personas con un apego ansioso u otro estilo de apego insano, es un miedo abrumador que les consume por completo y que probablemente esté en su mente cada minuto del día. **Entonces, ¿qué es el apego inseguro? ¿Y por qué algunos son más propensos que otros?**

Por mucho que queramos decir que hay una respuesta fácil -o una cura- para el apego ansioso y todas sus complejidades, no es así. Al igual que no existe una definición definitiva de este patrón emocional, tampoco hay una solución rápida.

Para comprender lo que **implica el apego inseguro**, echemos un vistazo rápido a los signos y síntomas más comunes de quienes sufren de apego ansioso:

- Miedo profundo al abandono
- Necesidad de asegurarse constantemente de que todo va bien y de que uno es querido.
- Fuerte deseo de intimidad, más que los demás.
- Dudas de que las relaciones funcionen.
- Dificultad para confiar en los demás.

Con frecuencia se les ve como personas pegajosas o necesitadas en todas las relaciones. Reconocer y comprender estas señales es el primer paso para hacer los cambios necesarios y aprender a manejar tu apego ansioso antes de que se apodere de tu vida y de tu relación. La responsabilidad es clave si quieres superar tu apego ansioso y cambiar tu comportamiento para siempre.

¿Qué es el apego?

Parece que nos hemos adelantado un poco y hemos ido directamente a la parte más jugosa de este capítulo, ya que hemos visto las señales de un apego ansioso. Para comprender mejor las complejidades y los comportamientos asociados con el apego ansioso, primero, deberíamos definir qué es en realidad.

En esencia, **el apego es un vínculo emocional que estableces con otra persona, ya sea tu pareja, un amigo o un familiar.**

Un apego inseguro es aquel en el que no consigues formar vínculos seguros y sanos a una edad temprana, lo que repercute negativamente en tu comportamiento más adelante.

Esto no es culpa tuya, sino, más bien, una respuesta a los cuidados que recibiste en tus primeros años, o una respuesta a la falta de ellos.

El apego ansioso es un ejemplo perfecto de apego inseguro, en el que tus necesidades emocionales o comportamientos causan problemas en varias de tus relaciones.

Los cuatro estilos de apego

Existen cuatro estilos de apego que influyen en la forma en que abordamos las relaciones con los demás.

1. **Apego ansioso o preocupado.** Las personas que adoptan este estilo de apego le temen al abandono y tienden a ser muy pegajosas o necesitadas en sus relaciones. Este estilo de apego suele desarrollarse cuando los cuidadores no satisfacen nuestras necesidades emocionales de niños, pero también puede ser el resultado de una experiencia o relación traumática. Esto, a su vez, hace que a las personas que sufren de apego ansioso les resulte difícil sobrellevar el estrés, ya que su miedo al abandono se intensifica durante los momentos difíciles. Analizaremos el apego ansioso con más detalle en el segundo capítulo, cuando exploremos los efectos del apego ansioso en las distintas relaciones que mantenemos con nuestras parejas, amigos y familiares.
2. **Apego evitativo o desdeñoso.** Las personas con un estilo de apego desdeñoso no sienten la necesidad de validación ni buscan la seguridad de los demás en una relación. Son independientes por naturaleza y no se esfuerzan necesariamente por establecer vínculos con los demás. Se cree que este estilo de apego se desarrolla cuando los cuidadores están emocionalmente distantes o

no están disponibles, y el resultado se traduce en el aprendizaje de la persona para reprimir sus necesidades emocionales en lugar de enfrentarse a ellas. Los individuos con apego evitativo tienden a afrontar el estrés o las situaciones estresantes apartándose completamente de ellas, lo que conduce a un aislamiento aún mayor.

3. **Apego desorganizado o temeroso-evitativo.** Este estilo de apego se caracteriza por la dificultad para regular las emociones y evitar los vínculos afectivos con los demás. El apego desorganizado suele desarrollarse cuando los cuidadores son una fuente tanto de consuelo como de miedo, lo que genera emociones contradictorias en las que el individuo aprende a asociar esa relación tanto con la seguridad como con el peligro. Las personas con apego desorganizado suelen mostrar un comportamiento impredecible y errático y podrían desear intimidad y temerla al mismo tiempo en sus relaciones románticas, lo que provoca confusión y una serie de señales contradictorias.
4. **Apego seguro.** Un estilo de apego seguro es el que todos esperamos. Entre el 50 y el 60 % de la población adulta tiene un estilo de apego seguro, caracterizado por un sano equilibrio entre independencia e intimidad. Las personas que adoptan el estilo de apego seguro expresan abiertamente sus emociones a la vez que permiten que los demás confíen en ellos. El apego seguro es el resultado de la satisfacción constante y receptiva de las necesidades emocionales en los primeros años de vida, lo que genera confianza y la creencia de que uno es merecedor de amor y cuidados. Las personas seguras manejan mucho mejor el estrés o las adversidades a las que pueden enfrentarse en la vida, y tienen una base segura a la que acudir en busca de apoyo.

Conviene repetir que ningún estilo de apego es fijo, y que se puede evolucionar con el tiempo gracias a la autoconciencia y a un buen plan de ayuda Terapéutica, especialmente en Terapia de Esquemas.

Toma las riendas de tu vida identificando tu estilo de apego, aprende cuáles son tus desencadenantes y comprométete a hacer los cambios necesarios para mejorar tu vida y tus relaciones. Todo el mundo se merece una relación feliz y significativa en la que se sienta querido y apoyado.

La teoría del apego y el apego ansioso: ¿Cuál es la relación?

El apego ansioso fue estudiado por primera vez en los años 50 por el psicólogo británico John Bowlby, quien, gracias a su trabajo sobre la teoría del apego, determinó que probablemente el apego ansioso se derivaba de una incapacidad para formar vínculos seguros en las primeras etapas de la vida.

Según su ahora famoso modelo, **desde el nacimiento hasta los 10 meses era la edad crítica en la que los seres humanos desarrollaban este tipo de apego**, y afirmaba que un apego inseguro o ansioso era probablemente el resultado de un vínculo emocional mal formado con un cuidador principal.

Aunque sería fácil culpar de todos tus problemas relacionales actuales a tus padres, o a cómo te trataron de niño, en algún momento, tendrás que entender que tu estilo de ***apego ansioso se debe más a que algunas de tus necesidades emocionales no se satisficieron correctamente, que a que tus padres no te quisieran lo suficiente***. Como ya hemos mencionado, también **puede ser el resultado de algún otro trauma que active una forma poco sana de ver tu autovaloración en tus relaciones que pueden experimentarse hasta los 14 años.**

Continuamos recordando el aporte de la Teoría de Bowlby.

Veamos la teoría del Dr. Bowlby con más detalle, analizando las cuatro etapas del apego que estableció en su teoría y cómo se relacionan con tus relaciones actuales.

Las cuatro etapas del apego

Primera etapa: Pre-apego

Esta etapa abarca desde el nacimiento hasta las seis semanas aproximadamente y se caracteriza por la ausencia de apego a un cuidador concreto.

Segunda etapa: Apego indiscriminado

La segunda etapa de apego se extiende desde las seis semanas de edad hasta alrededor de los siete meses, cuando el bebé empieza a mostrar preferencia por un cuidador principal o secundario.

Tercera etapa: Apego discriminado

Esta etapa tan importante se produce en torno a los siete meses y es cuando el niño muestra un fuerte apego a uno de sus padres o cuidadores.

Cuarta etapa: Apego múltiple

La última etapa de la teoría del apego de Bowlby ocurre a partir de los diez meses, cuando el niño establece vínculos afectivos con otros cuidadores y miembros de la familia.

Está muy bien que exponga los distintos estilos de apego, pero ¿Cómo se relacionan con el apego ansioso? ¿Cómo afectarían los vínculos que forma con sus cuidadores poco después de nacer a su estilo de apego posterior? He aquí la respuesta: Si tus ***necesidades de apego no fueron satisfechas en cada etapa del desarrollo según la teoría del apego de Bowlby, podrías tener dificultades con:***

- Comunicarle tus emociones y necesidades a tu pareja, familia o amigos.
- Responder con calma y coherencia a situaciones conflictivas.
- Formarte expectativas poco realistas sobre tus relaciones con las personas de tu vida.

El apego ansioso es sólo uno de los resultados derivados de la insatisfacción de las necesidades de apego; y en la mayoría de los casos, está causado por una diferencia en los estilos de crianza o en los comportamientos, y por una crianza incoherente en la que uno de los padres o cuidadores, o ambos, no solían estar presentes.

La investigación de Bowlby sobre el apego ansioso y la teoría del apego no es, en absoluto, la última palabra sobre el tema, ya que también debemos mencionar la investigación de Rudolph Schaffer y Peggy Emerson realizada en 1964.

Su investigación es bastante similar a la de Bowlby, que se centra en las causas fundamentales del apego ansioso derivadas de las necesidades emocionales del niño insatisfechas por su cuidador principal. No obstante, la investigación de Schaffer y Emerson sugiere que los niños forman vínculos diferentes con distintos cuidadores y que forman lazos con sus madres primero y con otros cuidadores después.

La principal diferencia entre ambas teorías es que la de Bowlby sugiere que todos los estilos de apego se forman en la infancia, lo que no ocurre según Emerson y Schaffer, quienes afirman que este apego se va construyendo hasta los 14 años y es desde ese momento que la persona se vinculará en función a los guiones o esquemas incorporados hasta esa edad. Por eso es importante recordar nuestras experiencias gratas e insatisfactorias hasta los 14 años y de allí empezar a reparar de manera personal o a través de la Terapia.

Una persona con un apego ansioso puede mostrarse pegajosa o necesitada en la relación, y suele alejar a su pareja. Naturalmente, esto es lo contrario de lo que desea, pero es incapaz de comprender su comportamiento y sus deseos. Simplemente está llenando el vacío que quedó sin cubrir cuando era más joven, y esto también requiere mucho esfuerzo y admitir que, para empezar, tiene un problema.

LOS EFECTOS DEL APEGO ANSIOSO

El apego ansioso puede afectar a casi todas las áreas de la vida, por lo general, de forma negativa. Sin adelantar demasiado en el primer capítulo, presentamos a continuación algunas de las áreas que se ven afectadas:

1. Relaciones románticas

El apego ansioso asoma la cabeza con más frecuencia en las relaciones románticas, ya que la persona que lo sufre busca constantemente validación y seguridad, o está preocupada por el tiempo y el compromiso de su pareja. A partir de ahí surge el comportamiento pegajoso y necesitado, ya que los afectados se vuelven demasiado ansiosos y perciben la más mínima distancia como un abandono. Satisfacer estas demandas constantes, frecuentemente irracionales, no es fácil, y causa tensión en muchas relaciones.

2. Amistades

La amistad también es otro tipo de relación y también está sujeta a los efectos del apego ansioso. Las personas con apego ansioso suelen tener problemas de confianza, y asumen que sus amigos también les abandonarán en cualquier momento. Todo ello provoca inseguridad, celos y una necesidad de contacto constante que no hace más que alejar a los amigos.

3. Trabajo y carrera profesional

Ni siquiera el lugar de trabajo está a salvo de los efectos del apego ansioso, ya que la persona que lo padece busca constantemente la validación de su jefe y compañeros de trabajo. Mientras que los elogios y la reafirmación son excelentes para que un empleado sepa que está haciendo un gran trabajo, las personas con apego ansioso buscan la validación porque temen el rechazo o la crítica. Este miedo conduce al estrés y a la incapacidad para enfocarse en las tareas que tienen entre manos.

4. Autoestima o confianza

No es ningún secreto que el apego ansioso puede perjudicar la autoestima y la confianza en uno mismo, ya que el miedo constante al abandono o al

rechazo hace que uno se sienta indigno de amor. Es importante recordar que las personas con apego ansioso suelen interiorizar muchos de sus pensamientos o sentimientos, lo cual afecta a su autoestima y confianza.

5. Bienestar emocional o salud mental

El apego ansioso tiene un profundo impacto en el bienestar emocional o la salud mental de quien lo sufre. El estrés, la depresión, la ansiedad crónica y otros trastornos de la salud mental suelen ser consecuencia de los efectos del apego ansioso y deben tratarse con cuidado.

6. Crianza

Quienes padecen de apego ansioso suelen tener dificultades cuando se convierten en padres. Al cuestionarse constantemente si son lo suficientemente buenos o si son capaces de cuidar adecuadamente de sus hijos, el apego ansioso se manifiesta en forma de sobreprotección o incapacidad para establecer límites adecuados en la crianza de sus hijos. Esto, a su vez, tiene el potencial de afectar el desarrollo emocional y el bienestar de sus hijos.

7. Salud física

El estrés y la ansiedad son síntomas comunes del apego ansioso y pueden tener un gran impacto en la salud física. El estrés puede provocar problemas cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmunológico e incapacidad para combatir eficazmente las enfermedades.

Por todo ello, está claro que el apego ansioso tiene efectos de largo alcance en todas las áreas de la vida de quien lo padece. Los estilos de apego variarán en función de la cultura y la sociedad, pero también pueden cambiar con el tiempo gracias a las experiencias vitales, la terapia, el crecimiento personal y el aprendizaje de las herramientas necesarias para afrontar el apego ansioso.

Apego ansioso: La causa fundamental

El apego ansioso, también conocido como *apego ansioso-preocupado*, se desarrolla a partir de una combinación de factores genéticos, ambientales y relacionales. En pocas palabras, es un comportamiento aprendido que se deriva de experiencias en los primeros años de vida o como resultado de un trauma. Si bien no existe una sola causa, diversos factores podrían explicar el desarrollo del apego ansioso.

1. Relaciones tempranas con los cuidadores

Uno de los factores más comunes que influyen en el estilo de apego es la calidad de la relación con el cuidador primario: los padres u otro cuidador principal. El apego ansioso es el resultado de un cuidado incongruente o

impredicible durante la infancia y la niñez, y probablemente se deba a la falta de disponibilidad emocional de los padres o cuidadores o a que éstos no respondan de forma constante, lo que provoca inseguridad y ansiedad.

2. Experiencias traumáticas

Los traumas u otras experiencias angustiosas, como la pérdida o la separación de los cuidadores, pueden tener un gran impacto en las tendencias de apego ansioso, ya que crean una mayor sensibilidad a la posibilidad de abandono y un miedo persistente a perder relaciones importantes.

3. Crianza sobreprotectora

La crianza sobreprotectora, completamente opuesta al cuidado incoherente, también puede originar un apego ansioso, ya que los niños luchan por afirmar su independencia o autonomía a raíz de un padre intrusivo o controlador.

4. Experiencias tempranas

El rechazo, la crítica y la negligencia pueden provocar sentimientos de indignidad y la creencia de que es necesario buscar constantemente la validación y la seguridad de los demás. Estas experiencias alimentan la necesidad de validación que es tan común en las personas con apego ansioso.

5. Modelado de estilos de apego

Los niños suelen modelar los estilos de apego que observan en sus padres u otros cuidadores. Si un niño está expuesto a un apego ansioso o evitativo, tiende a interiorizar los patrones y replicarlos en sus propias relaciones con los demás.

6. Factores biológicos

Los factores genéticos y neurobiológicos pueden influir en el estilo de apego. Las variaciones en los sistemas de neurotransmisores, como la dopamina y la oxitocina, se han asociado a los comportamientos de apego.

7. Temperamento

El nivel de sensibilidad y reactividad de una persona puede determinar su estilo de apego. Las personas muy sensibles son más propensas a desarrollar relaciones de apego ansiosas que las que no lo son.

Comprender la raíz del apego ansioso es importante y necesario para abordar, y posiblemente remodelar, los patrones o el estilo de apego con el fin de fomentar relaciones más sanas y seguras.

EL APEGO ANSIOSO COMPARADO CON EL APEGO SEGURO: LA GRAN DIFERENCIA

El apego desempeña un papel fundamental en la configuración de nuestras experiencias, nuestra percepción del amor y el curso de nuestras vidas. Cada uno de nosotros tiene un estilo de apego único que es un modelo de cómo manejamos la intimidad, la vulnerabilidad y la conexión emocional.

El apego ansioso es un comportamiento o una respuesta aprendida que puede muy bien desaprenderse o cambiarse.

Una vez conocidos los efectos del apego ansioso, veamos ahora las características de los estilos de apego seguro y en qué se diferencian de tu estilo de apego ansioso.

El apego seguro tiene las siguientes características:

1. Comodidad en la independencia

Los individuos con un estilo de apego seguro se sienten bastante cómodos con sus niveles de independencia, pero también con su intimidad en las relaciones con los demás. Son más que autosuficientes, y son capaces de autocalmarse cuando su ansiedad intenta apoderarse de ellos.

2. Confianza y seguridad

La confianza y la seguridad van de la mano con las relaciones de apego seguras, ya que los individuos tienen la capacidad de confiar en sí mismos y en sus parejas, creyendo en la fiabilidad y seguridad de sus relaciones.

3. Comunicación efectiva

Los individuos con apego seguro son hábiles en una comunicación abierta y efectiva que les permite expresar sus necesidades, sentimientos, deseos y anhelos sin temor al rechazo o al abandono.

4. Regulación emocional

La autorregulación emocional es un aspecto importante del apego seguro. Los individuos con un estilo de apego más seguro tienen mecanismos de afrontamiento sanos, a diferencia de los que muestran las personas con apego ansioso. Pueden manejar con seguridad sus propias emociones sin depender de la intervención de sus parejas, amigos o familiares para sentirse vistos y escuchados.

5. Límites sanos

Ninguna relación puede sobrevivir sin límites, y para las personas con un estilo de apego seguro, los límites sanos son la norma. Estas personas son más que capaces de equilibrar sus propias necesidades con las de su pareja, y lo hacen respetando tanto los límites de su pareja como los suyos propios.

6. Menos miedo al abandono

Aunque ninguna relación está exenta de cierto grado de preocupación por la posibilidad de que su pareja le abandone, las personas con un apego seguro no experimentan este miedo, inseguridad o duda con tanta frecuencia o intensidad como las que tienen un estilo de apego ansioso. Son capaces de regular sus emociones y cambiar sus patrones de pensamiento negativos por sí mismos, restaurando la calma y el orden en sus procesos de pensamiento.

Es importante recalcar que los estilos de apego no son fijos y pueden cambiar en cualquier momento con autoconciencia, crecimiento personal y terapia. Las personas con apego ansioso deben esforzarse para lograr un apego más seguro, aceptando, en primer lugar, que existe un problema, afrontando sus miedos y comprometiéndose a cambiar su estilo de apego.

Éste es sólo el principio de tu viaje, así que no dejes de leer el segundo aporte para saber más sobre el apego ansioso y cómo puede afectar a todos los aspectos de tu vida.

Referencia: El Corazón Ansioso de Shannon Yates

Dr. Edgar Rodríguez V.

Director del Instituto de Terapia de Esquemas del Perú ITEP

www.esquemasperu.com

