

Lluís Rodríguez

CUATRO ESTILOS DE APEGO

Los conflictos en las relaciones de pareja
y las maneras de amar: apego seguro,
ansioso ambivalente, evitativo
y desorganizado

arpa

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
PRIMERA PARTE: ESTILOS DE APEGO	
1. ¿Qué es el apego?	17
2. Los estilos de apego	26
3. El apego seguro	42
4. El apego inseguro «ansioso ambivalente»	47
5. Los subtipos del apego ambivalente	64
6. Apego inseguro evitativo	76
7. Los subtipos del apego evitativo	92
8. Apego inseguro desorganizado	107
9. Las heridas de la infancia	117
10. La herida de abandono	123
11. La herida de humillación	128
12. La herida de rechazo	135
13. La herida de injusticia	139

SEGUNDA PARTE: EL CAMINO DEL CAMBIO

14. La herida de traición	147
15. ¿Solo tenemos un estilo de apego?	153
16. La gestión de la ansiedad	155
17. Contacto cero	161
18. La comunicación asertiva	169
19. La comunicación emocional	180
20. Crear un espacio seguro	189
21. Autoestima sana	196
22. El afecto y la intimidad	203
23. Las relaciones tóxicas	211

TERCERA PARTE: EL AMOR, LAS RELACIONES Y EL APEGO

24. Ruptura y duelo	227
25. La necesidad de tener pareja	235
26. Adicción	241
27. El miedo a la soledad	247

CONCLUSIÓN	251
------------	-----

BIBLIOGRAFÍA	253
--------------	-----

INTRODUCCIÓN

La razón principal por la que he querido escribir este libro tiene que ver, sobre todo, con lo que fue para mí un descubrimiento: que los estilos de apego explican el origen de la gran mayoría de los conflictos en las relaciones de pareja.

A lo largo de mi proceso personal de formación y autoconocimiento he tenido la oportunidad de conocer en profundidad muchas herramientas psicológicas. Todas ellas me han ayudado en mi desempeño profesional. Sin embargo, en cuanto nos adentramos en el terreno puramente emocional, la teoría se hace claramente insuficiente.

En el terreno de la terapia de pareja, sentía que había algo que era visible. En mi consulta yo detectaba que estaba ocurriendo algo que no acertaba a explicar con las herramientas de las que disponía. Entonces la teoría del apego adulto apareció en mi vida y tuve la oportunidad de estudiarla e investigar sobre ella. Todo empezó a tener sentido, no solamente en algunos casos particulares, sino en todos y cada uno de ellos. Pude finalmente identificar el núcleo del conflicto emocional y el porqué de las dificultades para resolverlo.

Mi historia en torno del conocimiento de la psicología empezó, como es el caso de muchas personas que se dedican

a esta apasionante disciplina, cuando tuve mi propia crisis. Hace ya 36 años, un gran sufrimiento neurótico me llevó a urgencias psiquiátricas y a tener que realizar un tratamiento psicofarmacológico de casi siete años. Ese fue el inicio de un proceso personal de transformación que, por supuesto, no ha terminado y que nunca terminará: el autoconocimiento y la comprensión profunda de la conducta humana son inabarcables en una sola vida. Siempre hay más preguntas que respuestas.

A raíz de esta crisis, indagué e investigué en todas las disciplinas que arrojaban claridad a mi incompreensión. En este camino personal empecé también mi dedicación profesional, así que tuve la oportunidad de formarme durante algunos años, y después, durante algunos años más, pude dedicarme a impartir formación en muchas disciplinas. Esto me proporcionó nuevos y más interesantes aprendizajes. Todas las personas que han asistido a mis cursos y talleres me han enseñado algo, me han ayudado a comprender diferentes maneras de sentir en la vida y puedo sentirme muy afortunado de haber podido ayudarlas. Después quise dedicarme a la psicoterapia, un enorme campo de aprendizaje para mí. Nunca había comprendido tanto la psicología hasta que tuve delante a tantas personas expresando su intimidad más profunda, algo que no encuentras en los libros, algo que solo puede contemplar un psicoterapeuta, porque solo ante ti se abren totalmente los sentimientos y emociones de esa persona.

Esto fue, para mí, un antes y un después. Todo encajaba mucho mejor. Así llegaron los primeros casos de terapia de pareja y, más adelante, la teoría del apego. La mayor parte de lo que ofrezco en este libro y en mis formaciones lo he aprendido en cada uno de esos procesos terapéuticos. Luego, todo ha redundado en beneficio de todas las personas que han confiado en mí, puesto que actualmente me permite

ayudar a muchas parejas, personas sin pareja, personas que quieren tener pareja, familias que dependen de la convivencia en pareja...

La teoría del apego adulto ayuda a entender por qué y cómo nos vinculamos en pareja, por qué es universal y tan importante en la vida de la inmensa mayoría de nosotros, en todas las culturas y todos los tiempos. Además, si profundizamos un poco en ella, nos ayuda a comprender qué son las emociones, por qué nos dominan a veces y por qué dependemos de ellas para ser felices.

Asimismo, la teoría del apego adulto nos ofrece la posibilidad de trabajar para tener relaciones sanas, de distinguir los elementos que nos impiden comunicarnos con nuestra pareja, los obstáculos que nos impiden disfrutar de las bondades del afecto y el sexo dentro de la relación.

Aún más, la teoría del apego adulto nos ofrece la posibilidad de amar sin miedo, puesto que detrás de los problemas consecuentes de un estilo de apego inseguro residen el miedo y las heridas emocionales que no nos permiten mostrar nuestro corazón al otro. Para amar de verdad hay que desterrar el miedo, que encierra y destruye el corazón. Es triste descubrir que lo que nos permite expresar ese amor son los vínculos que establecemos con los demás y que, sin embargo, ese vínculo se puede convertir en una fuente de sufrimiento. El amor más profundo se expresa en el vínculo más profundo, el de una pareja sentimental. Así que propongo que utilicemos las virtudes de esta teoría para aprender a amar. No se me ocurre ningún otro regalo mejor en la vida.

Por todo ello, puedo decir que me siento inmensamente agradecido. He encontrado el sentido a mi vida en la ayuda a los demás y esto me hace inmensamente feliz. Desde aquí quiero dar las gracias a todas y cada una de las personas que acudieron a mí en momentos de dificultad y que me ayudaron a crecer en mi profesión.

Este libro tiene un propósito muy claro: aportar comprensión y recursos para mejorar las relaciones de pareja.

Desde que John Bowlby formuló la teoría del apego, hemos avanzado mucho en la comprensión de las relaciones emocionales, no solamente de los niños, sino de los adolescentes y de las personas adultas. Hoy en día, la teoría moderna del apego y los avances en neurociencia confirman y aportan nuevos hallazgos que permiten realizar cambios donde antes no sabíamos ni siquiera que había un problema. Un estilo de apego no es una etiqueta ni una condena, los estilos de apego se aprenden en la infancia y a lo largo de toda la vida. Un estilo de apego consiste en una serie de estrategias orientadas a obtener el afecto de una figura de apego. Estas estrategias pueden ser funcionales si consiguen su objetivo o perjudiciales si no lo hacen y las repetimos, porque no conocemos otras mejores. Pero son estrategias y las estrategias se pueden aprender siempre, así que aquellas que no aprendimos en su momento las podemos aprender ahora, igual que aprendemos otras muchas cosas, solo hay que ponerse a trabajar en ello.

Las estrategias de apego que aprendemos y desarrollamos desde que nacemos se activan y pronuncian en el momento en que tenemos una pareja sentimental. Puesto que las relaciones de pareja son algo tan importante para todos y repercuten de forma directa y decisiva en la satisfacción vital de cada uno, el hecho de que seamos capaces de entender sus mecanismos y las dinámicas resultantes nos proporciona la posibilidad de ser mucho más felices o, en muchos casos, dejar de sufrir inútilmente.

Lo que aquí voy a plasmar no es simplemente el conocimiento que he adquirido a lo largo de mi formación personal, sino el resultado de una serie de talleres y cursos impartidos sobre relaciones de pareja y, sobre todo, de muchas horas de terapia de pareja con personas que me han

aportado su experiencia. Lo que he aprendido ha sido gracias al contacto con los demás. En los vínculos terapéuticos también se establecen vínculos emocionales y solo así se puede comprender cómo funciona el mundo de las emociones, sintiéndolas, compartiéndolas. Las emociones son lo que nos conecta a los demás y también a nosotros mismos, es la vía a través de la cual sentimos la vida.

En este libro quiero ofrecer una visión del apego y, en concreto, de los estilos de apego, que proporcione herramientas para comprender, hacer conscientes y cambiar los errores que se cometen regularmente en todas las relaciones, para hacer posible tener una relación sana e, incluso, que ayude a sanar las heridas de la infancia que acostumbran a haber detrás de estos errores.

Vamos a tratar de hacer un itinerario a través no solo de los diferentes estilos de apego, sino de algunos conceptos relacionados que nos ayudarán a tener una comprensión más profunda y completa.

Es aconsejable, para asimilar mejor el texto, intentar conectar cada elemento, cada capítulo, con nuestra propia experiencia. Todos sentimos o hemos sentido cada uno de los temas que aquí se tocan, así que hacer una reflexión profunda a partir de las emociones que afloran durante la lectura es la mejor manera de aprovechar este libro. Entendemos realmente las emociones cuando las sentimos. Para entender lo que comparto aquí es necesario experimentarlo a partir de nuestra experiencia. Todos, y más aún las personas que tengan este libro en sus manos, hemos pasado por una infancia más o menos difícil y hemos tenido relaciones de pareja con mayor o menor éxito. Todo lo que cuento aquí lo hemos vivido todos en alguna medida y forma parte de nuestra experiencia emocional.

También me propongo que el lector comprenda e identifique cada estilo de apego y sus mecanismos de defensa,

realizando una descripción exhaustiva de cada uno para que sea más fácil identificarlos en nosotros mismos o en los demás.

Y, por supuesto, trataré de aportar herramientas e instrucciones para mejorar nuestro estilo de apego, en cualquier caso. Descubrir qué es y en qué consiste un apego seguro y cómo podemos trabajar para alcanzarlo.