

APEGO

¿QUÉ ES Y POR QUÉ IMPORTA?



Al neurocientífico Curt Thompson le gusta decir que cuando cada uno de nosotros viene a este mundo, entramos buscando a alguien que nos busque. Nuestro más profundo deseo y nuestra mayor esperanza es que haya alguien buscándonos, y que esta persona siempre esté ahí para nosotros y persiga nuestro corazón con un deseo genuino de conocernos verdaderamente. Nuestra mayor necesidad como seres humanos es ser conocido, y saber que la persona que nos conoce estará ahí para nosotros.

Los seres humanos son creados a imagen de un Dios trino: un "nosotros", no un "yo". Cada miembro de la divinidad conoce íntimamente a los otros dos. La intención de Dios para la humanidad no es que simplemente vivamos nuestras vidas uno al lado del otro, sino que seamos cada vez más conocidos unos por otros. El apego es el vínculo emocional que desarrollas con una persona que estará ahí para ti, y que realmente te conoce.

Estamos biológicamente impulsados a unirnos a otros para poder sobrevivir. Cuando percibimos una amenaza o peligro, estamos programados para buscar protección y mantener la proximidad a alguien que estará ahí para nosotros, y que realmente nos conoce.

De niño, tu apego más importante fue tu conexión con tu cuidador primario. Esta relación dio forma a tu cerebro más que cualquier otra cosa. Específicamente, tu relación con tu cuidador primario le dio forma a tu:

- capacidad para regular tus emociones (calmarte a ti mismo)
- capacidad para ser consciente de tus emociones
- capacidad para recuperarte de la angustia, el daño, o la tragedia
- un estilo de relacionarte con los demás a lo largo de tu vida

LAS SEIS GRANDES

Como niño, necesitaste las siguientes seis cosas de tus padres...

1 Sintonía:

¿Estaban tus padres en tal sintonía contigo, que ellos sabían lo que estabas sintiendo? Un padre que se distrae con sus propias necesidades, deseos, emociones, y el dolor personal, no puede estar en sintonía con las necesidades de su hijo.

2 Capacidad de respuesta:

Cuando estabas angustiado (enojado, triste, asustado), ¿tus padres te respondieron? ¿Te ofrecieron consuelo, cuidado y amabilidad?

3 Conexión:

¿Tenían tus padres una intención interna y deseo genuino de conocerte de verdad, de conocer tu corazón? ¿Estaban dispuestos y eran capaces de interactuar contigo a nivel del corazón? ¿Eras buscado por tus padres?

4 Capacidad para regular tu activación:

La activación se refiere a las sensaciones corporales que sientes dentro tuyo durante los momentos de angustia. Si tu mamá estaba lo suficientemente en sintonía contigo y dispuesta a responderte y a conectarse contigo, entonces ella pudo regular eficazmente tu activación. En otras palabras, ella fue capaz de tranquilizarte cuando estabas ansioso o con miedo, y de estimularte cuando te estabas apagando.

De niño no tenías absolutamente ninguna habilidad para regular tu propia activación. Sin embargo, si tu mamá fue capaz de regular tu activación, entonces eso te permitió aprender a regular tu propia activación, a calmar tu propia ansiedad y cobrar de nuevo vida cuando estabas entumecido. Un niño no puede regular su propia activación: el niño es completamente dependiente de la capacidad de su madre para regularlo.

5 Lo suficientemente fuerte para manejar tus emociones negativas:

¿Tus padres recibieron amablemente tu enojo, tu tristeza y tu miedo?

Como niño, necesitabas ser libre de expresar las emociones negativas: llorar, enfurecerte, o quedarte en silencio, sabiendo que serías respondido de una manera amorosa y significativa. Necesitabas saber, en el fondo, que esas emociones eran aceptadas y permitidas.

¿Tus padres te comunicaron (verbalmente o no verbalmente) que estas emociones eran de alguna manera "malas"? Necesitabas sentir la libertad para decir "te odio" o "no me amas" sabiendo que no te encontrarías con un "¡Vete a tu cuarto!" o "¿Cómo puedes decir eso?" o "¿No sabes que eso hiere los sentimientos de mami?"

6 La voluntad para reparar:

Cuando tus padres te lastimaron, ¿tomaron responsabilidad y corrigieron el daño causado? Un apego seguro, de confianza no se basa en la ausencia de fracaso sino en la voluntad del padre de tomar responsabilidad y corregir las fallas cuando ocurren.

Ningún padre hace lo correcto el 100% del tiempo. Los padres se cansan, se distraen y se frustran. Se estresan tratando de hacer cien cosas a la vez. Hay veces en las que incluso los mejores padres no están sintonizados o receptivos. La conexión padre-hijo se rompe con frecuencia. Pero la marca de un cuidador "suficientemente bueno" es que estas roturas se reparan mediante un proceso de resintonización y reconexión con el niño.

Lo que te importaba de niño no era que tus padres hicieran todo el tiempo las cosas bien, sino que reconocieran cuando ellos no te vieron o te lastimaron y respondieran de una manera que haya traído consuelo y reconexión.

Si tus padres estuvieron en sintonía contigo, sensible a tus necesidades, conectados con tu corazón, capaces de regular tu activación, si fueron lo suficientemente fuertes como para manejar tus emociones negativas, y si estuvieron dispuestos a reparar fallas, entonces el resultado fue un apego seguro. Si tu relación con tus padres no fue marcada por estas cosas, entonces probablemente desarrollaste un apego inseguro, lo que significa que has experimentado en alguna medida el abandono, la traición y la impotencia.

Hay dos tipos principales de apego inseguro:

El apego evitativo y el apego ambivalente.

El Apego evitativo

"Podemos crecer en hogares en los que la comida no falta, el dinero alcanza para los fondos de la universidad y la familia incluso va a la iglesia todos los domingos; pero de alguna manera nuestros corazones permanecen sin ser descubiertos por las dos personas que más necesitamos que nos conozcan, nuestros padres".

- Curt Thompson

Cuando el cuidador del niño no suele estar disponible, es desdeñoso o lo rechaza, el niño desarrollará un apego evitativo. Es decir, el niño evitará el apego. Recuerda, el apego es sentir que tu cuidador está ahí para ti y que te responde cuando te sientes angustiado (asustado, triste, enojado, etc.). En el caso del apego evitativo, cuando el niño se angustia, su cuidador no le proporciona suficiente consuelo, cuidado y conexión. Cuando el niño intenta comunicar su angustia, sus intentos tienen poco o ningún efecto sobre los padres.

Entonces el niño se ve obligado a intentar calmarse a sí mismo y regular sus propias emociones.

Estoy solo y por mi cuenta

Un niño con apego evitativo razona que es más fácil tratar de regular su propia ansiedad que buscar consuelo en su cuidador no disponible o que no responde. El razonamiento va así: "Mamá no va a entenderme, o peor aún, me va a rechazar. Así que supongo que estoy solo".

La decisión del niño de "hacerlo solo" es su intento desesperado por evitar encontrar más evidencias de que nadie está ahí para él. El pensamiento es "Si no pido ayuda, no me pueden rechazar". Recuerda, desde una perspectiva del apego, nada es más aterrador que darte cuenta de que tu padre no está en sintonía contigo y no te va a responder.

Simplemente voy a evitar depender de nadie

Eventualmente, el niño aprende que es infructuoso confiar en otros para satisfacer sus necesidades. Ya que sus necesidades y deseos rara vez parecen importarle a su cuidador, pronto deja incluso de intentar expresar lo que necesita y quiere.

Su narrativa principal se convierte en "Estoy solo y por mi cuenta. No necesito que estés ahí para mí. Estoy bien hazlo que hazlo".

Se vuelve autosuficiente y desarrolla una visión fuerte e independiente de sí mismo porque, después de todo, realmente no necesita a nadie.

El niño se adapta a su entorno evitando la cercanía y la conexión emocional con su cuidador. Él comienza a evitar el apego porque es demasiado doloroso esperar que su cuidador se convierta repentinamente en alguien disponible, aceptador y receptivo. Trata de adormecer su deseo de emociones profundas y conexión. Apaga su anhelo de apego.

Desconectado de deseos y emociones

Dado que lo que el niño quiere no parece importarle a su cuidador, se desconecta de sus deseos. Él falla en desarrollar un fuerte sentido de sus esperanzas, sueños, deseos y anhelos. Es simplemente demasiado doloroso aferrarse a estos anhelos, así que se separa de ellos.

Finalmente, el niño a menudo se vuelve desconectado de sus emociones. Las madres de los niños evitativos a menudo están desconectadas de sus propias emociones. El dilema con esto es que un niño desarrolla un mundo interior emocional a través de intercambios emocionales con su madre. Si la madre no tiene una rica vida emocional interior, el niño tampoco puede desarrollar una.

Cómo saber si estás apegado evitativamente

A medida que los niños con apego evitativo maduran hacia la adultez, tenderán a:

- sentirse más cómodos con la distancia y la separación

- disfrutar de las relaciones a veces, pero nunca realmente necesitar a los demás
- centrarse en lo cerebral y analítico, para que puedan evitar el dolor y anhelo perdido de conexiones emocionales con otros
- recordar hechos sobre su vida (como dónde vivían, la escuela a la que asistieron, el modelo de su primer auto, etc.) pero tienen grandes dificultades para recordar recuerdos de experiencias familiares donde hubo auténtica conexión emocional
- idealizar a sus padres (para evitar conectar con lo malo que era realmente)
- minimizar o restar importancia al daño de sus experiencias de apego
- creer que la vida familiar tiene poco o nada de efecto sobre cómo se desarrollaron
- insistir en que el pasado tiene poco o nada de influencia sobre su vida presente.

Apego ambivalente

Un niño desarrollará un apego ambivalente cuando experimenta a su cuidador principal como inconsistente y, a veces, intrusivo. Cuando el niño se angustia, su cuidador puede, o no, brindarle alivio y consuelo. Todo depende de lo que le esté pasando al cuidador en ese momento particular.

En otras palabras, a veces la mamá está sintonizada y sensible a las necesidades del niño, pero otras veces ella está demasiado atrapada en sus propias necesidades emocionales y estados de ánimo, como para centrarse en satisfacer las necesidades del niño.

El niño aprende que no puede depender de su mamá para que ella sintonice y sea sensible a él. Sin saber nunca qué esperar, el niño desarrolla una sensación de ansiedad e incertidumbre sobre si puede depender de su mamá o no.

Ansiedad interior

Esto crea una sensación de que no se puede apoyar en otros para satisfacer sus necesidades. El niño desarrolla un frenesí interior mientras lucha por encontrar alivio de su ansiedad e incertidumbre. La inconsistencia de mamá y la falta de fiabilidad puede no parecer "gran cosa" cuando lo piensas como un adulto, pero para un niño, es un terror absoluto.

La inconsistencia e incertidumbre de mamá obliga a que el niño se vuelva híper-enfocado en su madre, es decir, para sintonizar con el estado emocional de la madre en lugar de que ella sintonice con las emociones del niño. La relación se convierte principalmente en una en la que el niño responde a las propias necesidades emocionales de los padres.

¿Cómo saber si tienes un apego ambivalente?

A medida que los niños con apego ambivalente maduran hacia la edad adulta, tenderán a:

- tener dificultad para regular la ansiedad
- a menudo experimentan emociones intensas
- se sienten frenéticos por dentro mientras luchan por encontrar alivio de su ansiedad
- creer que a menos que expresen dolor de manera dramática, es poco probable que otro le responda
- estar plagado por un miedo profundamente arraigado a que van a ser rechazados o abandonados, lo que hace que sea muy difícil confiar en alguien. Esto lleva a buscar habitualmente cercanía (que su pareja experimentará como "pegajoso") y, a menudo, piden pruebas de que son amados. "¿De verdad estás ahí para mí? Muéstrame. Ahora muéstrame de nuevo."
- siempre estar atento a los problemas en las relaciones, y tener una profunda necesidad de resolución

- sentir que son demasiado "necesitados" y que no merecen ser amados de la manera que ellos quieren
- sufrir de autocrítica, inseguridad y una sensación de que algo anda mal con ellos
- depender en gran medida de los demás para validar su autoestima, a menudo buscan aprobación y afirmación de los demás
- asumir el papel de "el que busca" en una relación.

Apego en resumen

Apego seguro: mamá generalmente estaba en sintonía contigo y sensible a tus necesidades / deseos.

Apego evitativo: mamá rara vez estaba en sintonía contigo y sensible a tus necesidades / deseos.

Apego ambivalente: mamá estaba a veces en sintonía contigo y sensible a tus necesidades / deseos y a veces ella estaba preocupada por su propia ansiedad, emociones y estados de ánimo.