

¿QUÉ ES EL APEGO?

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

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 autoayuda. 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.

EVALUANDO MI APEGO

Lee detenidamente estas descripciones y descubre tu tendencia al tipo de apego

TABLA 1 Descripciones de los estilos de apego

___ Me siento algo incómodo estando cerca de los demás; me resulta difícil confiar plenamente en ellos, me cuesta permitirme depender de ellos. Me pongo nervioso cuando alguien se acerca demasiado y, a menudo, los demás quieren que sea más íntimo de lo que me siento cómodo (Evitativo).

___ Me parece que los demás son reacios a acercarse tanto como me gustaría. A menudo me preocupa que mi pareja no me quiera realmente o que no quiera seguir conmigo. Quiero acercarme mucho a mi pareja, y esto a veces ahuyenta a la gente (Ansioso-ambivalente).

___ Me resulta relativamente fácil acercarme a los demás y me siento cómodo dependiendo de ellos y de que ellos dependan de mí. No me preocupa que me abandonen o que alguien se acerque demasiado a mí (Seguro).

TABLA 2 Los cuatro tipos de apego de Bartholomew

___ Me resulta fácil acercarme emocionalmente a los demás. Me siento cómodo dependiendo de ellos y haciendo que ellos dependan de mí. No me preocupa estar solo o que los demás no me acepten (*Seguro*).

___ Me siento incómodo acercándome a los demás. Quiero tener relaciones emocionalmente cercanas, pero me resulta difícil confiar plenamente en los demás o depender de ellos. Me preocupa que me hagan daño si me permito acercarme demasiado a los demás (*Temeroso o Evitativo temeroso*).

___ Quiero intimar emocionalmente con los demás por completo, pero a menudo veo que los demás son reacios a acercarse tanto como me gustaría. Me siento incómodo sin relaciones cercanas, pero a veces me

preocupa que los demás no me valoren tanto como yo a ellos
(*Preocupado*).

___ Me siento cómodo sin relaciones afectivas cercanas. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás ni que los demás dependan de mí
(*Despreocupado o Evitativo Despreocupado*).

TABLA 3 Funciones y características relacionadas con el apego

Búsqueda de proximidad

¿Quién es la persona con la que más te gusta pasar tiempo?

¿Quién es la persona de la que no te gusta estar lejos?

Refugio seguro

¿Quién es la persona con la que quieres estar cuando estás triste o deprimido?

¿Con quién contarías para pedir consejo?

Base segura

¿Quién es la persona a la que querrías contarle primero si has conseguido algo bueno?

¿Quién es la persona con la que siempre puedes contar?

Dr. Edgar Rodríguez V.