

# Prólogo

## *Babette Rothschild*

Los seres humanos somos animales sociales. Nuestras relaciones se entrelazan a través del tejido de nuestra propia esencia y se mezclan con todo aquello que hacemos. Las necesitamos para nuestra supervivencia y, por esa razón, los humanos nos agrupamos en tribus, hermandades, comunidades y países. Nos unimos a otros seres humanos, a animales, incluso a animales *disecados*. La mayor parte de nosotros necesitamos vivir en las proximidades y en relación con los demás. Incluso cuando nos encontramos solos, hallamos *algo* con lo que establecer un contacto.

Un ejemplo esclarecedor lo ilustró Tom Hanks en la película del año 2000, *Náufrago*. Tras sufrir un accidente de aviación, el personaje que interpreta Hanks se encuentra atrapado y completamente solo en una isla desierta, sin que siquiera haya un mono o un ratón con el que poderse alimentar o con el que relacionarse. Desesperado, finalmente entabla una relación con un balón de vóley que encuentra en la playa. Dibuja un rostro sobre el balón y lo llama «Wilson». En una escena especialmente dramática y conmovedora, el personaje que interpreta Hanks pierde a Wilson mientras trata de escapar de la isla en una balsa. La importancia que tiene su relación con el balón se refleja en sus gritos de desesperación cuando casi se ahoga tratando de recuperarlo.

La moraleja que nos enseña esta historia es que necesitamos a los demás. Esto lo hemos sabido desde hace mucho tiempo a través de la

intuición y del sentido común, pero ahora las investigaciones que se han llevado a cabo en el campo de la neurociencia han confirmado la necesidad humana (y primate) de entablar relaciones. El descubrimiento a mediados de la década de 1990 de las neuronas espejo sirve para subrayar todavía más nuestra necesidad de entablar relaciones. Las neuronas espejo forman la base de nuestra empatía y de nuestra perspicacia, lo cual hace posible que entremos en contacto con otra persona, que reconozcamos su movimiento y que sintamos sus emociones. Además, los estudios han demostrado que en ciertos trastornos como el autismo y el Síndrome de Asperger, que a menudo se caracterizan por un déficit de habilidades sociales y de capacidad para entablar relaciones, el sistema de neuronas espejo no funciona de manera adecuada. Si viviéramos solos —cada uno recluido en su propia isla—, sería inútil contar con un sistema de neuronas espejo. Su propia existencia es una prueba neurológica de la necesidad humana de entablar relaciones.

Uno de los principales objetivos de la Serie *Ocho claves* para la Salud Mental\*, es proporcionar información accesible y un conjunto de herramientas prácticas sobre una serie de temas relacionados con la psicología que pueden ayudar a mejorar la condición humana. Como las relaciones son tan importantes para todos los seres humanos, una de las prioridades de esta serie era contar con un libro que hablara sobre este tema. Dan Hughes fue mi primera opción para escribirlo. Ha trabajado como preparador de Family Futures —una organización con sede en Londres que ayuda a proteger a los niños de los malos tratos y el abandono— donde yo también era una habitual conferenciante. En el transcurso de varios años he oído hablar de Dan y de su obra a expertos que aplicaban sus teorías y sus técnicas a su trabajo con niños y familias. Todos ellos me hablaron maravillas de la eficacia de sus métodos y del propio Dan como persona. Fue una deliciosa coincidencia descubrir

---

\* Se refiere a la serie original, publicada por la editorial W. W. Norton & Company.

que ya era un escritor de éxito y prestigio de la editorial W.W. Norton. ¡*Voilà!* La perfecta unión entre escritor y editor.

Durante más de veinte años, Dan se ha especializado en ayudar a niños, a parejas y a familias a establecer y a mantener unas relaciones seguras. Como terapeuta emocional y autor de numerosos libros sobre esa materia él es, en esencia, un experto en el campo de las relaciones.

*Relaciones personales excelentes* toma el paradigma de la teoría del apego, considerada por los profesionales como la fuerza que impulsa a nuestra capacidad —o incapacidad— para entablar contacto con los demás, y lo condensa en ocho consejos «clave» que todos podamos comprender y seguir con facilidad. El libro está lleno de sabiduría clínica, de teorías reveladoras explicadas de manera simple y accesible, de historias esclarecedoras y de ejercicios constructivos. En cada página los lectores encontrarán diversas ayudas para que así puedan comprenderse mejor tanto a sí mismos como a las personas que se encuentran más próximas a ellos. A través de este conocimiento, y de la aplicación de las ocho claves, encontrará ayuda para entablar relaciones que resulten satisfactorias y duraderas.



# Introducción

¿Quién es usted? Qué pregunta tan importante. Se trata de una cuestión que se han planteado a lo largo de los siglos los poetas y los filósofos, los teólogos y los políticos. Y, probablemente en ciertos momentos, también se la ha planteado usted y su pareja. ¿Por qué esta pregunta sirve como punto de partida de este libro, un libro que versa sobre las relaciones? ¿Un libro que habla de las relaciones no debería concentrarse en las técnicas que nos permiten entablar una relación? ¿Un libro así no debería comenzar preguntándose qué es una relación?

Cuando nos preguntamos quiénes somos, en parte nos estamos planteando qué tipo de relación buscamos y con qué tipo de relaciones nos sentimos más cómodos. Cuando empezamos a saber quiénes somos, podemos aprender a comenzar y a mantener nuestras relaciones. Las nuevas relaciones, si son importantes para nosotros, estarán influidas por quiénes somos y, a su vez, influirán en el tipo de persona en el que nos vamos a convertir.

Una de las teorías más importantes sobre las características, el desarrollo y la estabilidad de las relaciones es lo que los psicólogos profesionales y los especialistas del desarrollo conocen como *teoría del apego*. La teoría del apego afirma que los bebés recurren de manera instintiva a sus cuidadores en busca de seguridad (alimento, calor, protección de todo lo que les asusta) y de interacciones que impliquen un contacto visual, una comunicación no verbal y un contacto físico. De hecho, los seres humanos de todas las edades recurrimos a nuestras figuras de apego (padres, parejas, mentores, amigos) en busca de confort, apoyo y compañía. La respuesta que recibimos de nuestras figuras de apego —afecto y cariño sistemático o irregular y distante— determina si estamos apegados de

manera segura o insegura. Y estar apegados de manera insegura algunas veces puede resultar un escollo para el establecimiento de unas relaciones sanas. Un adulto que esté apegado de manera segura —que sea lo bastante independiente y confiado como para mantener unas relaciones sanas— cuenta con una trayectoria vital coherente y bien organizada (lo que los profesionales llaman una «narrativa autobiográfica»). Y, por tanto, la historia de nuestra vida —la sensación que tenemos de nosotros mismos a lo largo del tiempo, desde la cuna hasta la tumba— se puede escribir describiendo la naturaleza de nuestras relaciones más importantes.

Por tanto, si usted decide seguir leyendo este libro, albergo la esperanza de que con ello va a adquirir un mayor entendimiento de quién es usted, especialmente cuando se trata de analizar la naturaleza de sus relaciones. Advertirá en su persona una serie de cualidades que influyen en la iniciación, en el desarrollo y en la estabilidad de sus relaciones. También advertirá ciertas cualidades de su persona que permiten que las propias relaciones influyan —o no sean capaces de influir— en usted y en su desarrollo. Pero si queremos que las relaciones sean sanas, es decir, si queremos que aporten una riqueza, variedad, energía y sabiduría a su vida que de otra manera no estarían presentes, influirán en usted y en su desarrollo. La identificación del modo en el que nuestras relaciones influyen en nosotros, y del modo en el que, a su vez, usted influye en ellas, es la clave para entablar unas relaciones que sean más fuertes, más satisfactorias y más duraderas.

Así pues, una vez más, debemos preguntarnos quiénes somos. Este libro abarca muchos de los rasgos que poseemos: la historia de nuestras relaciones, la naturaleza y el funcionamiento del cerebro, los rasgos que definen cómo pensamos y sentimos, el modo en el que nos comunicamos, mediante las palabras y sin ellas, cómo se deterioran nuestras relaciones y qué es lo que hace que sean satisfactorias. Y, por último, este libro le ayudará a mejorar su propio bienestar mientras fomenta el bienestar de sus relaciones más importantes.

## CLAVE 1

### Aprenda por qué es importante el apego

Stephanie descubrió que se sentía muy atraída por Jonathan, hasta el punto de que había decidido renunciar a un puesto importante en su empresa para poder mudarse con él a otra ciudad a la que le habían trasladado. Se sentía preocupada porque no lo conocía muy bien y le inquietaba todavía más el hecho de que en los últimos ocho años había alterado dos veces su vida en situaciones similares con el fin de mantener una relación con un hombre, unos esfuerzos que resultaron ser insuficientes en ambos casos. Sin embargo, Stephanie sabía que, por mucho que se advirtiera a sí misma que debía ser precavida, lo más probable es que volviera a renunciar de nuevo a todo. Necesitaba escuchar a una amiga que le aconsejara ir más despacio, pero al final acabó sugiriendo a Jonathan de manera impulsiva que podía mudarse con él, alejarse de una carrera profesional plenamente satisfactoria y de su comunidad. Para comprender mejor el comportamiento de Stephanie, deberíamos entender un poco lo que es la teoría del apego.

¿Se siente cómodo acudiendo a su pareja en busca de confort o de consejo? ¿Se apoya en su mejor amigo cuando experimenta un momento de angustia? ¿Cómo maneja los conflictos con su pareja y cómo repara su relación una vez que aparecen los primeros conflictos? Estas cuestiones son la clave para identificar qué es lo que permite que una relación sea sana y las respuestas se pueden encontrar dentro de la teoría del apego.

## La teoría del apego

La teoría del apego se acuñó en Londres, Inglaterra, alrededor de 1950 como un modelo para comprender los rasgos característicos esenciales de la relación de un bebé con sus padres. Este concepto fue desarrollado por John Bowlby, un psiquiatra inglés. La teoría, con la activa colaboración de Mary Ainsworth, en seguida ganó terreno en Estados Unidos, incorporando un importante componente de investigación. Poco a poco evolucionó hasta convertirse en una teoría de organización esencial a nivel mundial para explicar cómo los seres humanos se desarrollan a todas las edades en el contexto de sus relaciones. La teoría del apego describe de qué manera influyen las primeras relaciones que mantienen los bebés con sus padres en las características esenciales de todas sus relaciones futuras. Esta teoría ha llegado a describir algunos rasgos fundamentales de estas relaciones, unos rasgos característicos que se encuentran presentes en todo tipo de relaciones entre distintas culturas y situaciones.

La teoría del apego no sólo nos ayuda a comprender cómo son las relaciones significativas —tanto las que son sanas como las que son nocivas—, sino también cómo funciona la persona que se encuentra dentro de la relación. Teniendo en cuenta cómo haya sido nuestra trayectoria vital respecto al apego, solemos mantener relaciones que presentan unos patrones de pensamiento, emoción y comportamiento que son relativamente consistentes a lo largo del tiempo y de las diversas relaciones. La realidad de nuestros patrones de apego impregna el modo en el que nos relacionamos, así como la naturaleza de nuestras relaciones.

Además, el modo en el que nos perciben nuestras figuras de apego influye en gran medida en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Las relaciones de apego influyen en quiénes somos mucho más que las relaciones en las que no nos sentimos especialmente apegados a la otra persona.

Todo esto deja bien claro que, a la hora de comprender la naturaleza de las relaciones sanas, el apego es un factor muy importante. En este

capítulo, presentaré una visión general del apego y de sus características más importantes. Esto ayudará a crear una estructura a medida que analizo en el resto de este libro las siete claves restantes para mantener una relación sana. Las cualidades que son inherentes en la teoría del apego se harán evidentes a medida que vaya describiendo los rasgos característicos de las relaciones sanas y a medida que vaya haciendo una breve descripción de las distintas maneras de conseguirlas.

## **El apego del bebé: de la seguridad a la exploración**

El apego comienza con la seguridad. Cuando los bebés se sienten afligidos —cuando experimentan una amenaza para su seguridad— sus padres se ocupan de satisfacer sus necesidades, ya sean de alimento, de calor, de confort o de compromiso. Con ello, la aflicción de estos bebés se alivia, lo cual les permite estar preparados para afrontar el siguiente momento del día. Para un bebé, el apego es un factor necesario para su supervivencia, porque no es capaz de satisfacer por sí mismo sus necesidades más básicas. Los bebés necesitan a sus padres.

### **La seguridad**

Desde el punto de vista intelectual, lo más probable es que usted ya supiera que necesitaba a sus padres cuando era muy joven, pero ¿recuerda algún ejemplo específico en el que sintiera necesidad de ellos? ¿Recuerda algún momento en el que se sintiera herido o asustado? ¿Buscaba a sus padres o ellos acudían a usted cuando lloraba? Casi con toda seguridad, se produjeron los dos patrones: usted buscó su ayuda y ellos acudieron a usted cuando se encontraba afligido. Sin embargo, si por alguna razón, ellos no le prestaron auxilio cuando lo necesitaba, es posible que haya adquirido el hábito de no buscar la ayuda de los demás cuando se siente afligido. De hecho, cuando los bebés que están hospitalizados

han pasado por alguna experiencia traumática de tipo médico, un dolor constante que sus padres no han sido capaces de mitigar, esos bebés corren el riesgo de reducir su disposición a acudir en el futuro a sus padres cuando se sientan afligidos.

Cuando los bebés experimentan que sus padres los mantienen a salvo una y otra vez en situaciones que incluyen todo tipo de amenazas, comienzan a sentirse cada vez más seguros dentro de las relaciones que mantienen con sus padres. Albergan la esperanza de que sus padres los mantengan a salvo y así sucede. Llegan a advertir que sus padres son distintos de los demás adultos en muchos sentidos: principalmente en lo que se refiere al constante contacto que tienen los padres con los bebés y a su disposición y capacidad para mantenerlos a salvo. Los bebés reconocen cada vez más que su sentido de seguridad está relacionado con el hecho de estar próximos a sus padres y con su capacidad para interactuar con ellos. Los bebés desarrollan un intenso deseo de estar con sus padres en lugar de estar en compañía de otros adultos. Probablemente desarrollan diversos grados de ansiedad cuando se encuentran rodeados de otros adultos y sus padres no están cerca. Se sienten seguros cuando se encuentran con sus padres y pueden confiar en la capacidad y en la motivación que éstos tienen para satisfacer sus necesidades.

Tal vez recuerde, cuando era un niño pequeño, haber experimentado ansiedad si se encontraba en compañía de un extraño. Si fue un niño tímido, es probable que su ansiedad haya sido más intensa y generalizada que la de un niño más asertivo. Si sus padres fueron sensibles y respondieron a su ansiedad, prestándole su apoyo mientras le ayudaban a dar pequeños pasos hacia el manejo de su ansiedad para que así pudiera relacionarse con más facilidad con otros adultos a lo largo de los próximos años, es probable que haya desarrollado unas buenas aptitudes sociales en sus relaciones con sus colegas y con los extraños. Si ha experimentado separaciones frecuentes de sus padres o si ellos no le han apoyado en su esfuerzo por desarrollar habilidades sociales, entonces es muy probable que no se sienta a salvo en situaciones sociales nuevas o estimulantes.

A través de las múltiples interacciones que han mantenido con sus padres, los bebés descubren que éstos son una parte intrínseca de su vida. Aunque muchos padres se puedan ausentar durante ciertos periodos de tiempo, los bebés saben con toda certeza que van a regresar. La continuidad de la relación poco a poco se vuelve previsible y el niño se siente seguro sabiendo que las separaciones o las diferencias van y vienen, pero la relación perdura. El niño pequeño sabe de manera intuitiva cómo crear un equilibrio entre la garantía de la seguridad mientras comienza a explorar el mundo. El niño pequeño a menudo se alejará gateando de su padre para regresar rápidamente al primer indicio de que algo resulta amenazador o cuando se sienta incómodo con la distancia de la separación. Cuando el niño pequeño es capaz de mantener de manera conveniente un equilibrio entre la seguridad y la exploración, se considera que está apegado a sus padres de una manera segura.

## La exploración

Cuando los bebés y los niños pequeños se sienten seguros, y cuando confían en que sus padres van a estar disponibles y dispuestos a protegerlos siempre que se enfrenten a una situación futura que les produce angustia, la seguridad que les proporciona su apego les permite concentrar sus abundantes energías en explorar el mundo. Cuando los bebés se sienten seguros, se encuentran en una posición que les permite investigar para aprender cosas sobre el mundo. Con la seguridad llega la infinita curiosidad que tanto caracteriza al estado psicológico abierto y comprometido del niño pequeño. Este impulso a explorar resulta crucial para el desarrollo psicológico, físico, neurológico, emocional y conductual del niño. De ese modo, la seguridad del apego subyace en el desarrollo completo del niño, que va más allá de los rasgos característicos del apego.

¿Qué es lo que más interesa explorar al bebé? ¿Mozart, los teléfonos móviles, *Barrio Sésamo*? No lo creo. Los bebés y los niños pequeños se sienten más interesados en explorar los mundos que experimentan sus

padres. Se sienten fascinados por aquello que les fascina a sus padres. ¡Y sus padres se sienten fascinados *por su hijo!* Cuando los padres experimentan y expresan alegría, dicha, amor e interés cuando se encuentran comprometidos con su hijo, el niño a su vez experimenta que se siente alegre, dichoso, adorable e interesante. Más allá de eso, los significados que el niño asocia a los objetos y a los acontecimientos que hay en su mundo son el significado que los padres del niño asocian a esos rasgos característicos del mundo.

Aquella era mi primera noche en Australia y me encontraba intentando conciliar el sueño en vano por culpa del *jet lag* cuando me di cuenta de que dos sombras se movían en el techo. Tras encender la luz vi dos arañas gigantes. Ese descubrimiento me produjo una profunda inquietud y aquella noche dormí muy poco. Al día siguiente, cuando conté mi experiencia a algunos amigos, descubrí que las intrusas eran conocidas como arañas cazadoras de hombres. Mientras relataba mi terrorífica historia, advertí que los dos hijos de mis amigos, de ocho y cinco años, me estaban escuchando. El niño de ocho años, desconcertado al advertir mi temor, preguntó: «¿No era más que una cazadora de hombres?» «¡Cómo que *sólo* una cazadora de hombres!», exclamé. El niño de cinco años no entendía por qué estaba tan excitado y cuando su hermano le explicó que tenía miedo de las «cazadoras de hombres», se echó a reír. ¿De dónde sacaban tanto valor aquellos niños?

Pero aquello no tenía nada que ver con la valentía. Esos niños simplemente habían aprendido que en el mundo de sus padres —y aparentemente en el de la mayoría de la población de Australia— no había que tener miedo a unas arañas que familiarmente se denominaban cazadoras de hombres. Tal vez ellos las veían de la misma manera en la que nosotros vemos los hámsteres. Lo que pretendo explicar es que los padres influyen en el modo en el que vemos el mundo a través de las miles de interacciones que tenemos con ellos. La mayoría de esas interacciones no son «de enseñanza». Nuestros padres ejercen una influencia im-

portante en el modo en el que percibimos, pensamos y actuamos dentro del mundo, especialmente en el mundo de las relaciones.

Cuando los bebés se sienten apegados de manera segura a sus padres, el proceso de aprendizaje sobre ellos mismos que reciben de sus padres y del mundo es mucho más completo, complejo y organizado de lo que sería si esos apegos fueran inseguros. Dentro de un apego inseguro su capacidad giraría en torno al intento de alcanzar una sensación de seguridad. Los bebés inseguros tienen menos probabilidades de advertir cosas que no guardan relación con la seguridad. Una relación que se caracteriza por la inseguridad tiene muchas probabilidades de carecer del alcance y de la profundidad de las experiencias compartidas que son tan comunes en las relaciones en las que el niño siente un apego seguro. Dentro de los apegos inseguros, un niño es propenso a aprender mucho menos de sus padres y, al mismo tiempo, a aprender mucho menos de sí mismo y del mundo en general.

Para aplicar el concepto del apego del bebé al mundo del adulto, cuando nos sentimos seguros en una relación sabiendo que seguirá adelante aunque existan problemas y que somos capaces de acudir a la otra persona cuando nos sentimos afligidos, estamos más abiertos a aprender todo tipo de cosas siempre que nos encontramos en presencia de la otra persona. Cuando viajamos acompañados de alguien con quien mantenemos un apego seguro, solemos sentirnos más relajados, disfrutar más de nuestros viajes y mostrarnos más abiertos a aprender de nuevas experiencias que si viajamos solos.

## **Nuestro plan de acción para las relaciones**

Al mismo tiempo que los bebés desarrollan un apego hacia sus padres, están desarrollando un esbozo sobre cómo deben relacionarse con otras personas con las que mantienen vínculos importantes. Este boceto sirve como guía para los siguientes puntos:

- El modo en el que nos comunicamos y nuestras percepciones, expectativas, y nuestra manera general de relacionarnos con los demás miembros de nuestra familia o con nuestros amigos íntimos. Los investigadores del apego llaman a esto un *modelo de trabajo interior* sobre cómo funcionan las relaciones, qué se puede esperar de ellas y qué papel les debemos de asignar en nuestra vida.
- Las probabilidades que tenemos de recurrir a los demás y las áreas en las que recurrimos a ellos.
- El papel que desempeñan las emociones en nuestras relaciones: lo directas y expresivas que son, lo vulnerables que estamos dispuestos a ser y en qué medida recurrimos a ellas para determinar la naturaleza y la importancia de una determinada relación.
- Lo sencillo que nos resulta confiar en que otra persona estará disponible cuando nos encontremos afligidos y en que mantiene su compromiso con nosotros a pesar de todas las diferencias y conflictos que existan.

Este boceto sobre el modo en el que nos relacionados con los demás no es rígido e impermeable a los cambios. Sin embargo, nos proporciona un patrón de cómo relacionarnos con los demás, que es constante a lo largo del tiempo, y de las distintas relaciones. Este patrón influye en el papel que otorgamos a las relaciones a la hora de satisfacer nuestra necesidad de seguridad, así como el papel que desempeñan las relaciones en nuestro aprendizaje del mundo.

## Los patrones de relaciones

Los investigadores del apego han llegado a la conclusión de que los seres humanos tendemos a clasificarnos dentro de uno de los tres patrones de relaciones primarios; aunque existe un cuarto patrón que solapa a los tres anteriores. Los investigadores han asignado un nombre a cada

uno de estos patrones cuando se aplican a los niños y otro cuando se aplican a los adultos, tal y como aparece en la tabla. Por ejemplo, un niño que demuestra un patrón de apego *ambivalente* podría mostrar un patrón *preocupado* cuando alcanza la edad de adulto (asumiendo que el patrón de esta persona no haya cambiado cuando haya llegado a esa edad como consecuencia de una serie de experiencias significativas que haya tenido en el transcurso de su vida y de la influencia que hayan tenido las nuevas relaciones).

Ser conscientes de qué patrón solemos demostrar en nuestras relaciones puede ayudarnos a comprender cuáles son nuestras preferencias, nuestros hábitos emocionales y conductuales, y los problemas que nos encontramos en las relaciones. Como ya señalamos anteriormente, estos patrones no son rígidos. Suelen mantenerse estables, pero se pueden modificar si nos esforzamos para que lleven a cabo una serie de cambios a través de la reflexión y de la exploración de distintas maneras de relacionarnos en las relaciones existentes o en las nuevas. Veamos más detenidamente cada uno de estos cuatro patrones de apego que existen en los adultos. Más adelante, en este mismo capítulo, tendrá la oportunidad de averiguar qué patrón de apego se corresponde con su persona.

### CLASIFICACIÓN DEL APEGO

Infancia	Madurez
Seguro	Autónomo
Elusivo	Displicente
Ambivalente	Preocupado
Desorganizado	No resuelto

### Las características de los patrones de apego

Las cuatro clasificaciones del apego se distinguen por presentar una serie de estrategias específicas a la hora de entablar relaciones. Estas estra-

teguas son bastante estables y sirven como plantillas mentales, emocionales y conductuales para desarrollar y mantener nuestras relaciones más importantes. Más abajo se describen una serie de elementos que señalan cada constelación de puntos de vista y de comportamientos.

### Apego autónomo

- Es capaz de mantener un equilibrio entre la confianza en sí mismo y la confianza en la persona con la que se siente apegado.
- Dependiendo del contexto, puede optar por manejar una situación usted solo o afrontarla con la ayuda de su pareja.
- Es capaz de mantener su autonomía y, al mismo tiempo, mantener con éxito unas relaciones duraderas con sus amigos o con su pareja.

### Apego displicente

- Tiende a despreciar la importancia que tienen las relaciones de apego en su vida, al mismo tiempo que se concentra en proteger su independencia y el control personal de su vida.
- Tiende a no pensar demasiado en sus relaciones de apego, sino que prefiere conceder más valor a sus logros e intereses personales.
- Es probable que reste importancia a las emociones, al mismo tiempo que hace hincapié en sus pensamientos y en su capacidad de razonamiento a la hora de tomar decisiones en la vida y de manejar el estrés.

### El apego preocupado

- Tiende a hacer hincapié en la importancia que tienen las relaciones en su vida al mismo tiempo que resta importancia a su propia independencia.

- Tiende a buscar la seguridad y la felicidad dentro de relaciones estrechas, pero como su sentido de autonomía no está bien desarrollado, suele sentirse inseguro e infeliz en estas relaciones.
- Tiende a mirar con nostalgia las relaciones pasadas sin ser capaz de reducir la influencia que éstas han tenido en sus relaciones actuales.
- Es probable que reste importancia al razonamiento, al mismo tiempo que hace hincapié en la importancia que tienen sus emociones a la hora de tomar decisiones en la vida y de manejar el estrés.

### El apego no resuelto

Un patrón de apego no resuelto es un subconjunto de cualquiera de los patrones anteriores. El patrón de apego no resuelto aparece cuando un acontecimiento que se produce en una relación de apego actual le recuerda a un acontecimiento similar y muy estresante que se produjo en una relación pasada. Esta asociación con las relaciones pasadas tiene un efecto desorganizador y desregulador en su funcionamiento dentro de su relación actual. El patrón no resuelto podría no estar presente casi nunca o estarlo con frecuencia en una o más de sus relaciones actuales. Por ejemplo, un hombre puede manifestar un patrón de apego autónomo (o displicente o preocupado) con su pareja, pero un día, cuando es incapaz de seguir adelante con un compromiso y ella responde de manera airada, es posible que él experimente que su pareja se asemeja a su madre, ya que solía enfadarse cuando le contaba una mentira y su enojo le hacía salir corriendo aterrorizado hacia su habitación. Esto puede crear, al menos de manera temporal, un miedo intenso al abandono y una sensación de remordimiento que le haga tener dificultades para sentirse seguro y para reparar su relación.

Si periódicamente advierte una aparición repentina de unas conductas agudas, perturbadoras y desorganizadoras en sus relaciones importantes, estos episodios pueden ser síntomas de la existencia de un apego

no resuelto. Estos acontecimientos y estas conductas tan estresantes pueden seguir reapareciendo a menos que sea capaz de resolver el anterior patrón de apego. Esta resolución se puede producir a través de la reflexión o de la búsqueda de consejo dentro de una relación personal o profesional.

## **La importancia de los patrones de apego en las relaciones**

Estos patrones de apego sugieren que las relaciones sanas tienden a mantener un balance fructífero entre el contacto y la autonomía, entre la intimidad y la independencia. Es más probable alcanzar un sentido y una satisfacción profunda en las relaciones sanas cuando también alcanzamos la satisfacción y la alegría en las actividades que realizamos en solitario y por iniciativa propia.

## **El contexto más amplio**

Aunque el modelo principal para mantener relaciones sanas que se presenta en este libro es la teoría del apego, debemos recordar que algunas cuestiones como los roles de género, la religión y la cultura, tal y como se expresan dentro de la familia y de la comunidad, también son importantes a la hora de modelar las relaciones a medida que éstas se van desarrollando. Las expectativas desmesuradas sobre cómo los niños y las niñas deberían desarrollarse por separado y en las relaciones que mantienen entre sí influyen notablemente en las relaciones que mantenemos a lo largo de nuestra vida. Sin lugar a dudas, se producirán conflictos si un chico ha sido educado para que piense que las tareas domésticas pertenecen al mundo de las mujeres y si una chica es educada para que piense que tanto los hombres como las mujeres deben repartirse las tareas domésticas de una manera equitativa y estos dos jóvenes entablan una relación. El muchacho que ha sido educado de esta manera puede creer como hombre que su pareja femenina no le ama o que

está siendo injusta cuando espera que él participe en las tareas del hogar. Lo mismo se puede decir de la chica: no se sentirá cómoda cuando se vea relacionada con una pareja masculina que no realiza un reparto justo de las tareas domésticas.

Cuando nos enfrentamos a expectativas distintas en el desarrollo de las chicas y de los chicos, no debería sorprendernos que las chicas tengan más probabilidades de desarrollar el patrón de apego preocupado, haciendo hincapié en las relaciones y en las emociones, mientras que los chicos tienen más probabilidades de desarrollar el patrón de apego displicente, haciendo hincapié en la independencia y el conocimiento. Si tanto los chicos como las chicas desarrollan un patrón de apego autónomo, necesitarán entablar relaciones íntimas mientras conservan su sentido de la independencia.

Hay muchos ejemplos de distintas expectativas de género, entre las que se incluyen tomar decisiones, tomar la iniciativa, criar a los niños, compartir emociones y ser responsable de la salud de la relación, por nombrar algunas de las más evidentes. Ser consciente de estas suposiciones, hablar de ellas abiertamente y explorar distintas maneras de resolver cualquier diferencia significativa son elementos cruciales para el mantenimiento de la salud de la relación.

## **Ejemplo**

En los siguientes apartados ofrezco diversos escenarios que describen posibles relatos en el caso del desarrollo de una persona llamada Melanie. El propósito de estos escenarios es demostrar de qué modo las relaciones de apego tienen un impacto notable en el curso de nuestra vida y que estos efectos se pueden modificar de varias maneras, especialmente a través de otras relaciones de apego. Aunque el apego que sentimos por nuestros padres por lo general influye enormemente en nuestro desarrollo, no es la única influencia y sus efectos no son irreversibles.

*Escenario 1*

Melanie fue una hija querida por sus padres, Beth y Bruce, desde el día en que nació. Habrían preferido haber esperado unos años hasta que tuvieran más seguridad en su carrera profesional y en su hogar, pero, aun así, la acogieron felices cuando llegó. La amaban con locura y les encantaba su expresividad y su deseo aparentemente interminable de que la cogieran en brazos y de permanecer unida a ellos. No les dejaba dormir demasiado y hacía mucho tiempo que no disfrutaban de un fin de semana tranquilo realizando actividades interesantes, pero encontraron la energía que necesitaban para ser padres y para descubrir nuevos motivos de placer con su hija.

Con el tiempo, el estrés que les ocasionaba sus respectivas carreras profesionales y su familia, la preocupación constante por la falta de dinero y la frustración que les producía no ser capaces de encontrar la guardería adecuada para Melanie después de tres intentos sin éxito crearon cierta sensación de tensión dentro del seno familiar. Melanie comenzó a llorar con más frecuencia y Bruce y Beth empezaron a poner excusas para pedir al otro que la vigilara. Todavía jugaban con ella y les gustaba su risa y su curiosidad, pero ese interés se desviaba con más frecuencia y con mayor rapidez hacia otras cosas. Aunque no eran conscientes de ello, Melanie se fue convirtiendo cada vez menos en un motivo de alegría y cada vez más en una obligación. Era muy importante para sus padres y la querían, desde luego, pero aun así seguía siendo una obligación para ellos. Ella esperaba que sus padres siguieran siendo tal y como habían sido durante los primeros meses de su vida. Pero ellos, por el contrario, comenzaron a querer retomar la vida que llevaban antes de que ella naciera.

Nada de lo que Melanie experimentó durante su primera etapa de la infancia se podría considerar que fuera propio de malos tratos o de una conducta negligente. Recibió el afecto de sus padres. Pero lo que estaban perdiendo era algo más sutil. Aunque generalmente los padres consideran que los hijos son un motivo de placer y una obligación, Melanie, a medida que fueron pasando los meses, se fue convirtiendo con

más frecuencia en una obligación y menos en un motivo de alegría. Ella deseaba disfrutar de un mayor grado de intimidad emocional de lo que algunas veces experimentaba. En su esfuerzo por mantener una relación más estrecha con sus padres, no dedicó la suficiente energía a desarrollar sus propios planes y pensamientos independientes. Como niña, demostró tener un patrón de apego ambivalente, que derivó en un patrón preocupado cuando entró en la edad adulta.

Beth y Bruce se habían criado en familias muy diferentes. Beth era la tercera de cinco hermanos. Sus padres trabajaban para mantener a la familia, pero finalmente acabaron por distanciarse, discutir mucho y encontrar diversión fuera del seno familiar. Beth no recordaba haber disfrutado de demasiadas actividades lúdicas con su madre: con su hermana mayor, sí, pero su madre siempre estaba trabajando en casa y en empleos a tiempo parcial y no podía dedicar un rato a satisfacer los deseos de cada uno de sus hijos. Su padre no consideraba que su papel tuviera que ir más allá de poner el pan sobre la mesa. Había mucha emoción en casa de Beth, pero con demasiada frecuencia se respiraba mucha tensión e ira. Beth a menudo se sentía «un estorbo», lo cual parecía irritar a sus hermanos y a sus padres por sus frecuentes exigencias y su insatisfacción con gran parte de su vida familiar. Ella podría haberse descrito como una niña con un apego ambivalente que derivó en un apego preocupado cuando llegó a la edad adulta. Bruce, por el contrario, era el mayor de dos hermanos; sus padres eran unos triunfadores que invirtieron mucha energía en sus logros y en los posibles futuros logros de sus dos hijos. Había poco tiempo para la diversión entre los miembros de la familia: eso se consideraba una «pérdida de tiempo», ya que los padres de Bruce no querían dejar pasar ninguna oportunidad de seguir haciendo progresos. En su casa se expresaban pocas emociones, aunque sus padres siempre estaban disponibles y se tomaban muy en serio su papel a la hora de guiar el desarrollo de sus hijos. Bruce se podría haber descrito como un niño con un apego elusivo que derivó en un apego displicente cuando llegó a la edad adulta.

Aunque Bruce y Beth habían llegado al acuerdo de que querían for-

mar un tipo de familia distinto al que habían conocido, aquel objetivo les resultó más difícil de lo que esperaban. Su entusiasmo por interactuar con su inquieto bebé poco a poco fue decreciendo a medida que se fueron concentrando en las responsabilidades cotidianas de su vida. Beth se vio obligada a asumir la mayor parte de la responsabilidad de criar a su hija en casa, aunque tanto ella como Bruce tenían un empleo fuera del hogar. Poco a poco, cada vez se fue sintiendo más irritada con Bruce. Aunque le gustaba mucho cuidar de Melanie cuando su hija respondía con interés y alegría, le resultaba mucho más difícil cuidar de ella cuando la pequeña se mostraba malhumorada y exigente. Algunas veces, a Beth le daba la sensación de que Melanie la rechazaba y eso hacía que reaccionara ante su hija usando un tono duro y crítico. A Bruce también le gustaba jugar con Melanie y cuidar de ella, pero durante periodos de tiempo cada vez más cortos. Solía apartarse tanto del estrés emocional como de las expectativas de su esposa o de su hija de interactuar más con ellas.

A medida que Melanie fue creciendo, comenzó a revelar cada vez menos sus estados emocionales: sus alegrías e intereses, sus tristezas y temores. No es que estuviera feliz a solas. De hecho, a menudo quería estar con ellos en lugar de actuar de manera independiente. Tenía mucho más éxito a la hora de relacionarse con su madre que con su padre, pero cuando ella y su madre interactuaban, normalmente daba la sensación de que acababa de manera poco satisfactoria para ambas. Respecto a su padre, Melanie trataba de no relacionarse demasiado con él. Le daba la sensación de que no estaba muy interesado y ella, por su parte, en seguida perdió interés a medida que las actividades que llevaban a cabo juntos parecían perder energía y alegría. Cuando sus padres la llevaban con otros niños, ella al principio iba a regañadientes, pero luego acudía con alegría. Los demás niños parecían responder a sus necesidades más de lo que lo hacían sus padres, hasta que perdieron interés y comenzaron a poner excusas para rechazar su invitación de pasar un rato juntos. O ella solía encontrarlos insatisfactorios. Por tanto, comenzó a buscar otros amigos y por lo general tuvo éxito a la hora de hacerlo.

A medida que fueron pasando los años, Melanie habitualmente presentaba una apariencia bastante triste. No había ninguna razón en concreto, simplemente tenía un aspecto triste. Las cosas le iban bien en el colegio, fue popular, tuvo éxito en el instituto, y disfrutó de una satisfactoria carrera profesional con un pequeño negocio en la zona donde vivía. En el trabajo todos la apreciaban y buscaban su amistad y ella por lo general disfrutaba con ellos... durante un tiempo. Melanie quería más de sus relaciones y más de sus actividades, pero nunca sabía muy bien qué era ese *más* que tanto anhelaba. A menudo mantenía relaciones con amigos y posibles parejas, pero nunca duraban mucho. Algunas veces, tenía la sensación de que tal vez era demasiado «exigente» en sus relaciones y demasiado crítica hacia los demás, pero no solía pensar demasiado en la parte de responsabilidad que le correspondía de ese fracaso. Aquello le hacía sentirse demasiado desanimada y un poco avergonzada. Sabía que sus padres la querían y que ella los quería a ellos, pero en realidad no parecía disfrutar del tiempo que pasaban juntos. Su madre y ella solían discutir por demasiadas cosas, mientras que su padre y ella tenían poco que decirse el uno al otro. A menudo era consciente de que echaba de menos a sus padres, pero una vez más, no pensaba demasiado en ello porque tenía la sensación de que albergar ese tipo de pensamientos era un signo de desagradecimiento.

Cuando se acercó a los treinta años, Melanie se casó con Arlen, que era una persona tranquila y callada y que parecía gustarle la energía y el deseo de intimar que tenía Melanie. A ella le gustaba cómo su marido parecía aceptarla y que no se alejara de ella cada vez que dejaba de lado sus asuntos para pasar más tiempo con él. Lo que Melanie había querido durante toda su vida —tal vez, a toro pasado, lo había deseado «demasiado»— él también lo quería. Arlen había deseado mantener ese tipo de relación, pero nunca había tenido la confianza suficiente para iniciarla. A los pocos años, tuvieron dos adorables hijos, un niño y una niña; los querían con locura y se regocijaban enormemente con ellos. Pero, inevitablemente, las responsabilidades se fueron acumulando, además del estrés y la tensión que produce asumir demasiadas obliga-

ciones. Arlen se volvió muy retraído y malhumorado y Melanie se volvió tensa y desdichada. Ella trató por todos los medios —a menudo cada vez con más ira y críticas— de conseguir que Arlen volviera a comprometerse con ella y con sus hijos. Pero cada vez más le recordaba a su padre (algo que no era ninguna sorpresa, ya que su marido mostraba un patrón de apego displicente). A medida que los niños empezaron a exigir más y más de Melanie, ella comenzó a sentirse ahogada por sus exigencias. Algo iba mal, pero trató de no pensar en ello, porque ese tipo de pensamientos le hacían sentirse desdichada. Sin embargo, había algo que también le resultaba familiar, aunque también trató de no pensar en ello. En cierto modo, tenía la sensación de que si daba rienda suelta a sus pensamientos en esa dirección eso podría acabar con aquello que más le importaba en su vida.

La historia de Melanie nos resulta muy familiar: los patrones de relaciones de nuestra infancia a menudo regresan y se manifiestan en los patrones de relaciones que tenemos en nuestra vida adulta. O si esos patrones no regresan, aparecen imágenes similares. Estos primeros patrones —los patrones familiares que están relacionados con las relaciones entre padres y con las relaciones entre padres e hijos— suelen influir en los patrones que desarrollamos en nuestras nuevas familias. Pero también hacen sentir su presencia en muchas de nuestras relaciones: con los amigos y los colegas y con los vecinos y los conocidos. Están presentes incluso en las breves relaciones funcionales en las que otras personas nos proporcionan un servicio o en las que nosotros lo prestamos a los demás.

Pero volvamos a analizar la historia de Melanie y sus padres, teniendo en cuenta dos escenarios adicionales, que describen cómo su vida y sus patrones de apego podrían haber evolucionado de manera distinta si se hubieran producido algunos cambios en sus relaciones de apego cuando era niña.

*Escenario 2*

Beth y Bruce experimentaban pasión y deleite hacia su encantadora pequeña. Sin embargo, como su vida implicaba cada vez más responsabilidades, incluyendo las propias del cuidado de Melanie, comenzaron a experimentar menos placer ante el hecho de ser padres, hasta el punto de que acabaron por negarse a pasar el tiempo libre con ella más allá de ocuparse de sus necesidades básicas. Una tarde, después de una discusión con Bruce sobre quién tendría que estar «de guardia» el sábado por la tarde para cuidar de Melanie, Beth comenzó a llorar y confesó a su marido que tenía la sensación de que ellos —y Melanie— estaban perdiendo algo especial en su relación. Recordó angustiada haberse dado cuenta de que había dicho cosas y que había reaccionado ante su hija de la misma manera que sus padres se comportaban con ella. Bruce comenzó a recordar lo mucho que sus padres habían evitado dedicarle los cuidados habituales cuando era pequeño y se dio cuenta de que estaba mostrando la misma actitud hacia Melanie. En las siguientes semanas hablaron largo y tendido sobre este tema y llegaron al compromiso mutuo de encontrar una nueva forma de relacionarse con su hija, de una manera distinta a la que sus padres se habían relacionado con ellos.

Durante meses Beth y Bruce se apoyaron mutuamente en su esfuerzo por cambiar la manera de relacionarse con su hija. Gracias a su motivación para ser mejores padres y a través del apoyo mutuo, Beth fue capaz de reducir su patrón preocupado, mientras que Bruce redujo su patrón displicente. Cada uno de ellos se volvió más autónomamente apegado y se ayudaron mucho a la hora de afrontar las dificultades para permanecer unidos a Melanie de una manera que resultara satisfactoria para todos. A menudo, Bruce se obligaba a llevar a cabo actividades con Melanie o respondía a sus peticiones cuando no le apetecía hacerlo. Trabajó mucho para convencerse a sí mismo que jugar con su hija era algo positivo tanto para ella como para él. Beth se obligó a experimentar esas cosas que resultaban positivas en su hija y en su relación. Se despojó

con más facilidad de las pequeñas frustraciones, se fue armando de mucha paciencia y tuvo un comportamiento menos volátil. Poco a poco, Beth y Bruce comenzaron a advertir que, cuando interactuaban con Melanie, cada vez disfrutaban más con las actividades que hacían juntos. Esta alegría se fue manifestando cada vez más deprisa y con más frecuencia. Un día, se echaron a reír, con una profunda sensación de regocijo y alegría, al darse cuenta de que ahora competían entre sí por atraer la atención de su hija, en lugar de competir por evitarla. A medida que Melanie se fue desarrollando, sus relaciones con otros niños fueron resultando significativas, exitosas y agradables. Finalmente, eligió una pareja que también estaba autónomamente apegado y fueron capaces de educar a sus hijos con un patrón similar al que Beth y Bruce demostraron con ella.

### *Escenario 3*

Beth y Bruce repitieron el patrón de sus padres educando a Melanie de una manera que contenía muchos de los conflictos y de los patrones elusivos que caracterizaron al modo en el que ellos habían sido educados. Melanie solía sentirse desdichada y se mostraba crítica en sus relaciones con sus semejantes y estas relaciones solían durar muy poco tiempo.

Cuando tenía doce años, Melanie comenzó a entablar amistad con una niña de su edad, Jane, que vivía a pocas calles de su casa. Conoció a la familia de Jane y éstos a menudo la invitaban a que los acompañara en algunas de las actividades y de las comidas que hacían en familia. Unos meses después de empezar su amistad, ella y Jane tuvieron una discusión porque Jane estaba ocupada y no podía pasar con Melanie un fin de semana. Melanie acusó a su amiga de ser mezquina y egoísta. Se marchó afirmando que probablemente no volvería a ver a Jane. Sin embargo, a la semana siguiente, su amiga llamó a Melanie y la invitó a ir al cine con ella y con su familia. Unas semanas después, la madre de Jane regañó a Melanie por burlarse del hermano de su amiga cuando Melanie estaba en su casa. Melanie se marchó poco después y se sintió muy

triste, pensando que no iban a volver a invitarla. Pero lo cierto es que sí volvieron a hacerlo: una y otra vez, a pesar de todos los conflictos que tenía con Jane o con los hermanos o los padres de ésta. Y los conflictos cada vez eran menores.

A través de Jane y su familia, Melanie estaba aprendiendo un nuevo patrón de relaciones de apego. Lo más probable es que Jane manifestara un apego seguro, mientras que sus padres probablemente manifestaran apegos autónomos. A lo largo de los años siguientes, Melanie se dio cuenta de que sus relaciones con otras personas eran más duraderas y estaban menos cargadas de conflictos. Se percató de que las diferencias no conducían a la ira y que la ira no conducía a una ruptura en la relación. También se dio cuenta de que sus relaciones con los profesores solían resultar más satisfactorias. Cuando se convirtió en una joven adulta, finalmente eligió una pareja que tenía un apego autónomo y juntos fueron capaces de educar a sus hijos con un patrón similar al que había aprendido con Jane y su familia y en las subsiguientes relaciones significativas que había tenido durante su adolescencia.

Los tres escenarios que se han presentado en la desarrollo de la vida de Melanie en realidad no están tan definidos. Los fracasos que se han descrito en el primer escenario probablemente también contenían bastantes éxitos, y los cambios adecuados que se produjeron en sus patrones de apego en los otros dos escenarios sin lugar a dudas contenían momentos de estrés, errores y desaliento, incluso cuando los patrones habían evolucionado de una manera más satisfactoria. Sin embargo, los patrones de apego dominantes que se describieron junto a su desarrollo son realistas y forman un principio importante para comprender los relativos defectos y virtudes y problemas que son inherentes a la historia de nuestra vida.

Sí, el apego es importante. Nuestros patrones de apego originales sirven como borradores de nuestras vidas y solemos expresarlos de ma-

nera natural en nuestras relaciones cotidianas con nuestras figuras de apego actuales, así como en nuestras relaciones menos importantes. Se pueden cambiar, modificar, hacerlos más flexibles y completos. Pero eso no es posible que suceda mágicamente tomando una píldora, leyendo un libro o entablando una nueva relación. Para que esos patrones cambien y se desarrollen en una dirección que proporcione una satisfacción y un sentido positivo debemos ser conscientes de cuáles son nuestros patrones, reflexionar sobre ellos y remendar nuestros hábitos personales y nuestras interacciones con otros que caractericen nuestras relaciones. Este libro puede servir como guía para poner en marcha ese difícil y fructífero proceso.

## Ejercicios

Ahora que ya sabemos cuáles son los cuatro tipos de patrones de apego, veamos qué patrón es el que describe mejor su comportamiento. Recuerde que puede presentar varios rasgos característicos de más de un patrón.

1. Apego autónomo
  - ¿Se siente cómodo cuando se ocupa personalmente de un problema y recurre a alguien que es importante para usted?
  - ¿Es capaz de reconocer la importancia que tienen sus propios intereses y deseos, así como los intereses y deseos de su pareja y encontrar tiempo para ambos?
  - ¿Valora la importancia que tienen tanto sus experiencias sentimentales como sus conocimientos más reflexivos?
2. El apego displicente
  - ¿Se concentra excesivamente en sus intereses y en su independencia y concede menos valor a las relaciones?
  - ¿Cuándo hace planes para el futuro, sus pensamientos guar-

dan más relación con su desarrollo personal que con el desarrollo de sus relaciones?

- ¿Adopta una estrategia altamente racional a las decisiones de su vida al mismo tiempo que concede poco valor a sus experiencias emocionales?

### 3. El apego preocupado

- ¿Se concentra más en sus relaciones que en sus intereses o necesidades individuales?
- ¿Se preocupa demasiado por sus relaciones importantes y a menudo las encuentra menos satisfactorias de lo que le gustaría que fueran?
- ¿Su mente divaga a menudo hacia los problemas y las pérdidas de relaciones pasadas, incluyendo aquellas que se remontan hasta su infancia?
- ¿Se da cuenta de que emprende una acción que está más impulsada por sus emociones que por la reflexión sobre cuál sería el mejor rumbo que debería tomar?

### 4. El apego no resuelto

- ¿Se da cuenta de que algunas experiencias que vive en sus relaciones importantes son extraordinariamente difíciles de manejar?
- ¿Los acontecimientos propios de las relaciones pasadas interfieren en las experiencias que vive en sus relaciones presentes?
- ¿Tiene muchas dificultades para regular su forma de pensar, sus emociones y su comportamiento en ciertas situaciones con su pareja?

Si cree que posee los rasgos propios de un *estilo de apego displicente* (suele restar importancia a las relaciones y a las emociones que hay en su vida y no concede valor a pensar o a hablar de ellas y a recurrir a los

demás en momentos de estrés), pregúntese a sí mismo, y anote las respuestas a, las siguientes cuestiones:

- ¿Qué beneficios cree que se obtiene manteniendo este estilo? (¿A qué cosas no le gustaría renunciar si tuviera que cambiar este estilo y adoptar un estilo más autónomo?)
- ¿Qué desventajas cree que presenta mantener este estilo? (¿Qué le gustaría conseguir si tuviera que cambiar este estilo y adoptar un estilo más autónomo?)
- ¿Cuál fue el primer pensamiento que le vino a la cabeza cuando pensó en hacer estos cambios para conseguir un estilo más autónomo? (Vuelva a plantearse esta cuestión a medida que avance en este libro).

Si usted cree que presenta algunos de los rasgos característicos de un *estilo de apego preocupado* (suele restar importancia a la independencia y a la reflexión en su vida y tener dificultades para despojarse del estrés que le produjeron las relaciones pasadas y presentes, aunque no se concentre demasiado en la autosuficiencia en momentos de estrés), pregúntese a sí mismo y anote sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los beneficios que cree que reporta mantener este estilo? (¿a qué cosas no le gustaría renunciar si tuviera que cambiar este estilo y adoptar un estilo más autónomo?)
- ¿Qué desventajas cree que presenta mantener este estilo? (¿Qué cosas querría conseguir si tuviera que cambiar este estilo y adoptar un estilo más autónomo?)
- ¿Qué pensamientos iniciales tiene sobre el hecho de hacer estos cambios con el fin de conseguir un estilo más autónomo? (Vuelva a plantearse esta cuestión a medida que avance en este libro).

Si cree que posee algunos rasgos característicos de un *patrón de apego no resuelto* que aparecen en momentos importantes de sus relaciones

y si tiene la sensación de que cuando se encuentra sometido a mucho estrés tiene dificultades para confiar adecuadamente tanto en sí mismo como en los demás (es decir, los acontecimientos estresantes del pasado continúan afectando de manera negativa su manera de funcionar en el presente), pregúntese a sí mismo, y anote las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué acontecimientos de las relaciones pasadas cree que perduran y afectan negativamente a sus relaciones y a su funcionamiento actual?
- ¿Qué efecto tienen en sus relaciones y en su funcionamiento actual?
- ¿Qué pensamientos iniciales tiene sobre cómo realizar cambios, de tal modo que le permitan resolver las tensiones de las relaciones pasadas hasta el punto de que ejerzan muy poco o ningún impacto en sus relaciones actuales? (Vuelva a plantearse esta cuestión a medida que avance en este libro).