

INTRODUCCIÓN

La nueva ciencia del apego adulto

1

¿Es posible descifrar los códigos de la conducta afectiva?

- *Sólo hace dos semanas que salgo con un chico y ya estoy desesperada, preguntándome si me encontrará lo bastante atractiva y si volverá a llamarme. Estoy segura de que, como siempre, me las voy a ingeniar para que mi miedo a no dar la talla se convierta en una profecía autorrealizada. Acabaré estropeando una vez más la oportunidad de tener pareja.*
- *¿Qué me pasa? Soy un tipo inteligente y atractivo que ha triunfado en su profesión. Tengo mucho que ofrecer. He salido con varias mujeres fantásticas, pero, una y otra vez, a las pocas semanas pierdo el interés y empiezo a sentirme atrapado. No debería costarme tanto encontrar a alguien compatible conmigo.*
- *Llevo años casada con mi marido y sin embargo me siento completamente sola. Él nunca ha sido de esas personas que expresan sus sentimientos o que hablan de la relación, pero últimamente las cosas han ido a peor. Se queda trabajando hasta las tantas un día sí y otro también, y los fines de semana se los pasa jugando al golf con sus amigos o mirando deportes en la televisión. Ya no hay nada que nos una. Quizá debería dejarle.*

Cada uno de los problemas que aquí se exponen son tremendamente dolorosos y afectan al mismísimo núcleo de la vida de sus protagonistas. Sin embargo, ninguna explicación o solución que pudiéramos ofrecer sería aplicable a los tres. Cada uno parece único y personal. Para descifrarlos, habría que conocer en profundidad a los implicados; la historia de cada cual, las relaciones que han mantenido previamente y las tendencias de su personalidad constituirían sólo algunas de las vías que un terapeuta se dispondría a explorar. Al menos, eso aprendimos y creímos a pie juntillas en tanto que especialistas de la salud mental. Hasta que hicimos un descubrimiento que brinda una explicación inequívoca para los tres

problemas anteriormente descritos y muchos más. Este libro describe la historia de aquel hallazgo y todo lo que aconteció después.

¿El amor lo es todo?

Hace algunos años, nuestra amiga Tamara conoció a un chico y empezó a salir con él.

Conocí a Greg en la fiesta de un amigo. Era increíblemente guapo, y me halagó que se fijara en mí. Al cabo de unos días salimos a cenar con un grupo de gente y me cautivó el brillo que reflejaban sus ojos cuando me miraba. Lo que más me sedujo de él, no obstante, fueron sus palabras, y la promesa tácita de futuro en común que transmitían. La promesa de que alguien cuidaba de mí. Decía cosas como: «Tamara, no hace falta que te quedes sola en casa, puedes venir a trabajar a la mía. Llámame siempre que quieras». Aquellas palabras me reconfortaban, me ofrecían la tranquilidad de saber que podía contar con alguien, que no estaba sola en el mundo. Si hubiera escuchado con atención, habría distinguido con facilidad un segundo mensaje, incongruente con su promesa, una señal de que a Greg le asustaba la intimidad y le incomodaba el compromiso. Había mencionado varias veces que nunca había tenido una relación estable, que, por alguna razón, siempre acababa por cansarse de sus novias y sentía la necesidad de cambiar de horizontes.

Aunque era consciente de que me estaba internando en un terreno potencialmente peligroso, en aquella época no supe valorar el alcance de todas las implicaciones. Me dejaba llevar por una creencia en la que muchos hemos sido educados: la idea de que el amor lo puede todo. Y me dejé conquistar por el amor. Nada me importaba tanto como estar con él. Sin embargo, al mismo tiempo, las señales de su incapacidad para comprometerse seguían ahí. Les quité importancia y me dije que conmigo todo sería distinto. Naturalmente, estaba equivocada. A medida que nos fuimos acercando, sus mensajes se volvieron cada vez más confusos y todo comenzó a desmoronarse. Empezó a decirme que estaba demasiado ocupado para quedar tal o cual noche. A veces alegaba que le esperaba una semana «de locura» y me preguntaba si me parecía bien que nos viéramos sólo durante el fin de semana. Yo aceptaba,

pero en mi fuero interno tenía la desagradable sensación de que algo iba mal, pero ¿qué?

Estaba cada vez más angustiada. Andaba siempre pendiente de su paradero y desarrollé un sexto sentido para detectar cualquier señal que pudiera indicar que iba a dejarme. Sin embargo, aunque la conducta de Greg delataba a las claras su insatisfacción, se las ingeniaba para intercambiar las muestras suficientes de afecto y disculpas como para disuadirme de romper con él.

Al cabo de un tiempo, tanto altibajo empezó a pasarme factura, tanto que me sentía incapaz de controlar mis emociones. Estaba desesperada y, aun siendo consciente de que hacía mal, evitaba quedar con mis amigos por si me llamaba. Perdí por completo el interés en todo aquello que antes me importaba. Poco después la relación no pudo soportar tanta tensión y llegó a su fin.

Al principio, como es lógico, nos alegramos de que Tamara hubiera conocido a alguien que le gustaba, pero a medida que su relación fue progresando, empezó a preocuparnos su creciente obsesión por Greg. La vitalidad que la caracterizaba cedió el paso a la angustia y a la inseguridad. Pasaba la mayor parte del tiempo o esperando una llamada de Greg, o demasiado preocupada por su relación como para disfrutar de nuestra compañía como solía. Saltaba a la vista que su trabajo también se estaba resintiendo, e incluso expresaba la inquietud de llegar a perderlo. Nuestra amiga siempre se había caracterizado por su sentido común y su capacidad de recuperación, pero empezábamos a preguntarnos si no la habríamos sobrestimado. Aunque Tamara advertía que Greg no era de fiar y admitía que el historial del hombre delataba dificultades con el compromiso, e incluso reconocía que seguramente sería más feliz sin él, parecía incapaz de reunir el valor necesario para dejarle.

Siendo como éramos experimentados profesionales de la salud mental, nos costó mucho aceptar que una persona tan sofisticada e inteligente como Tamara incurriera en una conducta del todo ajena a aquella a la que nos tenía acostumbrados. ¿Por qué una chica con tantos recursos actuaba como una persona indefensa? ¿Por qué alguien que había demostrado capacidad para superar grandes obstáculos parecía impotente para salvar éste? La segunda incógnita de la ecuación nos parecía igual de desconcertante. ¿Por qué Greg le enviaba mensajes tan confusos cuando sal-

taba a la vista que la *quería*? Sin duda la psicología podía ofrecer muchas respuestas a aquellas preguntas, pero fue una idea tan sencilla como inesperada la que arrojó luz sobre la situación.

De la maternidad terapéutica a una ciencia práctica del amor adulto

Más o menos en la misma época en que Tamara salía con Greg, Amir trabajaba a media jornada en la maternidad terapéutica de la Universidad de Columbia. Allí recurría a un tipo de terapia centrada en el apego para ayudar a las madres a crear vínculos más estables con sus retoños. Los poderosos efectos que aquel tratamiento ejercía en la relación entre madre e hijo animaron a Amir a ampliar sus conocimientos al respecto. Consultando la literatura al respecto, acabó por dar con un material fascinante. Al parecer, las conclusiones de las investigaciones llevadas a cabo por Cindy Hazan y Phillip Shaver indicaban que los patrones de apego que los adultos establecen con sus parejas amorosas se parecen a los existentes entre los niños y sus padres. Cuanto más leía Amir sobre el apego adulto, más identificaba aquellos patrones en las personas de su entorno. Comprendió que las consecuencias de trasladar la idea al día a día para ayudar a las personas en sus relaciones de pareja serían tremendas.

Lo primero que hizo Amir, cuando advirtió la importancia de la teoría del apego en las relaciones adultas, fue llamar a su vieja amiga Rachel. Le contó lo bien que explicaba aquel principio toda la gama de conductas que se dan en las relaciones adultas y le pidió que lo ayudara a transformar el conjunto de investigaciones académicas y datos científicos que había ido recopilando en una guía práctica, capaz de ofrecer recursos a las personas para cambiar el curso de sus vidas. Así surgió este libro.

El seguro, el ansioso y el evasivo

La teoría define tres «estilos de apego» o maneras que tienen las personas de percibir la intimidad y de responder a ella en el seno de la pare-

ja, equiparables a los que se dan entre los niños: seguro, ansioso y evasivo. A grandes rasgos, las personas *seguras* se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas; las *ansiosas* anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbra a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor; las *evasivas*, en cambio, equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento. Por ende, los individuos que encajan en cada uno de estos tres estilos difieren en:

- Sus ideas de intimidad y de relación.
- La forma de reaccionar ante el conflicto.
- La actitud hacia las relaciones sexuales.
- La capacidad para expresar sus deseos y necesidades.
- Las expectativas que tienen de la pareja y de la relación.

Todo aquel que forme parte de nuestra sociedad, tanto si se encuentra en las primeras fases de una relación como si lleva casado cuarenta años, encaja en una de estas tres categorías o, con menor frecuencia, en una combinación de las dos últimas (ansiosa y evasiva). Algo más de un 50 por ciento de las personas son seguras, alrededor de un 20 por ciento son ansiosas, un 25 por ciento son evasivas y del 3 al 5 por ciento restante pertenecen al cuarto tipo, la categoría menos común (la combinación de los tipos ansioso y evasivo).

Las investigaciones en torno al apego adulto han dado lugar a cientos de artículos científicos y a docenas de libros que describen al detalle cómo se comportan los adultos en sus relaciones sentimentales. Esos estudios han confirmado, una y otra vez, la existencia de los tres estilos de apego entre los individuos de muy diversos países y culturas.

Comprender el funcionamiento de las diversas formas de apego constituye un modo sencillo y fiable de predecir la conducta de las personas en cualquier contexto romántico. De hecho, una de las lecciones más importantes que podemos extraer de esta teoría es la idea de que estamos programados para comportarnos de una manera *predeterminada* en las relaciones de pareja.

¿De dónde proceden los estilos de apego?

Al principio, se dio por supuesto que los estilos de apego entre adultos nacían de la educación recibida. En consecuencia, se formuló la hipótesis de que la conducta de cada cual en el seno de la pareja dependía de los cuidados que había recibido en la infancia: si los padres se mostraban sensibles, accesibles y atentos, la persona desarrollaría un estilo de apego seguro; si su atención era errática, el individuo tendería a la categoría ansiosa; si eran distantes, rígidos y desapegados, la persona crecería para convertirse en un adulto evasivo. Hoy día, sin embargo, sabemos que los estilos de apego entre adultos dependen de factores diversos, de los cuales la relación con los padres sólo es uno más. Se deben tener en cuenta otros factores, incluidas las experiencias vitales. Para saber más al respecto, véase el capítulo 7.

Tamara y Greg: una nueva perspectiva

Volvamos a la historia de nuestra amiga Tamara y considerémosla bajo una nueva luz. La teoría del apego nos ofrecía una descripción exacta de Greg (cuya conducta encajaba en el estilo evasivo), hasta el último detalle. Nos resumía cómo pensaba, se comportaba y reaccionaba ante el mundo. Predecía su actitud distante, su tendencia a buscar defectos en Tamara, su propensión a provocar disputas que evitaran cualquier progreso de la relación y su enorme dificultad para decir «te quiero». Por raro que parezca, las conclusiones de las investigaciones explicaban que, aunque deseaba acercarse a ella, el impulso de alejarse era más fuerte; no porque no «le gustase» o porque pensase que «Tamara no daba la talla», como ella había supuesto. Por el contrario, la rechazaba porque notaba que cada día dependía más de ella.

Resultó que el caso de Tamara tampoco era único. La teoría explicaba igualmente su conducta, sus pensamientos, sus reacciones (típi-

cas de una persona de estilo ansioso) con una precisión sorprendente. Auguraba sus desvelos crecientes ante el distanciamiento de él; preveía su incapacidad para concentrarse en el trabajo, su obsesión por la relación y su tendencia a tomarse mal todo lo que Greg hacía. También predecía que, aunque se decidiera a romper con él, difícilmente reuniría el valor necesario para hacerlo. Demostraba que, en contra del sentido común y del consejo de sus amigos, haría cualquier cosa por seguir a su lado. Aún más importante, la teoría revelaba por qué a Tamara y a Greg les resultaba tan difícil estar juntos pese a que se amaban de veras. Hablaban dos lenguajes diferentes que exacerbaban las tendencias naturales del otro: la de ella, buscar proximidad física y emocional; la de él, dar prioridad a la independencia y rehuir la intimidad. La exactitud con que la teoría describía a la pareja resultaba sobrecogedora. Tenías la sensación de que los investigadores habían presenciado sus momentos íntimos y habían leído sus pensamientos. Los enfoques psicológicos tienden a resultar vagos y dejan mucho a la interpretación, pero aquella teoría se las ingeniaba para proporcionar explicaciones precisas y probadas acerca de la problemática de una pareja en apariencia única.

Si bien es posible cambiar de estilo de apego (lo hacen, de media, una de cada cuatro personas en un período de cuatro años), por lo general, dada nuestra ignorancia al respecto, el cambio se produce sin que nos demos cuenta (ni lleguemos a saber por qué). ¿No sería fantástico, nos dijimos, ayudar a la gente a ejercer algún tipo de control sobre un aspecto tan trascendente? Cuán distintas serían las vidas de las personas si pudieran realizar un trabajo consciente para adquirir un estilo de apego seguro en lugar de ser víctimas de las circunstancias.

Descubrir la existencia de los tres estilos de apego nos abrió los ojos; advertíamos conductas de apego adulto por doquier. Pudimos contemplar tanto nuestras propias reacciones afectivas como las de nuestros allegados bajo una luz enteramente nueva. Al asignar un estilo de apego a pacientes, colegas y amigos, podíamos interpretar sus relaciones de un modo distinto, mucho más claro. Su manera de comportarse ya no nos parecía desconcertante y compleja, sino predecible, a tenor de lo que sabíamos.

Vínculos evolutivos

La teoría del apego se basa en el principio de que la necesidad de disfrutar de una relación íntima está grabada en nuestros genes. Un arranque de inspiración llevó a John Bowlby a comprender que la evolución nos ha programado para elegir a un individuo en particular de nuestro entorno y convertirlo en alguien valioso para nosotros. Estamos hechos para depender de una figura significativa. Esta necesidad comienza cuando estamos en el útero y termina cuando morimos. Bowlby planteó que, a lo largo de la evolución, la selección natural favorecía a las personas que creaban vínculos de apego porque éstos les proporcionaban una ventaja en la competición por la supervivencia. En épocas prehistóricas, los individuos que sólo confiaban en sí mismos y carecían de compañeros que los protegieran tenían más probabilidades de acabar convertidos en presas. En cambio, con relativa frecuencia, aquellos que contaban con alguien que cuidaba de ellos sobrevivían el tiempo suficiente para transmitir a su descendencia la importancia de crear lazos estrechos. De hecho, la necesidad de estar cerca de una figura significativa es tan importante que el cerebro posee un mecanismo biológico específico encargado de crear y regular nuestra relación con las figuras de apego (padres, hijos y parejas sentimentales). Este mecanismo, llamado *sistema de apego*, consiste en un conjunto de emociones y conductas que nos garantizan seguridad y protección siempre que permanezcamos junto a nuestros seres queridos. Su existencia explica por qué la ansiedad se apodera de los niños cuando se les separa de su figura materna, por qué la buscan desesperadamente o lloran con desconsuelo hasta que el contacto se restablece. Ese tipo de reacciones se conocen como *conductas de protesta*, y seguimos recurriendo a ellas en la edad adulta. En tiempos prehistóricos, la ausencia de la pareja podía significar la muerte, por lo que nuestro sistema de apego convirtió la proximidad del ser querido en una prioridad absoluta.

Imagina que una noche, justo cuando tu pareja acaba de embarcar en un avión que vuela de Londres a Nueva York, oyes que un aeroplano ha sufrido un accidente mientras atravesaba el Atlántico. De inmediato, tu sistema de apego se activa. Sientes un nudo en la boca del estómago y la histeria se apodera de ti. Tu conducta de protesta se manifiesta en forma de llamadas frenéticas al aeropuerto.

Una condición fundamental de la evolución es la heterogeneidad. Los seres humanos conforman una especie muy heterogénea, cuya apariencia, actitud y conducta varía mucho de un individuo a otro. Esta característica explica en gran medida nuestra capacidad para adaptarnos a casi cualquier nicho ecológico existente sobre la faz de la Tierra. Si todos fuéramos idénticos, el más mínimo reto ambiental amenazaría nuestra supervivencia como especie. La diversidad aumenta las posibilidades de que un segmento de la población, en posesión de cierta característica distintiva, sea capaz de sobrevivir a unas condiciones que resultarían letales para otro. El estilo de apego no difiere de cualquier otra característica humana. Aunque todos compartimos una misma necesidad básica de crear vínculos estrechos, la *manera* de hacerlo varía de un grupo a otro. En un entorno muy peligroso, la tendencia a invertir gran cantidad de tiempo y energía en una única persona nos perjudicaría, porque ésta no tendría grandes probabilidades de sobrevivir durante mucho tiempo; sería más sensato abstenerse de crear lazos demasiado estrechos y dedicarse a otros menesteres (de ahí el estilo evasivo). Otra posibilidad en condiciones desfavorables sería adoptar la estrategia opuesta, tender a la hipervigilancia y hacer lo posible por permanecer cerca de las figuras de apego (de ahí el estilo ansioso). En cambio, en un contexto propicio, invertir energías en crear vínculos de apego con un individuo en particular resultaría muy rentable tanto para éste como para su descendencia (de ahí el estilo seguro).

Es verdad que en la sociedad moderna no sufrimos la amenaza de los depredadores, como les sucedía a nuestros ancestros, pero en términos evolutivos nos hallamos a sólo una fracción de segundo del viejo orden de cosas. El *Homo sapiens*, que vivía en una era del todo distinta, nos ha legado el cerebro emocional, de tal modo que nuestras emociones están diseñadas para operar en su entorno y superar los peligros que aquél afrontaba. Los sentimientos y conductas que definen las relaciones actuales no difieren mucho de los que caracterizaban a nuestros antepasados.

La conducta de protesta en la era digital

Equipados con nuevas teorías sobre las consecuencias de los estilos de apego en la vida cotidiana, empezamos a contemplar los actos de las per-

sonas desde una perspectiva muy distinta. Las conductas que con anterioridad atribuíamos a determinados rasgos de personalidad o considerábamos exageradas cobraban nueva nitidez bajo la lente del apego. Nuestros descubrimientos nos ayudaron a comprender las dificultades de Tamara para deshacerse de un individuo como Greg, que tan desgraciada la hacía. Su conducta no se debía necesariamente a debilidad de carácter. Procedía, en cambio, del instinto primordial de mantener a toda costa el contacto con su figura de apego, exacerbado por un estilo ansioso.

El miedo a perder a Greg se disparaba en Tamara al menor indicio de peligro, a la menor señal de que su amado no estaba disponible, no le respondía o tenía problemas. Prescindir de él en semejantes circunstancias habría sido una locura en términos evolutivos. Recurrir a conductas de protesta, como llamarlo varias veces al día o provocar sus celos, parecía la reacción más lógica desde aquel nuevo punto de vista.

Lo que más nos agradaba de la teoría era que abarcaba al conjunto de la población. A diferencia de muchos otros marcos psicológicos, para cuya formulación sólo se tuvo en cuenta a las parejas que acudían a terapia, éste era extensible a todo el mundo: a los que tenían relaciones satisfactorias y a los que no, a los que nunca habían precisado tratamiento y a los que buscaban ayuda. Nos ayudaba a comprender no sólo lo que iba «mal» en las relaciones, sino también lo que iba «bien», y nos permitía ubicar y describir a todo un conjunto de personas que apenas aparecen mencionadas en la literatura que trata del tema. Por si fuera poco, la teoría no hablaba de conductas «sanas» y «disfuncionales». Ninguno de los estilos de apego se consideraba en sí mismo «patológico». Por el contrario, conductas amorosas que hasta entonces se habían calificado de extrañas o anómalas se describían como comprensibles, predecibles e incluso lógicas. ¿Estás con alguien aunque no sabes si te quiere? Es comprensible. ¿Dices que quieres dejarle y al minuto siguiente cambias de idea y decides seguir a su lado a toda costa? También es comprensible.

Ahora bien, ¿ese tipo de conductas son convenientes o merecen la pena? Llegados a este punto, entramos en un terreno resbaladizo. Las personas de estilo seguro saben expresar sus expectativas y responder a las necesidades de su pareja de forma eficiente, *sin* tener que recurrir a conductas de protesta. Para el resto de nosotros, una actitud comprensiva es sólo el principio.

De la teoría a la práctica: cómo se realizan intervenciones específicas basadas en el apego

Al explicar que las necesidades de intimidad y vínculo varían enormemente de un individuo a otro y que dichas diferencias provocan desencuentros, los principios del apego adulto nos ofrecían una nueva perspectiva de los lazos afectivos. No obstante, si bien las investigaciones nos ayudaban a comprender los mecanismos de las relaciones amorosas, seguíamos sin saber cómo modificarlos. La teoría ofrecía la promesa tácita de mejorar las relaciones amorosas de las personas, pero el método para transformar todos aquellos datos de laboratorio en una guía accesible, que las personas pudieran usar en el día a día, aún no existía. Convencidos de que los principios del apego encerraban las claves para ayudar a la gente a mejorar sus relaciones, decidimos aprender lo máximo posible sobre los tres estilos y su forma de relacionarse entre ellos en el contexto de la vida diaria.

Empezamos a entrevistar a todo tipo de gente. Dialogamos con colegas y pacientes, y también con personas de la calle, de cualquier edad y procedencia. Redactamos resúmenes de los historiales afectivos y de las experiencias amorosas que nos relataron. Observamos a las parejas en acción. Dedujimos sus estilos de apego analizando sus comentarios, sus actitudes y sus conductas, y en ocasiones les brindamos intervenciones específicas basadas en la teoría. Desarrollamos una técnica que permitía determinar —con relativa rapidez— el estilo de apego de otra persona. Enseñamos a la gente a dejarse guiar por sus instintos en el seno de pareja en vez de luchar contra ellos, no sólo para evitar relaciones difíciles, sino también para descubrir las «perlas» ocultas que valía la pena cultivar... ¡y funcionó!

Descubrimos que, a diferencia de otro tipo de intervenciones, que tienden a centrarse en individuos aislados o en parejas ya consolidadas, la del apego adulto es una teoría universal de filiación afectiva que ofrece herramientas eficaces a *todo* el mundo, sin importar su situación sentimental. Hay recursos específicos para las primeras citas, para las primeras fases de una relación y para los matrimonios de muchos años, para las personas que se encuentran en plena ruptura y para los que lloran la pérdida del ser amado. El denominador común es que el apego adulto brinda recursos importantes para todas esas situaciones y puede ayudar a las personas a entablar relaciones más satisfactorias.

De la intuición a la acción

Al cabo de un tiempo, el argot relativo al apego se convirtió en un lugar común entre las personas que nos rodeaban. A menudo, durante una cena o una sesión de terapia, oíamos decir: «No puedo salir con él, salta a la vista que es un evasivo» o «Ya me conoces, soy ansiosa. Un romance breve es lo que menos me conviene». ¡Y pensar que hasta hacía muy poco nuestros allegados ni siquiera conocían la existencia de los tres estilos de apego!

Tamara, por supuesto, aprendió cuanto pudo sobre la teoría y los descubrimientos que habíamos realizado (de hecho, sacaba el tema en casi todas las conversaciones). Por fin, reunió las fuerzas para cortar los lazos que la mantenían unida a Greg. Poco después, empezó a salir a diestro y siniestro. Equipada con sus recién adquiridos conocimientos, supo esquivar con elegancia a los pretendientes que delataban una conducta evasiva, consciente de que no le convenían. Se quitaba de encima sin esfuerzo a individuos que en el pasado la habrían tenido varios días en vilo, preguntándose qué pensaban, si la llamarían o si albergaban intenciones serias. En cambio, se centró en averiguar si los hombres a los que iba conociendo tenían la capacidad de intimar y de darle el cariño que necesitaba.

Al cabo de un tiempo, Tamara conoció a Tom, un hombre de estilo seguro, y la relación prosperó con tal facilidad que nuestra amiga apenas se refería a ella. Y no porque prefiriese no compartir detalles de su intimidad con nosotros, sino porque había encontrado una base de seguridad y ya no había crisis o dramas que relatar. A la sazón, la mayoría de nuestras conversaciones volvían a girar en torno a las diversiones que compartían, a sus planes de futuro o a la profesión de ella, que de nuevo iba viento en popa.

Un avance

Este libro es el resultado de nuestro intento de trasladar las conclusiones de las diversas investigaciones sobre el apego a un plan de acción. Tenemos la esperanza de que lo emplees, como hicieron muchos de nuestros amigos, colegas y pacientes, para tomar mejores decisiones en tu vida

personal. En los siguientes capítulos, aprenderás más sobre cada uno de los tres estilos de apego adulto y descubrirás cómo éstos determinan tu actitud en situaciones afectivas. Contemplarás los errores del pasado bajo una nueva luz y verás claros los motivos de tu conducta, así como las razones de los demás. Descubrirás qué necesidades tienes y qué tipo de persona deberías encontrar para ser feliz en pareja. Si ya tienes una relación y el estilo de apego de tu compañero choca con el tuyo, entenderás mejor por qué ambos pensáis y os comportáis como lo hacéis, y aprenderás estrategias para incrementar tus niveles de satisfacción. En cualquier caso, empezarás a experimentar un cambio; un cambio a mejor, por supuesto.