

SEGURO	ANSIOSO/AMBIVALENTE	EVITATIVO	DESORGANIZADO
<p>Incondicionalidad El niño sabe que su cuidador no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado</p> <p>Como adulto: equilibrado, seguro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No confía en padres - Sensación de inseguridad - A veces no están - Inconsistencia de cuidado - Miedo y angustia a la separación - Necesitan aprobación cuidador y vigilan que no les abandonen <p>Como adultos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temen a que su pareja no los ame - Esperan recibir más de lo que dan (dependencia emocional) son muy emocionales 	<p>No pueden contar con progenitores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distanciamiento - No seguridad - Autosuficiencia compulsiva - Despreocupación por separación, viven sintiéndose poco queridos - Evitan relaciones de intimidad - Miedo al rechazo - Huidizos en las emociones - Dificultad para sentir identificar y expresar - Parecen autosuficientes, pero es una falsa seguridad 	<p>Casos de abandono temprano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas explosivas - Evitan intimidad - Alta carga de frustración, ira - Relaciones conflictivas constantes

– **Evitativo:**

Se desarrolla frente a personas que no están muy presentes o sensibles a las necesidades del niño. Un ejemplo sería el niño que llora desconsoladamente y no obtiene respuesta ninguna de su cuidador. El niño se acaba calmando por agotamiento, pero aprende que no puede fiarse ni depender de nadie. Suelen ser niños que parecen calmados frente a las separaciones de sus figuras de apego, pero los estudios han demostrado que en realidad estos niños sienten **una gran ansiedad, aunque no la exteriorizan**. Si lo vemos desde un plano más evolutivo, este tipo de apego también se desarrollaría cuando crecemos en un ambiente muy peligroso, donde las probabilidades de sobrevivir son difíciles. En estos contextos lo más probable es que no se creen lazos estrechos puesto que la persona tendría la sensación de poder perderlos.

– **Estilo ansioso o ambivalente:** suelen ser niños que crecen con figuras de apego **más pendientes de sus propias necesidades** que de las necesidades del niño. Estos niños **crean respuestas de protesta muy fuertes (rabietas), puesto que el adulto responde de manera variable**. Tienden a **hipervigilancia** y necesitan permanecer cerca de las figuras de apego constantemente, pues no pueden interiorizar si está disponible o si por el contrario desaparecerá.

– **Estilo seguro:** Cuando por el contrario las personas que deben proteger y atender al niño son consistentes, los niños desarrollan un apego donde aprenden a **regularse por ellos mismos** y sienten que los demás son personas confiables y el mundo un lugar seguro. Pero esto puede resultar desadaptativo si el ambiente donde tendrá que vivir el futuro adulto es peligroso.

Trastornos de apego

- Es importante entender que el **apego no es algo patológico**, sino que es una **respuesta adaptativa** a los diferentes contextos y personas que hemos tenido en nuestra infancia y que resurge en la edad adulta con diferentes perfiles de persona.
- **Los trastornos de apego surgen cuando el niño debe responder frente a situaciones traumáticas** o cuando sus figuras de apego son poco consistentes, por ejemplo, cuando sus cuidadores no responden a las necesidades emocionales o físicas del infante, como ocurre en los casos de negligencia o cuando la persona que debe proveer seguridad y afecto es la misma que produce miedo, como en las situaciones de maltrato o abuso.
- **En estos momentos el apego se construye como fuente de trauma** o como una desorganización de la respuesta de apego, ya que, como no sirven los otros tipos de apego para establecer un vínculo con la persona significativa, el niño desarrolla **visiones y conductas patológicas** (se queda parado, busca contacto pero al mismo tiempo tiene miedo, rechaza al cuidador pero lo anhela, etc.), esto se denomina **apego desorganizado**, el cual es visto por algunos autores lo ven como una cuarta clasificación del tipo de apego y otros sin embargo lo especifican como la desorganización en el apego cuando las otras estrategias no funcionan.

Hay que tener en cuenta que el apego, aunque es importante, **no es una clasificación de la personalidad** y que las personas somos mucho más que el apego, por lo tanto, habrá otras variables que nos afecten en nuestro desarrollo personal: experiencias, ambiente, genética, sociedad, cultura, etc.

Hay que recordar que los niños establecen diferentes tipos de apego con diferentes personas, así con un padre frío pueden desarrollar un apego evitativo y tener al mismo tiempo un apego seguro con una madre cálida, acogedora y respetuosa, que ofrece consuelo al tiempo que deja libertad de exploración al niño. Aclarado esto, algunas consecuencias que están afectadas por los **trastornos del apego son:**

- Incapacidad de la persona de auto-calmarse y auto-regularse
- Disociación
- Dependencia emocional
- Evitación de los vínculos cercanos
- Miedo al abandono
- Visión del mundo como peligroso o demasiado seguro
- Visión distorsionada de los otros: como agresores, como manipuladores, como peligrosos o con malas intenciones.
- Visión de uno mismo como inseguro, incapaz, inadecuado, malo, víctima, peligroso, agresor...
- Conductas de protesta: llorar, gritar, agredir, suplicar... especialmente en momentos que sienten que el vínculo puede romperse o corre peligro.
- Llevar a las parejas a límites, ponerlas a prueba, estar constantemente buscando su aprobación o verificando que las quieren (especialmente en apegos ambivalentes), evitarlas activamente o sentirse atrapados en vínculos cercanos (apegos evitativos).
- No resolver duelos adecuadamente
- No tolerar la frustración o ciertas sensaciones corporales
- Engancharse emocionalmente a ciertos tipos de persona, incluso aunque estas puedan ser tóxicas o perjudiciales para uno.

- Aventurarse en experiencias peligrosas o nocivas
- Desorganización de la personalidad y del concepto del yo
- Trastornos de la personalidad también se han relacionado con los traumas tempranos de apego.
- Baja capacidad de mentalización (pensar sobre uno mismo, sobre los demás o sobre las relaciones que se establecen), tomar sus pensamientos como ciertos, pensar más motivos de los que realmente existen, aceptar una conducta como la prueba de algo, etc.

Por otro lado, también se llegó a la conclusión que ciertos tipos de **depresión** parecía derivar o estar influidas por los apegos inseguros en la infancia, siempre teniendo en cuenta la multicausalidad de la depresión (no suele existir una sola causa que la explique ni que la mantenga). La relación que se ha encontrado en los estudios sería la siguiente:

- **El Apego ansioso-ambivalente** estaría más relacionado con un tipo de depresión denominada **dependiente o anaclítica**. En ella domina el miedo a la pérdida del amor del otro, la necesidad de reasegurar el vínculo con el otro (saber que no se irá, que se pueden fiar de él), y la necesidad de relaciones confiables. Cuando se pierden se genera: **Enojo, rabia, culpa, ansiedad**.
- **El Apego ansioso-evitativo** estaría más relacionado con un tipo de depresión denominada **introyectiva o de alta autocrítica**, donde la persona tendería a buscar y a luchar constantemente por tener una autoimagen positiva y con tendencia a la búsqueda de la perfección cosa que, como es de esperar, difícilmente puede conseguirse. El no obtener estos resultados le supondría sentimientos de **desvalorización, culpa y fracaso**.

NATALIA GOMEZ-RUBIERA URREAGA

Kol. zenb / N° Col: **BI04998**

Bizkaiko
Psikologia
Elkargoa

Colegio
de Psicología
de Bizkaia

Tratamiento de los trastornos de apego

El tratamiento para los trastornos de apego se basa en ayudar a la persona a crear vínculos más seguros y beneficiosos, en cambiar ciertas creencias o esquemas mentales que ha dado por válidos, en ayudarle a vincular de un modo más sano y a reaprender a interpretar la realidad, siempre desde la cercanía y comprensión del terapeuta.

El terapeuta trabajará desde diferentes corrientes y estrategias como el psicoanálisis relacional, la terapia Gestalt o en casos de trauma grave, el EMDR, que se ha visto como una técnica muy efectiva para este tipo de trastornos. Otras estrategias como la **Terapia Basada en la Mentalización** o la **Terapia Basada en la transferencia** pueden ayudar a reparar el apego, especialmente en casos graves como los trastornos de la personalidad. Sea como sea, el psicólogo ayudará a la persona a vivir desde un lugar más seguro, reparando los daños del apego que actualmente le hacen sufrir.