

EL APEGO ANSIOSO EN PROFUNDIDAD

En este aporte, nos adentraremos en qué es exactamente el apego ansioso, analizaremos los signos o criterios de diagnóstico y también veremos cómo puede manifestarse en las relaciones sentimentales.

Vamos a descubrir por qué algunas personas parecen navegar por las aguas del amor, la confianza y la conexión emocional sin esfuerzo, mientras que otras se encuentran atrapadas en un torbellino de dudas, inseguridad y anhelo.

Apego ansioso: ¿Una sentencia de por vida o un diagnóstico cambiante?

Ahora que sabemos qué es el apego ansioso, y que probablemente tiene su origen en cómo se satisfacían, o no, tus necesidades de niño, tenemos que analizar cómo se manifiesta en tus relaciones románticas y si hay alguna forma de sanar y cambiar tus comportamientos.

El apego ansioso no es una sentencia de por vida, sino, más bien, un patrón cambiante que puede transformarse con autoconciencia, crecimiento personal y, desde luego, con el apoyo de tu pareja, de tus seres queridos y de tus amigos. Los estilos de apego no son fijos ni permanentes, sino patrones aprendidos de relacionarse con los demás, que pueden cambiar con el tiempo.

He aquí ***algunos puntos a tener en cuenta sobre cómo cambiar tu estilo de apego y formar vínculos más seguros que conduzcan a relaciones más sanas y a un aumento de tu bienestar general:***

Toma de conciencia

He de reconocer que tienes un estilo de apego ansioso es el primer paso hacia el cambio. La autoconciencia te permitirá entender cómo tus patrones de apego afectan a tus relaciones y a tu bienestar emocional.

Terapia e intervención

Las terapia de Esquemas, puede ser efectiva para que las personas con apego ansioso desarrollen patrones de apego más seguros. La TE es una de las herramientas más eficaces para superar el apego ansioso.

Autoayuda y trabajo personal

Las prácticas de autoayuda son un método excelente y eficaz para abordar el estilo de apego. Los libros, la práctica de la atención plena y la regulación emocional, y la realización de ejercicios para cuestionar y replantear los patrones de pensamiento negativos provocados por el apego ansioso son fundamentales para cambiar el estilo de apego.

El crecimiento y el desarrollo personales también contribuyen a cambiar el estilo de apego. A medida que trabajas para mejorar tu autoestima y autocompasión, dependerás menos de la validación externa y te sentirás más seguro de ti mismo.

Relaciones sanas

Las relaciones sanas, seguras y de apoyo desempeñan un papel fundamental a la hora de cambiar el estilo de apego y despedirse de los patrones de pensamiento negativos. Las relaciones positivas proporcionan oportunidades para la curación, el crecimiento y el desarrollo de un apego seguro.

Constancia y tiempo

Cambiar los patrones de apego requiere tiempo y un esfuerzo constante. Prepárate para los retrocesos y los retos del camino, pero nunca te rindas. Persevera y observa los progresos significativos que estás haciendo en el cambio de tu estilo de apego.

Flexibilidad

Es muy importante recordar que el estilo de apego es fluido. Mientras que en tu relación sentimental puedes mostrar un estilo de apego ansioso, en otra situación o relación, por ejemplo, con tus amigos, puedes mostrar uno diferente. Esta flexibilidad demuestra que el cambio es, en efecto, posible, y que no estás definido por tu estilo de apego ansioso.

Abrazar la autocompasión

Practicar la autocompasión, o el amor propio, como se suele denominar, es crucial en el camino para cambiar el estilo de apego ansioso por un

estilo de apego más seguro. La autoaceptación, la paciencia y el perdón son componentes esenciales del crecimiento y transformación personales.

EL APEGO ANSIOSO Y LAS RELACIONES ROMÁNTICAS

En el amplio espectro de las emociones humanas, las relaciones románticas son una de las experiencias más profundas y cautivadoras en las que podemos embarcarnos. Cuando son buenas, constituyen una fuente de alegría, compañía y crecimiento personal. No obstante, para alguien con un apego ansioso, el camino hacia este amor suele estar plagado de incertidumbre, inseguridad y ansia de reafirmación.

Cuando una persona con apego ansioso tiene una relación sentimental, surgen una serie de retos y oportunidades únicos. Y aunque puedan parecer más bien obstáculos que se interponen en tu camino hacia la felicidad, también sirven para que superes el estilo de apego que parece no hacer más que dejarte estresado, ansioso y frustrado.

En una ocasión, alguien afirmó que una relación era a la vez el veneno y la cura del apego ansioso. Suena un poco ridículo, ¿verdad? ¿Cómo puede una relación ser buena y mala a la vez para alguien que sufre de apego ansioso?

Las relaciones: El veneno del apego ansioso

¿Has estado alguna vez en una relación con alguien extremadamente necesitado o pegajoso? ¿Necesitaba que le confirmaras constantemente que le querías y que no le abandonarías? Esto es lo que les ocurre a las personas que sufren apego ansioso: el miedo constante a no ser lo bastante buenos y a que su pareja les abandone de un momento a otro.

Este pensamiento es el veneno al que nos referíamos, y provoca que la persona con apego ansioso actúe de forma extrema en respuesta a cualquier amenaza percibida. Por ejemplo, cuando una persona con apego ansioso busca más intimidad o se muestra más pegajosa de lo habitual, provoca que su pareja se aleje de ella porque se siente sofocada y necesita alejarse de ese comportamiento.

Los aspectos negativos de una relación para una persona con apego ansioso pueden manifestarse de las siguientes maneras:

1. **Aumento de la ansiedad:** Las relaciones tienden a aumentar la necesidad de reafirmación de un individuo ansioso para superar sus sentimientos de abandono y otros comportamientos que conducen al estrés crónico y a la agitación emocional.

2. **Dependencia:** El apego ansioso suele conducir a la dependencia emocional de la pareja, lo que a su vez no sólo supone una tensión en la relación, sino que también dificulta el crecimiento personal y la independencia de la persona con apego ansioso.
3. **Conflictos y tensiones:** El apego ansioso provoca frecuentes conflictos en las relaciones. La necesidad constante de reafirmación, sumada a la ansiedad que envuelve al miedo al abandono, puede crear tensión e incompreensión en ambos miembros de la pareja.
4. **Impacto en la pareja:** Las exigencias de un estilo de apego ansioso pueden suponer un reto para la otra persona, ya que se siente abrumada por la necesidad constante de validación y se esfuerza por satisfacer las necesidades emocionales de su ser querido con apego ansioso.

La cura

Teniendo en cuenta el escenario anterior, es difícil imaginar que exista una solución para el aferramiento o el comportamiento extremo que muestra una pareja con apego ansioso. Pero, como hemos mencionado antes, es muy posible que una relación también sea la cura, ya que la persona que sufre se sentirá tranquila y segura en compañía o en presencia de su pareja.

¿Entiendes lo que queremos decir cuando afirmamos que una relación es a la vez el veneno y la cura?

Parece que, pase lo que pase, o por mucho que se trabaje en una relación, las personas con apego ansioso suelen ser su peor enemigo, ya que luchan por controlar sus emociones e inevitablemente ponen en peligro sus propias relaciones.

Veamos cómo una relación puede ayudar a alguien a enfrentarse a las complejidades de su apego ansioso:

1. **Satisfacción emocional:** Una relación puede proporcionar una sensación de seguridad o satisfacción a alguien con un apego ansioso, ya que la presencia de una pareja cariñosa puede calmar sus ansiedades y proporcionar la seguridad de que es amado, valorado y cuidado.
2. **Aumento de la autoestima:** Una pareja cariñosa y comprensiva aumenta la autoestima y la autovaloración de las personas con apego ansioso. Saberse amados y apreciados puede contrarrestar

los sentimientos de insuficiencia que tan a menudo se sienten como resultado de su estilo de apego.

3. **Crecimiento y curación:** Con frecuencia, una relación sana sirve de catalizador para el crecimiento personal y la curación gracias al apoyo de una pareja cariñosa que ayuda a la persona con apego ansioso a aprender a abordar y superar sus problemas de apego.
4. **Positividad:** Una relación buena y feliz puede ofrecer algo más que compañía, ya que también aporta alegría y experiencias compartidas. Estos momentos positivos producen un sentimiento de felicidad y pertenencia.

EL APEGO ANSIOSO EN UNA RELACIÓN

Ahora que hemos visto cómo las relaciones pueden ser tanto un veneno como una cura para alguien con apego ansioso, veamos algunas de las señales más clásicas que podrían indicar que tienes un estilo de apego ansioso.

En el primer aporte, nos referimos brevemente a estas señales, pero ahora analizaremos lo que experimentan a diario las personas que sufren de apego ansioso mientras navegan por las resbaladizas pendientes de sus relaciones.

Identificar y reconocer que podrías tener un estilo de apego ansioso es el primer paso para conseguir ayuda, así que este es el momento en el que te exhorto a que seas brutalmente honesto mientras repasas estas señales y síntomas del apego ansioso.

#1: Estás muy atento a las necesidades de tu pareja y continuamente la pones en primer lugar, dando más prioridad a sus necesidades que a las tuyas.

Antes de que saltes y digas que así es como se supone que deben ser las relaciones, aclaremos que no hay nada malo en anteponer las necesidades de tu pareja. El problema surge cuando ignoras u olvidas por completo tus propias necesidades, las cuales nunca deben dejarse de lado en favor de las de tu pareja. El amor propio es importante en una relación, y también lo es permitir que tu pareja tome sus propias decisiones y haga lo que le hace feliz.

#2: Buscas constantemente la validación o la seguridad de que eres digno de amor y de que tu pareja, de hecho, te ama.

Todos queremos el consuelo de saber que nos quieren, ¿verdad? Entonces, ¿cómo puede ser malo buscar validación? Aquí está la respuesta: Cuando la búsqueda de esta validación se convierte en un comportamiento obsesivo, casi pegajoso, que abre una brecha entre tú y tu pareja. ¿Te dice tu pareja regularmente que te quiere? ¿Sí? Si sigues dudando de si lo hace, podrías tener un apego ansioso.

#3: Temes al rechazo y al abandono.

Esto está relacionado con todas las áreas de tu vida, y no necesariamente sólo con tus relaciones románticas. El miedo al rechazo y al abandono por parte de tu pareja, amigos, familiares e incluso de tu jefe o compañeros de trabajo podría indicar un apego ansioso.

#4: Te preocupa constantemente que las cosas vayan mal en tu relación.

Es normal que te preocupe que tu relación no vaya como tú quieres. Y sí, todos podríamos trabajar un poco más en nuestras relaciones. Pero ¿qué pasa cuando las cosas van bien y tu relación se encuentra en un buen momento? ¿Sigues teniendo esa abrumadora sensación de ansiedad de que todo se vendrá abajo en cualquier momento y te quedarás solo y con el corazón roto?

#5: Sientes celos o sospechas del comportamiento o las acciones de tu pareja.

Recuerda que es normal sentir esas pequeñas punzadas de celos cuando tu pareja hace algo que no te agrada demasiado. Pero, cuando tales celos o sospechas surgen incluso por la acción más insignificante, puede que haya un problema mayor entre manos, y ese problema es tu apego ansioso. Si estás constantemente encontrando defectos o sospechando que tu pareja va a levantarse de repente y marcharse, es probable que tengas un apego ansioso.

#6: Tienes reactividad emocional.

¿Te cuesta controlar tus emociones? ¿Reaccionas emocionalmente ante el más mínimo disgusto? Sí, podría haber muchas otras razones para tu estado emocional, pero si estás leyendo esto, ya sabes cuál es el problema. Las personas que padecen apego ansioso suelen agitarse o exaltarse cuando se enfrentan a cualquier problema de pareja.

#7: Sobreanalizas todo.

Analizar en exceso cada aspecto de tu relación, incluyendo revisar los mensajes de texto y repasar las conversaciones en tu cabeza constantemente, es otra señal de que podrías tener apego ansioso. Las personas con apego ansioso suelen buscar un significado oculto o más profundo en cada mensaje de texto, correo electrónico, conversación o interacción con su pareja, amigos y familiares, lo que crea un problema donde no lo hay.

¿Estás de acuerdo con alguna o todas las afirmaciones anteriores?
¿Estás en una relación con alguien que muestra algunos o todos los rasgos que hemos identificado? Sufrir o amar a alguien con un estilo de apego ansioso no es nada fácil. El cambio es posible, y también lo es la curación, pero ésta requiere tiempo y más que un poco de paciencia.

AMAR A ALGUIEN CON UN ESTILO DE APEGO ANSIOSO

El apego ansioso surge de miedos profundamente arraigados, de una necesidad abrumadora de seguridad y de un anhelo de cercanía e intimidad. Vivir con un estilo de apego ansioso no es fácil y, para las personas cuya pareja lo experimenta, la batalla dista mucho de haber terminado, ya que tienen que adaptar su forma de enfrentarse a los diversos problemas que puedan surgir.

Es importante comprender que su pareja con apego ansioso se siente indigna de amor y que teme el abandono. Desde estallidos aleatorios de ira hasta interiorizar sus sentimientos negativos y cerrarse por completo, hay una serie de emociones con las que es posible que tengas que lidiar.

Los individuos ansiosos son cálidos, afectuosos y profundamente cariñosos, y su atracción magnética puede ser increíblemente seductora. Cuando aman, lo hacen con una intensidad que puede ser cautivadora y reafirmante, ya que están en sintonía con las necesidades emocionales de su pareja. La presencia constante, las palabras de afirmación y el apoyo sin prejuicios son como un salvavidas para las personas con apego ansioso, ya que necesitan oír que son queridas, que su pareja no las abandonará y que sus sentimientos son válidos.

El comportamiento pegajoso y la inseguridad suelen estar muy presentes en las personas con apego ansioso, y es fundamental abordar estos comportamientos con paciencia y empatía. En lugar de alejarlas, es importante comunicarles con delicadeza la necesidad de espacio y tiempo, asegurándoles al mismo tiempo su amor y compromiso.

Te ofrecemos algunos consejos para tomar las riendas de la situación y ayudar a tu pareja con apego ansioso a sentirse más segura en la relación:

Consejo N.º 1: Escucha

Parece fácil, ¿verdad? Tú, como su pareja, tienes que crear un espacio seguro para que desahogue sus emociones, comparta sus preocupaciones y te ayude a entender qué es lo que siente.

Tu trabajo consiste en ofrecer tu apoyo incondicional, validando sus sentimientos y desafiando sus inseguridades y miedos. Puedes marcar la diferencia comprometiéndote a mantener una comunicación abierta y honesta que aliente y acepte sus miedos y temores.

Consejo N.º 2: Alienta que vaya a terapia y utilice técnicas de autoayuda

No es ninguna vergüenza admitir que la ayuda que puedes ofrecer es limitada. Y en casos extremos, puede que ni siquiera tu consuelo sea suficiente. Anima a tu pareja a buscar ayuda en guías de autoayuda e investiga un poco sobre las técnicas terapéuticas que se sabe que ayudan a las personas con apego ansioso.

Consejo N.º 3: Establecer límites claros

El comportamiento neurótico suele ir de la mano del apego ansioso, y puede que descubras que tu pareja escudriña cada uno de tus movimientos o cuestiona cada una de tus acciones. Pon límites claros a su comportamiento y hazle saber que estás a su lado pero que no tolerarás ciertas cosas. Trabajen juntos para definir lo que es cómodo y respetuoso para cada uno dentro de la relación.

Sé cariñoso y abierto al hablar de los límites, y refuerza la idea de que estás ahí para quedarte y que quieres ayudarlo.

Consejo N.º 4: Ser coherente

La coherencia es fundamental cuando se trata de un ser querido que tiene un apego ansioso. Sé coherente a la hora de ayudarlo y ayúdalo a sentirse más seguro. Si sabe que ciertos comportamientos son un desencadenante, haz todo lo posible por frenar estas acciones y céntrate en reforzar que es importante y amado.

Es muy importante tener a alguien en quien apoyarse y que te reconforte mientras te enfrentas a los retos que supone el apego ansioso. Aunque esperes que ese apoyo provenga de tu pareja, puede que no siempre sea así. Busca el apoyo de quienes puedan y quieran ayudarte a manejar el apego ansioso. Acude a tus amigos y familiares en los días difíciles, y deja que te quieran y te apoyen como tú necesitas que lo hagan, mientras repasas los consejos y estrategias que encontrarás en este libro.

Consejo N.º 5: Navega por una montaña rusa de emociones

Prepárate para las turbulencias emocionales ocasionales. Las personas ansiosas pueden experimentar altibajos intensos. La paciencia y la comprensión durante estos momentos marcarán la diferencia y ayudarán a que tu pareja sienta que estás a su lado y que quieres ayudarle a superar estas emociones.

Gran parte de esta confusión emocional puede resolverse demostrando constantemente tu compromiso, proporcionando reafirmación y fomentando una comunicación abierta que ayude a tu pareja a sentirse más segura dentro de la relación.

APEGO ANSIOSO: UNA LECCIÓN PARA TODOS

Para terminar este capítulo, queremos reforzar el hecho de que el apego ansioso puede curarse. Querer a alguien con apego ansioso puede no ser fácil, pero es posible influir en su forma de responder a determinadas situaciones y acciones. Es un viaje de empatía, paciencia y crecimiento personal para ambos. Comprender sus ansiedades, ofrecerles un apoyo inquebrantable y alimentar la relación creará un amor seguro, satisfactorio y cimentado en la confianza y la comprensión.

El apego ansioso refleja nuestras vulnerabilidades y deseos comunes; y nos recuerda que, en el fondo, todos buscamos amor, seguridad y comprensión. Para aquellos que luchan con un estilo de apego ansioso, estas vulnerabilidades y deseos salen a la luz con más frecuencia que para la mayoría, lo que genera en la persona con apego ansioso un anhelo de reafirmación y validación.

En este capítulo, hemos aprendido que el anhelo de reafirmación, el miedo al abandono y la lucha constante por la conexión son experiencias universales que nos afectan a todos. En ocasiones, seremos a la vez portadores y receptores de estas emociones, aunque a algunos les afecten más que a otros.

Identificar y reconocer que existe un problema es el primer paso de un largo viaje hacia la curación, así que toma nota de las señales y síntomas que hemos identificado en este capítulo. Analiza detenidamente tu comportamiento y tu forma de reaccionar ante determinadas situaciones, y sé sincero al reconocer que hay algo que no va bien. Debes saber que no es culpa tuya y que probablemente se deba a un trauma infantil o a algún otro problema que requiera terapia para curarse.

El amor es una fuerza que nos impulsa a buscar la conexión, superar nuestros miedos y curar nuestras heridas. Es, esencialmente, un testimonio de nuestra humanidad compartida, de nuestra resiliencia y de nuestra capacidad de cambio, ya que tratamos de transformar nuestro apego ansioso en una fuente de fortaleza y sabiduría. Esto es sólo el principio, y es importante recordar que lo mejor está aún por llegar.

Referencia: El Corazón Ansioso de Shannon Yates

Dr. Edgar Rodríguez V.

Director del Instituto de Terapia de Esquemas del Perú ITEP

www.esquemasperu.com