

TU GUÍA PARA LA SEGURIDAD EN EL AMOR



Cómo el **apego ansioso** te puede hacer sentir inseguro, celoso y preocupado. Y las **4 claves** para ser más seguro y dejar de sabotear tus relaciones.



HECHO POR:

Licda. Natalia Gurdian - Psicóloga Clínica
Especialista en terapia de pareja y relaciones
-La relación contigo mismo y la relación con los demás-

SÉ QUE ESTAS SUFRIENDO...

Yo sé qué se siente el no poder concentrarte en absolutamente nada más cuando arrasa la inseguridad en tu relación.

Sé que es sentir una enorme intranquilidad que no descansa y sólo se calma momentáneamente con una respuesta amorosa de tu pareja.

Sé que es pasar horas obsesionándose con una conversación o una respuesta que te deja preocupado.

Conozco también lo doloroso que puede ser sentirse crónicamente vacío, con inseguridad constante, con miedo a no ser lo suficientemente valioso, atractivo, interesante o capaz. Tanto contigo mismo como a ojos de tu pareja.

Y también sé cómo la ansiedad y los celos pueden sabotear una relación, que de otra manera podría ser segura y amorosa.

Las soluciones superficiales no ayudan

Leer libros sobre comunicación en pareja, tratar distraerte, controlar la ansiedad a fuerza, invertir en imagen corporal y arreglarte más, pensar positivo, etc no funciona.

La razón por la que no funcionan es porque no estamos tratando el problema de raíz.

El problema de fondo **NO es el apego** en sí mismo, sino el “apego ansioso”.

El **APEGO ANSIOSO** es una manera de amar en las relaciones que probablemente se ha formado en tu niñez y que te hace no sentirte valioso, dudar constantemente del amor de tu pareja y **activar una “alarma ansiosa”** para asegurarte de no perder ese amor y atención. Para no ser abandonado. Es una estrategia, no una patología. Parece algo enorme y difícil de modificar...

SIN EMBARGO...

¡SÍ SE PUEDE CAMBIAR EL ESTILO DE APEGO!

ANTES DE QUE EMPIECES...

La **primera parte** de esta guía te va a explicar qué es el apego (según la psicología), cuáles son los cuatro tipos de apego y te ayudará a distinguir si realmente tu apego es ansioso.

La **segunda parte** de esta guía, te va a enseñar **cuatro claves básicas** para ser más seguro, que si las comienzas a practicar hoy, harán una diferencia.

Mi plan era hacer una guía breve, pero seguí incluyendo más info hasta que se volvió un PDF extendido.

Sin embargo, existen puntos importantes que no desarrollé o incluí en la guía como por ejemplo cómo saber escoger pareja, la asertividad, comunicación, cómo lidiar con un apego evasivo y con emociones específicas como celos, control, posesividad etc.

Estos puntos los encontrarás en mis artículos y videos gratuitos y en el **curso online "Seguro en el Amor"**.

CURSO EN LÍNEA: SEGURO EN EL AMOR



SI TE DECIDES POR EL CURSO

Lo puedes acceder en academia.nataliagurdian.com



NATALIA GURDIAN

ESTO ES LO QUE RECIBIRÁS:

- 8 horas de videos para saber cómo ser más seguro en tus relaciones
- Mas de 30 PDFs con ejercicios prácticos
- Acceso a una comunidad de personas que están aprendiendo lo mismo que tú. (grupo de Telegram)

LA ESCENCIA DEL CURSO ONLINE:

- Las **5 claves prácticas** para ser más seguro.
- Los **5 pasos concretos** que has de hacer cuando te sientes ansioso.

EL CURSO TE VA A SERVIR PARA:

- Identificar tu tipo de apego y el de los demás.
- Saber bajar la ansiedad y otras emociones intensas como el miedo, el enfado, el "vacío".
- Empezar a sanar tu pasado.
- Lidiar mejor con una pareja evasiva.
- Actuar menos reactiva e impulsivamente cuando sientas celos, inseguridad, confusión.
- Comunicarte mejor (más asertiva y "vulnerable")
- Saber escoger una pareja segura.
- Construir una base segura y amor propio en ti mismo. Y más

Busca mas info al final de esta guia

¿CÓMO APRENDERÁS? EN EL CURSO ONLINE

- **Teoría** (PDFs descargables y videos)
- **Práctica constante** (Ejercicios emocionales dirigidos, tareas y retos)
- Contacto con un **grupo de Telegram** para compartir experiencias y resolver dudas.

TEMARIO:

- Parte 1:** El apego y los 4 estilos de apego
- Parte 2:** Bajando la alarma ansiosa y los pensamientos obsesivos
- Parte 3:** Ser tu propia base segura
- Parte 4:** Comunicarte de forma asertiva y vulnerable
- Parte 5:** Subir tu seguridad y autoestima
- Parte 6:** Lidiar con una pareja con estilo de apego evasivo
- Parte 7:** Manejando el miedo al abandono y el rechazo

¡EMPEZAMOS LA GUIA!

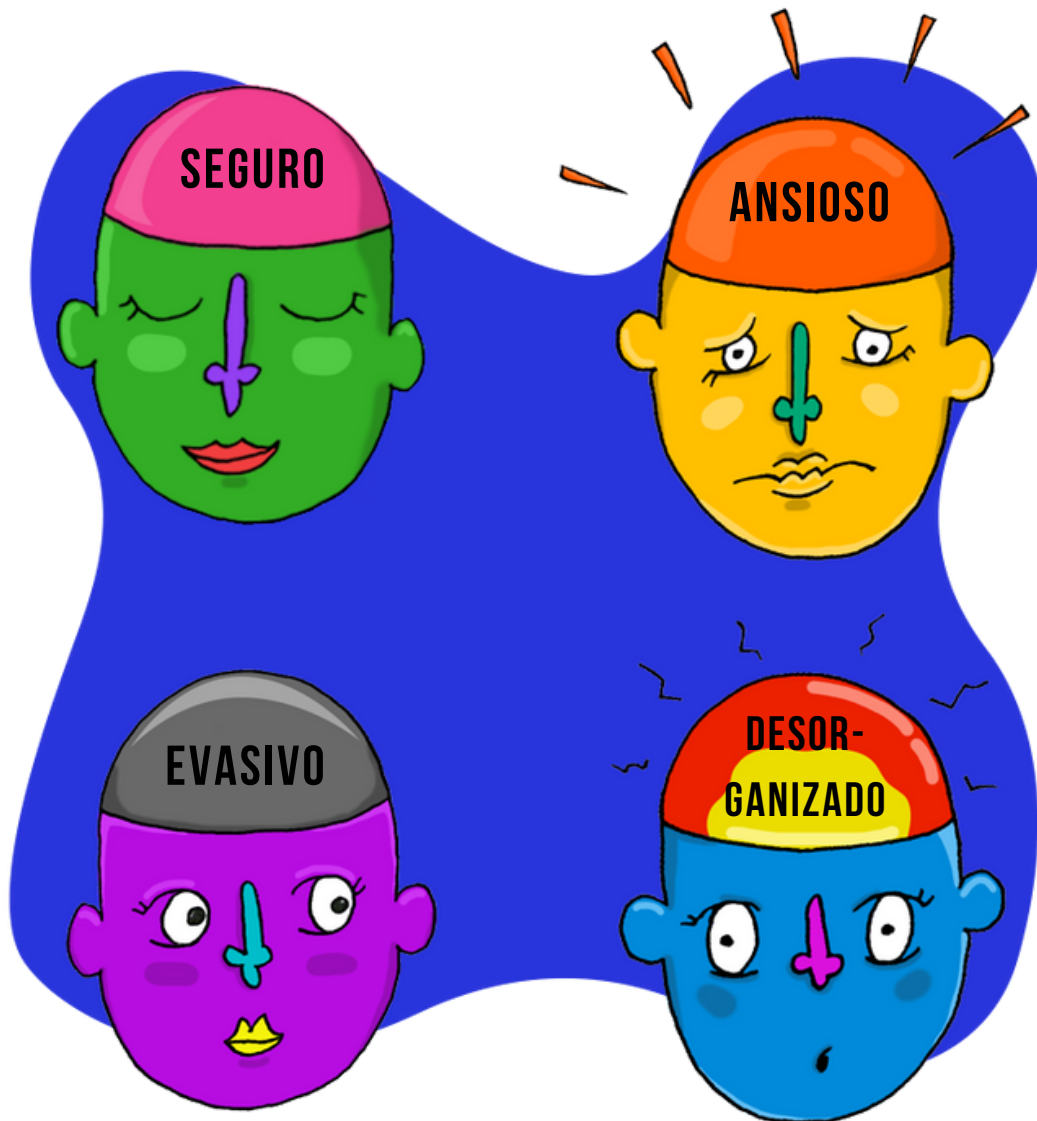
CONTENIDOS

PRIMERA PARTE: EL APEGO Y LOS CUATRO TIPOS DE APEGO	1
-¿Qué es el apego?	3
-Creencias esenciales	5
-Los cuatro tipos de apego:	6
-Apego seguro	7
-Apego ansioso	8
-Apego evasivo	9
-Apego desorganizado	10
-Una nota sobre la compasión	11
-Apego como alarma interna	13
-Tú tipo de apego	15
-Descripción ampliada	17
SEGUNDA PARTE: EL APEGO ANSIOSO Y LAS 4 CLAVES PARA SER MAS SEGURO	18
-¿Cómo sé si tengo el apego ansioso activado?	19
-Te tengo en mente todo el tiempo: Las estrategias de activación	20
-Hey, ¡Escúchame! : Las conductas de protesta	21
-Las cuatro claves para ser mas seguro.	23
-Regulación de emociones: cómo bajar las emociones intensas como la ansiedad y preocupación	24
-Haciendo sentido del pasado: entendiendo tu pasado para no re-crearlo.	33
-Compasión y auto-conciencia: encontrando una base segura dentro de ti mismo.	37
-Mindfulness: re-cableando tu cerebro para ser menos impulsivo, reactivo y ansioso.	41
-Acercas del curso online seguro en el amor.	48
ILUSTRACIONES DE LA ARTISTA: Ziomara Estrada	

PRIMERA PARTE

EL APEGO Y LOS CUATRO

ESTILOS DE APEGO



ESTAMOS HECHOS PARA

CONECTARNOS



LA CONFUSIÓN SOBRE EL APEGO

"El apego ha de ser visto como una necesidad intermitente humana en vez de como una dependencia infantil que ha de ser superada" David j Wallin

Se ha popularizado la noción que de el "apego" en relaciones significa dependencia no sana, sufrimiento, co-dependencia, adicción, etc.

Sin embargo, esta definición de apego viene del Budismo y otras corrientes, no de la psicología. Y aunque desapegarse desde la espiritualidad es totalmente valioso en su campo, y tiene todo el sentido del mundo, este término NO nos ayuda lo suficiente en psicología, nos confunde más.

Si creemos que el problema es el apego, entonces vamos a intentar no aferrarnos a nadie, no depender, no sentir intensamente y esto no solo es irreal, es contra la biología.

La razón de esto es porque estamos hechos biológicamente para apegarnos a nuestros seres queridos, a nuestros padres de pequeños y a nuestra pareja de adultos. Mientras más amenazas nos encontramos fuera, más necesidad de buscar la proximidad humana.

El apego, en psicología, no tiene porqué significar sufrimiento. Es más, cuando el apego se da como la naturaleza lo hizo, nos sirve para desarrollarnos sanamente, obtener una seguridad interna y paradójicamente, para ser mas independientes (esto lo veremos en las próximas páginas).

Así que, si lo que quieres es sentirte pleno en tus relaciones, no trates de desapegarte, si no de apegarte de forma segura. Hay una gran diferencia.

Si aceptas que el apego es natural, no sentirás vergüenza por necesitar a alguien.

Si aceptas que el apego es natural, no te sentirás "loco" por salirte de tus casillas en una relación, entenderás porqué te afecta tanto la desconexión.

Si aceptas que el apego es natural, podrás usarlo a tu favor y no a tu contra.

¿QUÉ ES EL APEGO?

El apego en psicología es la conexión emocional que hacemos con nuestros cuidadores primarios de pequeños y con nuestra pareja o seres queridos de adultos. Esta conexión emocional se siente como amor.

Apegarnos a otros seres humanos de pequeños nos ayuda al menos a cuatro cosas:

1. **A sobrevivir.** Los seres humanos somos totalmente dependientes de nuestra figura de apego (a diferencia de otros animales) y la evolución nos da el apego como forma de buscar la cercanía con nuestros cuidadores.

2. **A regular nuestras emociones.** De pequeños necesitamos que nuestros papas o cuidadores nos ayuden a bajar la intensidad del miedo, preocupaciones, dolores, tristezas.

Y también de emociones existenciales como la de la soledad, vulnerabilidad básica o desesperanza.

De adultos, nuestra pareja nos ayuda también a “co-regularnos”, es algo mutuo.

3. **A desarrollarnos adecuadamente.** Las investigaciones muestran que las conexiones cercanas ayudan a desarrollar el cerebro y el sistema nervioso. La respuesta emocional consistente de otros ayuda a que nuestro sistema nervioso sea menos sensible a las amenazas. Es decir, que podamos estar más calmados y no tan ansiosos en general.

4. **A ser independientes.** Una base segura a la que podemos regresar es la plataforma que usamos para explorar el mundo, tomar riesgos y desarrollar una sensación de competencia y autonomía. Por ej: (Si mamá no va estar ahí para mí, mejor no me aventuro muy lejos).

Es una “**dependencia efectiva**”. De adultos, llevamos con nosotros esa base segura dentro y es lo que nos permite aventurarnos y arriesgarnos.

El mayor investigador de apego, John Bowlby dice que necesitamos a nuestras figuras de apego "desde la cuna hasta la tumba".

LA DEPENDENCIA NO ES MALA

Recuerdo que en mi colegio, como la mayoría de los institutos, tenía como objetivo salir de excursión un par de veces al año. Íbamos al zoológico, a las piscinas o al estadio.

Al subirnos al bus, las maestras nos contaban y nos emparejaban con una compañera.

Teníamos que ir de la mano con ella mientras salíamos del bus y al regresar también, y si durante el paseo perdíamos de vista a nuestra "emparejada" tendríamos que avisar de inmediato a la maestra.

Sin embargo, eso no quería decir que no podríamos disfrutar del viaje, simplemente estábamos pendientes la una de la otra y por lo tanto estábamos más protegidas.

LA PARADOJA DE LA DEPENDENCIA

La vida es como una gran excursión, donde la biología nos hace emparejarnos.

Eso no quiere decir que no disfrutemos del paseo y nos aventuremos lejos, pero nos hace buscar un otro significativo en el camino. Esto tiene una ventaja biológica para sobrevivir.

"John Bowlby descubrió que la necesidad de compartir la vida con una figura especial está grabada en los genes y no tiene nada que ver con lo mucho que te quieres a ti mismo o con lo realizado que te sientes." (Amir Levine y Rachel Heller)

Cuando dos personas son pareja, el sistema del apego se enciende y la dependencia (sana) se pone en marcha. Y esta es una fuerza poderosa e incontrolable.

Una vez se pone en marcha el apego, las emociones y comportamientos de nuestra pareja nos va a importar, es el pre-requisito para cualquier relación y eso está bien. Sin embargo, la relación se vuelve nuestra catapulta para crecer.

DEPENDENCIA SANA = + INDEPENENCIA

CREENCIAS ESENCIALES

ESTO ES LO QUE CREO

- Todos los seres humanos estamos hechos para conectarnos con otros.
- La dependencia es natural, no tiene nada de malo.
- Nos volvemos más independientes cuando tenemos una base segura a la cual regresar.
- La dependencia sana fomenta la independencia.
- Todas nuestras emociones son válidas y tienen un sentido.
- Ser vulnerables es ser valientes.
- Cuando evitamos sentir algo, se vuelve más grande. Cuando lo aceptamos, regresamos al equilibrio.
- Nuestro cerebro es maleable y puede cambiar sus conexiones durante toda la vida.
- Hacer sentido de nuestro pasado nos ayuda a liberarnos de éste.
- El estilo de apego inseguro (ansioso o evasivo) que adoptamos de pequeños es una estrategia de sobrevivencia, no un defecto. Sin embargo es una estrategia que puede de ser actualizada.
- No tenemos culpa de lo que vivimos en nuestra niñez, pero sí es responsabilidad nuestras cambiar los efectos de lo que vivimos.
- Todos podemos aprender a ser más seguros en las relaciones.

LOS CUATRO ESTILOS DE APEGO

Básicamente existen **4 formas de amar o estilos de apego**.
Son formas distintas de percibir la intimidad y responder a ella.

Se forman en nuestra niñez aunque pueden cambiarse a lo largo de nuestra vida.
También tienen que ver en parte con el temperamento.



EL APEGO SEGURO

Si nuestros papás o cuidadores estuvieron lo suficientemente cerca, atentos, accesibles, disponibles e involucrados entonces probablemente tendremos un **apego seguro**.

De esta manera, aprendemos que podemos contar con el apoyo y afecto de nuestros papás, que también podemos explorar el mundo y ser independientes, ya que tenemos esa base segura a la cual regresar.

"SÉ QUE PUEDO CONTAR CONTIGO" ESTE ES EL APEGO SEGURO

CICLO NATURAL DEL APEGO



www.nataliagurdian.com

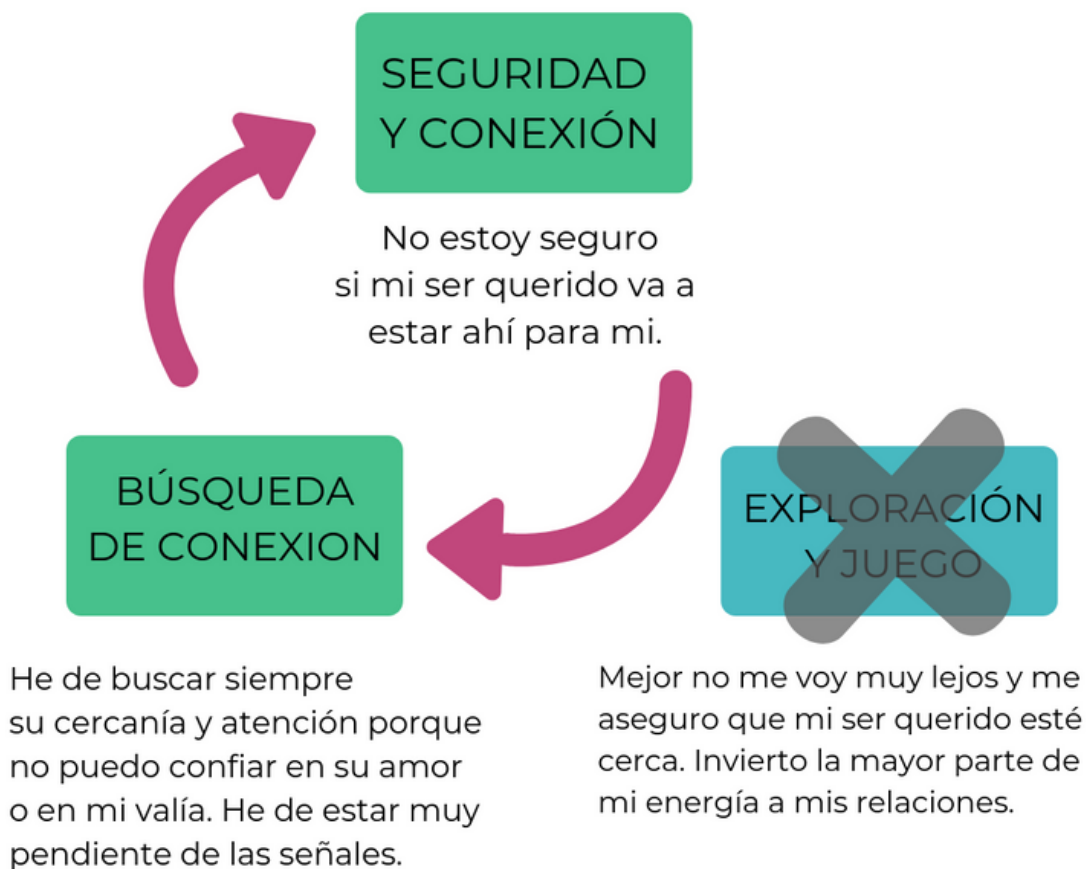
EL APEGO ANSIOSO

Si de pequeños percibimos que nuestros cuidadores no nos dan una atención constante, a veces están pero a veces no (es decir son inconsistentes en su respuestas) entonces podemos adoptar la estrategia de “**pelea**” y nos hacemos más sensibles ante las señales de cercanía o desconexión de nuestros padres, por lo que protestamos para tener mas cercanía y confort.

En el estilo de **apego ansioso**, el ciclo natural es interrumpido

“¿REALMENTE ESTAS AHÍ?” ESTE ES EL APEGO ANSIOSO.

CICLO INTERRUPTIDO: ANSIOSO



www.nataliagurdian.com

EL APEGO EVASIVO

Si nuestros cuidadores se perciben muy distantes, poco emocionales, críticos o que rechazan, entonces nuestra estrategia va a ser diseñada para minimizar el dolor y distanciarse de los cuidadores: **“huída”**.

La necesidades de apego se reprimen o minimizan y se vuelca en una búsqueda de autonomía. El ser vulnerable o la vulnerabilidad de otros sirve de alarma para distanciarse.

“ESTOY MEJOR SOLO” ESTE ES EL APEGO EVASIVO

CICLO INTERRUPTIDO: EVASIVO



Los demás no van a estar ahí para mí.



No vale la pena buscar a otros para mis necesidades emocionales. Yo soy independiente y autónomo. Voy a tener relaciones pero no voy a dejarme depender de éstas.



Prefiero quedarme aquí. Encuentro seguridad en ser independiente, explorar y aventurarme al mundo. Invierto mi energía fuera.

www.nataliagurdian.com

EL APEGO DESORGANIZADO

Si nuestros cuidadores son la fuente misma de eventos traumáticos: abusos, agresividad, negligencia o si ellos mismos están traumatizados, entonces no encontraremos una estrategia organizada para responder.

La misma persona que es la fuente de nuestro consuelo y confort es la que nos provoca miedo. Esto nos hace **“paralizarnos”** y el resultado es una estrategia desorganizada.

Hablaremos sobre este estilo de apego más adelante.

“QUIERO PERO NO QUIERO ” ESTE ES EL APEGO DESORGANIZADO

UNA NOTA SOBRE LA COMPASIÓN

"La inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio" **Stephen Hawking**

El hecho que hayamos tenido que encontrar una estrategia de apego, quiere decir que en ese momento hicimos lo mejor con lo que teníamos.

Date una felicitación o por lo menos compréndete con cariño: tú encontraste una estrategia necesaria para lidiar con las circunstancias. Es verdad.

¿Te imaginas que devastador hubiera sido ahogarte en la incertidumbre o en la soledad de pequeño y dejar de buscar esa cercanía y atención que tú necesitabas para sobrevivir y desarrollarte?

¡NO..!

TÚ TE ADAPTASTE

Luchaste por lo que necesitabas y esa fue tu mejor estrategia ante las circunstancias. Todo nuestro sentido de sobrevivencia nos empuja a buscar cercanía física y emocional. **(refiriéndome al apego ansioso)**

O quizás...

¿Te imaginas que devastador hubiera sido seguir sintiéndote solo, rechazado no escuchado, que tus emociones no fueran tomadas en serio, que no lograras conectarte a tus cuidadores como tú necesitabas?

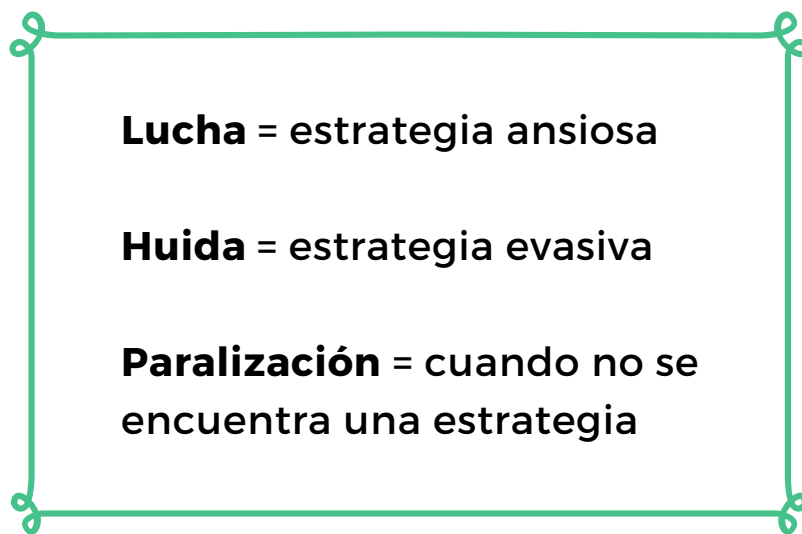
Tú "decidiste" des-apegarte de todo eso para sufrir menos y enfocarte en tu mundo y tus alrededores. Esa fue tu mejor estrategia ante las circunstancias. Y te lograste aislar de lo que te hacía daño. Esa fue la mejor forma de sobrevivencia. **(refiriéndome al apego evasivo)**

¡TODOS HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS!

Y qué durísimo el haber vivido en un ambiente traumático en donde hayas tenido una gran paradoja: la persona que más querías que te consolara es la que más de asustaba. En esas circunstancias lo único que puede hacer el cuerpo es “paralizarse” y también es una forma de sobrevivencia. **(refiriéndome al apego desorganizado)**

Este es el “permiso para sobrevivir” y lo tenemos todos nosotros.

Recuerda que nuestro cuerpo está hecho para: **“luchar, huir o paralizarse”** ante cualquier amenaza. Así es la biología del ser humano y de los mamíferos.



EL APEGO COMO ALARMA INTERNA

Otra forma de ver el apego es como una alarma interna.

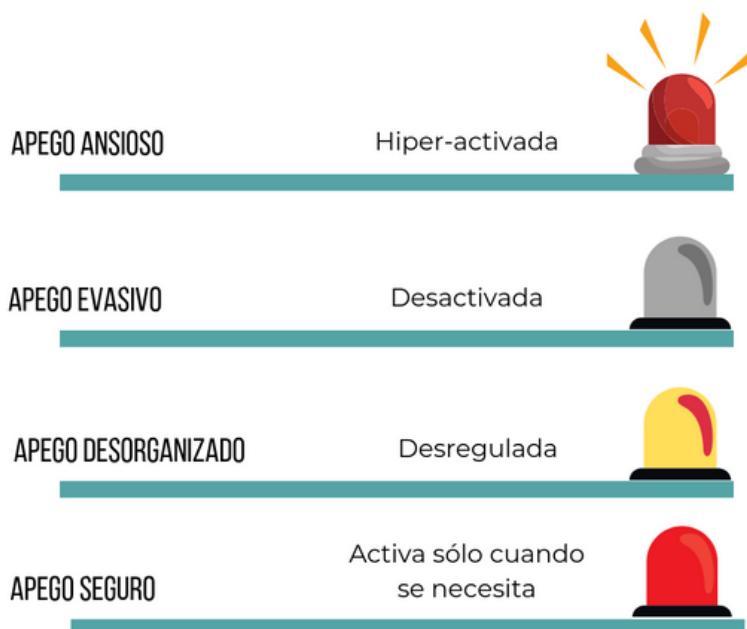
-Cuando el apego es seguro, la alarma **funciona intermitentemente**, se activa sólo cuando necesita conectarse y se desactiva cuando encuentra la seguridad.

-Cuando el apego es ansioso, la alarma está **casi siempre activada** buscando señales de peligro y tratando de mantener la cercanía y conexión.

-Cuando el apego es evasivo, la alarma está **desactivada**, el objetivo es la independencia y autonomía de otros.

-Cuando el apego es desorganizado, la alarma está **desregulada**, se apaga y se enciende en momentos impredecibles.

APEGO COMO UNA ALARMA INTERNA



www.nataliagurdian.com

ESTADÍSTICAS DE APEGO

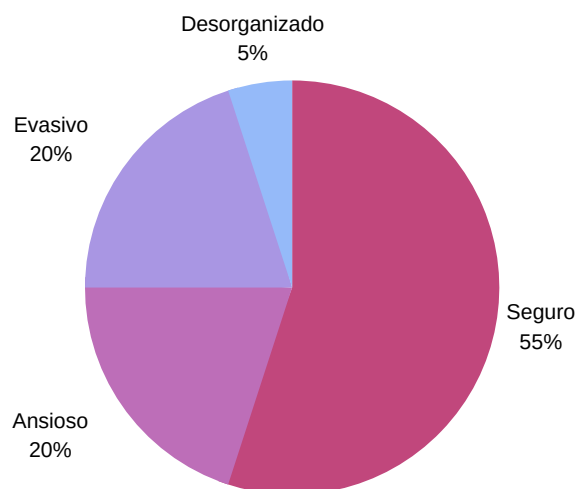
Es muy probable que el tipo de apego que formaste de pequeño siga siendo el mismo en tu adultez, a menos que haya habido algún cambio significativo durante tu crecimiento y experiencias posteriores. (1 de 4 personas cambian de apego predominante a lo largo de su vida)

De adulto, al formar relaciones entrarás con una tendencia a ser más seguro, ansioso, evasivo o desorganizado (según la hayas desarrollado en la niñez). Si la persona con la que estas, provoca inseguridades debido a sus propias tendencias, entonces tu sistema de apego se activará, se llevará a la acción la estrategia de apego.

Los investigadores Hazan y Shaver encontraron que el 60% de la población se tiende a ser seguro, el 20% se identifica más con el ansioso y el otro 20% con el evasivo. (En esta investigación no se incluyó el desorganizado, que se cree que es un 5% por lo que las estadísticas varían un poco actualmente)

Eso quiere decir que el 40% de la población mundial se identifica con un apego inseguro (ansioso o evasivo).

¡NO ESTAMOS SOLOS!



TU TIPO DE APEGO

Lee las siguientes afirmaciones para ubicarte en el tipo de apego que crees que te describe más. (Adaptado del test de Hazan y Shaver)

- A** Me siento un poco incómodo al estar cerca de otros. Encuentro difícil confiar en los demás por completo y es difícil permitirme el depender de los demás. Me siento nervioso cuando alguien se acerca demasiado a mi, y a veces no me siento cómodo con lo mucho que otras personas desean intimar.
- B** Encuentro relativamente sencillo el acercarme a otros y me siento cómodo dependiendo de los demás y que dependan de mi. No me preocupo demasiado acerca de ser abandonado o acerca de que alguien se quiera acercarse demasiado a mi.
- C** Siento que otros son reacios a acercarse a mi, de la forma que me gustaría. Muchas veces me preocupa que mi pareja no me ame realmente o no quiera quedarse conmigo. Quiero acercarme mucho y busco una intimidad profunda, pero en mis intentos puedo alejar a los otros.

¿CON CUÁL AFIRMACIÓN TE IDENTIFICASTE MAS?

Como podrás imaginar **A** corresponde al apego **evasivo**, **B** corresponde al apego **seguro** y **C** corresponde al apego **ansioso**.

Si no te identificaste por completo con ninguna, puede ser que tu estilo sea "desorganizado". Veremos la definición próximamente.

¿El estilo de apego puede cambiar?

El estilo de apego puede cambiar con el tiempo o incluso puede haber un distinto estilo de apego con diferentes seres queridos. Sin embargo, casi siempre hay una tendencia a ser más seguro, ansioso, evasivo o desorganizado.

Ningún estilo es "malo", recuerda que es una forma de adaptación. Sin embargo, sí es cierto que el apego seguro hace las relaciones más llevaderas y nos permite poder conectarnos realmente con los demás, que es al final, lo que todos buscamos.

¿Para qué me sirve saber mi estilo de apego?

Saber cuál es tu estilo de apego te sirve para conocerte mejor y tratarte con compasión, sabiendo que tu forma de actuar no es al azar ni mucho menos "loca", si no que tiene todo el sentido del mundo.

¿Para qué me sirve identificar el estilo de apego en otras personas?

Si entiendes el concepto del apego y los cuatro estilos puedes escoger mejor a tu pareja. **Si tiendes a ser ansioso y estas soltero, has de buscar a alguien con más rasgos seguros o un estilo apego evasivo/ansioso/desorganizado "consciente" y "trabajado". Evitar un estilo de apego evasivo fuerte y no consciente.**

Bajo los lentes del apego

Todo puede ser explicado mejor bajo los lentes del apego.

-Un reclamo furioso puede verse como el intento de acercamiento de alguien ansioso, luchando contra el miedo al abandono.

-Un alejamiento puede verse como el intento de mantener la distancia sana de parte de alguien evasivo, luchando contra el miedo al rechazo.

DESCRIPCIÓN AMPLIADA

DESCRIPCIÓN MAS COMPLETA DE CADA ESTILO DE APEGO:

Apego seguro: las personas con un estilo de apego seguro tienen una visión positiva de si mismas, de sus parejas y las relaciones. Se sienten bien estando en una relación y también estando solos, aunque generalmente escogen estar en una relación. Se sienten cómodos con la intimidad y no están preocupados por el rechazo o demasiado preocupados por sus relaciones.

Apego ansioso: las personas con un estilo de apego ansioso anhelan la conexión e intimidad con su pareja sin embargo tienden a ser inseguras con respecto a su relación. Se preocupan frecuentemente por no ser correspondidos o por ser abandonadas. Sus intentos por buscar la conexión y la cercanía a veces pueden asustar o abrumar a los demás. Tienden a basar una gran parte de su valía personal en la aprobación o atención que reciben de su pareja.

Su reacción típica en respuesta a un conflicto es acercarse e insistir en hablar.

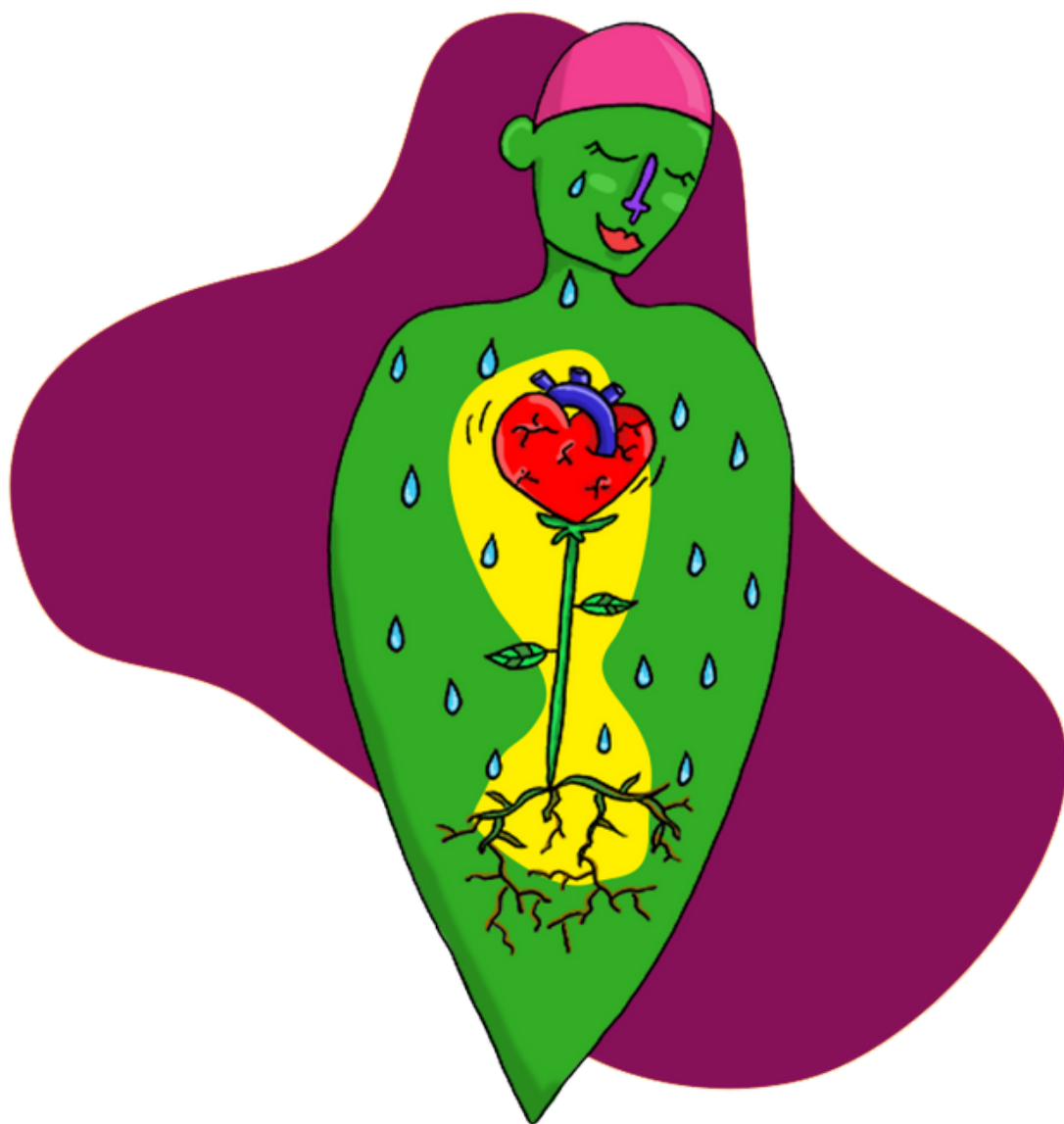
Apego evasivo: Las personas con un estilo de apego evasivo se sienten incómodas con la intimidad y suelen priorizar su independencia y autonomía sobre todo lo demás. Se les dificulta confiar en los demás y depender de otros. A veces minimizan la importancia de las conexiones románticas o perciben la necesidad de una pareja romántica como dependencia negativa. Suelen ser más racionales que emocionales. Su reacción típica en respuesta a un conflicto es distanciarse.

Apego desorganizado: las personas con apego desorganizado suelen estar divididos: desean y no desean una relación romántica. Suelen cambiar mucho de opinión acerca de sus relaciones: se sienten cómodos al principio hasta que llegan a la intimidad y sienten la necesidad de alejarse. Sus vidas no están balanceadas: no sienten coherencia en sus deseos.

SEGUNDA PARTE

CUATRO CLAVES PARA SER MAS SEGURO

EN EL AMOR



¿CÓMO SÉ SI TENGO EL APEGO ANSIOSO ACTIVO?

El apego ansioso es como una alarma sensible que se enciende al sentir que nuestro ser querido no está conectado, es indiferente, inaccesible o no disponible.

Por ejemplo un tono de voz distinto, una distancia en cuanto a menos llamadas o mensajes, un tono frío e indiferente, un cambio de foto de perfil, una llamada extraña de una amiga, etc, pueden ser disparadores de esa alarma.

Las personas que tenemos un apego ansioso, suelen utilizar 2 elementos:

-Las estrategias de activación

-Las conductas de protesta

En el su libro, "Maneras de Amar", Amir Levine y Rachel Heller hablan sobre este tipo de conductas propias del apego evasivo.

TE TENGO EN MENTE TODO EL TIEMPO

LAS ESTRATEGIAS DE ACTIVACIÓN

Las estrategias de activación son aquellos pensamientos y sentimientos que tienen el propósito de mantener el acercamiento a la pareja. Quiere decir, que hace lo posible para que te mantengas ahí y busques proximidad todo el tiempo.

Estas son:

-Pensar constantemente en tu pareja y tener dificultad para concentrarte en otras cosas.

-Recordar solo sus buenas cualidades.

-Ponerla en un pedestal: infravalorar tus propias cualidades y capacidades y sobreestimar las suyas.

-Sentirte embriagado por la ansiedad, que solo se disipa cuando entras en contacto con tu pareja.

-Pensar que no podrás enamorarte de nadie más, como cuando dices: Soy compatible con muy poca gente, ¿qué posibilidades tengo de encontrar a alguien como él/ella? o "Me cuesta muchísimo encontrar a alguien; acabaré solo".

-Pensar que es preferible seguir junto a esa persona, por muy infeliz que te haga como cuando te dices: "Si la dejo marchar, acabará por convertirse en una compañera excelente de otra persona" o "todo el mundo puede cambiar" o "todas las parejas tienen problemas: no somos ningún caso raro"

¡HEY, ESCÚCHAME!:

LAS CONDUCTAS DE PROTESTA

El otro elemento clave del apego ansioso es “**las conductas de protesta**” que tienen que ver con acciones de queja o reclamo para reestablecer la conexión.

Estas son:

-**Intentos desmesurados para restablecer el contacto:** llamadas, mensajes, correos electrónicos, acercarse al trabajo o a la casa, etc.

-**Encerrarse en el mutismo:** hacer la ley del hielo, dar la espalda a la pareja, quedarse callado, hablar con otras personas e ignorarlo.

-**Llevar las cuentas:** fijarse en el tiempo que el otro tarda en devolver una llamada y esperar un lapso de tiempo idéntico a devolverle la suya, vigilar a que haga el primer movimiento y comportarse de forma distante hasta entonces.

-**Actuar con hostilidad:** mirar al cielo cuando el otro habla, desviar la mirada, levantarse y abandonar la sala mientras está hablando.

-**Amenazar con dejar al otro:** como por ejemplo: “no nos llevamos bien, no creo que pueda soportar esto”, “estaría mejor sin ti”, “ya sabía que no estamos hechos el uno para el otro”, con la esperanza de que tu pareja te impida marcharte.

-**Manipular:** hacerse el ocupado o adoptar una conducta intachable, ignorar las llamadas del otro o decir que ya has hecho planes cuando no es verdad.

-**Provocar celos:** pedirle que te acompañe a comer una ex pareja, salir con amigos a un bar de solteros y hablar con alguien, contarle que alguien te ha intentado seducir.

¿TE IDENTIFICAS?

Recuerda que el sistema de apego nació con el objetivo de protegernos, y el apego ansioso es una **estrategia de adaptación**.

Sin embargo, puede ser que aunque tenga buena intención debajo, nos cause muchos problemas en nuestras relaciones y nos hace sufrir demás.

Y ENTONCES... ¿CÓMO SER MAS SEGURO?

En esta Guía te voy a dar las **4 claves principales** para hacer crecer tu seguridad interna. Sin embargo has de tener en cuenta que el cambio es un proceso gradual y circular. No es lineal.

También has de tener en cuenta que aunque tu principal tendencia puede ser la ansiedad en situaciones amorosas, es posible encontrar una manera de irlo manejando lo suficiente para que no sea un problema en tu vida.

Necesitarás constancia, paciencia, mucha compasión contigo mismo y en algunas ocasiones, contar con un apoyo extra como un terapeuta es importante.

El apego ansioso puede mejorarse a través de: la práctica de regular emociones, entender el pasado y hacer sentido de éste, re-cablear el cerebro para bajar la ansiedad e impulsividad, formar una base segura y amorosa dentro de uno mismo.

También el apego ansioso puede hacerse más seguro en relación con alguien que provea una base segura, y que contradiga la inseguridad de la niñez o percepción de falta de valor propio. Puede ser un amigo cercano, una pareja, un familiar o un terapeuta.

4 CLAVES PARA SER MAS SEGURO

1. REGULACIÓN DE EMOCIONES

2. HACER SENTIDO DEL PASADO

3. COMPASIÓN Y AUTO-CONCIENCIA

4. MINDFULNESS

En el **curso oficial de “SEGURO EN EL AMOR”** encontrarás la información adicional y más profunda, con claves adicionales, ejercicios específicos, con el apoyo de una comunidad y de mi para resolver dudas.

Entra en academia.nataliagurdian.com para saber más sobre este curso

CLAVE 1. REGULACIÓN DE EMOCIONES

“En relaciones inseguras, ocultamos nuestras vulnerabilidades para que nuestra pareja no nos pueda ver realmente” Sue Johnson, creadora de la Terapia Focalizada en Emociones

El apego ansioso se caracteriza por las emociones intensas que surgen y son difíciles de calmar.

Por ejemplo, aquel dolor el pecho terrible al sentir un posible abandono; La ansiedad en el estómago al no recibir respuesta de la pareja o el enfado tan grande al pensar que no está ignorando.

También se define por la tendencia a ocultar las emociones vulnerables y mostrar sólo las “reactivas”.

Por ejemplo, en vez de mostrar nuestra tristeza, expresamos reclamo; en vez de mostrar dolor, expresamos ironía; en vez de comunicar el miedo, nos quedamos serios y en silencio, etc.

Hemos de trabajar las emociones en dos vías:

- 1 Regular nuestras emociones para que sean menos intensas y nos provoquen menos ansiedad.
- 2 Incrementar la capacidad de mostrar las emociones vulnerables en vez del enfado o la protesta que nos son más “cómodas” o “seguras”

“Necesitamos sentir nuestras emociones, pero no tanto que nos abrumen y nos imposibiliten funcionar y ser productivos. Necesitamos pensar, pero no tanto que ignoremos nuestra vida emocional, sacrificando vitalidad.
Hilary Jacobs Hendel

1. BAJAR LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Las emociones tienen una razón de ser, ninguna es “buena o mala”, simplemente son, y si dejamos que tomen su curso, estas bajan de intensidad solas.

Básicamente estos son los pasos que hemos de hacer cuando tenemos una emoción muy intensa:

-**Date cuenta que está ahí:** siente las sensaciones en el cuerpo (a veces se siente en el estómago, en el cuello, en los hombros, etc.)

-**Nómbrala:** “esto es tristeza”, “esto es miedo” mientras las aceptas. (Es mejor profundizar para encontrar las emociones más básicas, como las de la película Intensamente)

-**Respira profundo:** inhala profundamente y exhala despacio por la boca.

-**Tolera la emoción:** ten en mente que es incómodo pero no intolerable. No reprimas la emoción, no luches contra ella. Sigue sintiéndola en el cuerpo. (Esto va a hacer que la intensidad de la emoción baje). Hemos de llegar al punto de “ser amigos de nuestras emociones” y especialmente de la ansiedad.

RECUERDA,
NECESITAS PRÁCTICA CONSTANTE...

-**Toma acción si se necesita:** busca apoyo o reflexiona en la tristeza, pon un límite con el enojo, tomar precaución en el miedo, etc.

-**Discierne el pasado del presente:** tal vez te das cuenta que la emoción viene en reacción a recuerdos que se activan del pasado, con lo cual habría que trabajar también esto. (Por ejemplo, cuando nos da mucho miedo que nuestra pareja tome una cerveza por haber vivido alcoholismo en nuestra familia)

ACEPTAR EL DOLOR NOS LIBERA DEL SUFRIMIENTO

EJERCICIO: TOLERANDO EMOCIONES INCÓMODAS

Recuerda la última vez que te sentiste mal en tu relación actual o pasada.

Por ejemplo: cómo te sientes cuando él o ella no te ha llamado y es tarde, o cuando te presenta a su compañero del trabajo y te sientes inseguro.

-Escoge un escenario que evoque una emoción moderada: nivel 5 a 6, siendo 1 lo más bajo y 10 lo más alto.

¿Listo?

-¿Logras sentir la emoción en el cuerpo? Posiblemente habrán sensaciones como dolor en el pecho, presión en el estómago o una energía que recorre en el cuerpo...

-Nombra la emoción: ¿es miedo? ¿es tristeza? ¿es dolor? ¿es pánico? ¿es enfado?

-Sigue sintiendo la sensación en el cuerpo, respirando profundo.

-Sin dejarte llevar por pensamientos que dan vuelta, sigue sintiendo la sensación en el cuerpo respirando. Sin resistirte a ella, aceptando que está ahí. Solo sigue respirando. Cierra los ojos si ayuda.

-Deja que pasen tres minutos aproximadamente.

-Si no te dejaste llevar por pensamientos alarmantes y seguiste en contacto con tu cuerpo, estoy segura que a los pocos minutos esa emoción habrá bajando de intensidad.

¡Felicitaciones! Hiciste el primer ejercicio guiado de regulación de emociones y te diste cuenta que pudiste bajar la intensidad sólo con sentir la emoción en tu cuerpo. Si no ha sido así, tal vez escogiste una emoción muy intensa. Empieza practicando con alguna menos fuerte y sigue en la práctica.

¿POR QUÉ FUNCIONA ESTO?

Porque las emociones y las sensaciones del cuerpo tienen una naturaleza temporal.

Lo que hace que las emociones se agranden, mantengan y nos hagan sufrir son la forma cómo reaccionamos a éstas. Si nos resistimos, nos avergonzamos o nos criticamos ante estas, las expandimos. Si nos enganchamos con pensamientos ansiosos del futuro, también la hacemos más grande.

HISTORIA APLICABLE

Patty siente ansiedad porque su novio no le presentó al amigo que se acercó mientras tomaban café y se pregunta ¿pero porqué? ¿se avergüenza de mi? ¿no me toma en serio? pero trata de **reprimir sus emociones** y esa resistencia le da más ansiedad.

No puede dejar de imaginarse terribles escenarios sobre el porqué no fue presentada pero no quiere preguntarle a su novio, ya que cree que la juzgaría.

Se molesta consigo misma por sentirse así. Entonces se vuelve irritable y su novio se da cuenta. Éste le pregunta qué le pasa, Patty dice "nada". Entonces él se aleja y Patty termina por enfadarse con él por haberse portado indiferente.

Eso sólo hace que Patty se sienta mas insegura e incomprendida. Esto es lo que nos hace sufrir.

Si Patty respira, siente el miedo en su cuerpo y se da cuenta que es una emoción temporal. Si acepta el miedo de no ser importante para él (suponiendo que ese sea) y con compasión se recuerda a si misma que podrían haber muchas otras razones por las cuáles no le presentó. Tal vez decide hablar con él y preguntarle casualmente o tal vez decide dejarlo pasar. Pero lo mas importante: acepta que siente miedo y no lo reprime.

Si aceptamos la emoción, la nombramos, respiramos y dejamos que siga su curso sin identificarnos demasiado con lo que estamos pensando, podremos regular mejor las emociones.

Todas las emociones negativas tienen una razón de ser. Ya sea para protegernos o ayudarnos a sobrellevar una situación del pasado o presente.

Para ser más **seguros en las relaciones, hemos de practicar una y otra vez el regular las emociones**, desde lo más simple hasta lo más complejo. Y discernir entre presente y pasado (esto lo veremos en la segunda clave: hacer sentido del pasado)

Se necesita paciencia, constancia y mucha compasión (compasión = comprensión y apoyo hacia nosotros mismos en vez de crítica y juicio).

Existen diferentes ejercicios para regular emociones además del presentado: respiración desde el diafragma, distracción sana, ejercicios de mindfulness, ejercicios de "grounding", visualización en un lugar seguro, escribir lo que sentimos en un diario, pensar en los escenarios realistas en vez de los catastróficos y más.

2. EXPRESANDO EMOCIONES VULNERABLES

Se necesita valentía para poder expresar las emociones vulnerables en vez de sumergirnos en la ley del hielo o la protesta enojada.

No es fácil decir que lo que estamos sintiendo y pedir lo que necesitamos, **especialmente si no ha sido seguro expresarlo antes** (tanto en nuestra familia como nuestra relación).

Sin embargo el enfado, la ira, la demanda, el control, la amenaza, etc. suelen distnciar más y sumergir a la pareja en un ciclo negativo.

**NO PODEMOS CONTROLAR QUE
SURJAN LAS EMOCIONES
PERO SÍ PODEMOS ESCOGER
QUÉ HACER CON ELLAS.**

HISTORIA APLICABLE

Andrea ve que su esposo llega cada vez más tarde del trabajo y no deja de pensar "no soy su prioridad", "no le importo" entonces se hunde en un mar de pensamientos negativos cada vez más fuertes y en cuanto su esposo llega a la casa, explota amenazando la relación: "yo no puedo seguir aquí si te importa más tu trabajo" con lo cual él se defiende y se aleja, haciendo sentir a Andrea más desconectada.

Todo esto, está sustentado por una visión negativa de ella misma: "no soy lo suficiente, no valgo lo suficiente" y la desconfianza en otros: "se van a alejar de mi".

CICLO ANSIOSO NEGATIVO



www.nataliagurdian.com

Sin embargo, podemos ir aprendiendo y arriesgándonos a mostrar emociones vulnerables y con esto tendremos más posibilidad de obtener lo que necesitamos.

CICLO POSITIVO



www.nataliagurdian.com

UNA NOTA SOBRE LOS CELOS

El problema con los celos es que es una emoción que puede ser muy destructiva que desvincula a la pareja.

La pareja que recibe las quejas puede empezar a mentir para no provocar celos, y esto incrementa la desconfianza.

Por otro lado, la persona que no era celosa al principio puede comenzar a serlo para estar "a mano", con lo que se refuerza el patrón de conflicto.


Experimentar celos es muy doloroso porque nos enfrenta a la sensación mixta de vergüenza (sentirse de menos), enfado y vulnerabilidad.

Para ser menos celosos hemos de poder expresar nuestra inseguridad desde la posición vulnerable (no desde la queja y reclamo constante) y trabajar en nuestro valor y amor propio.

Si has sido engañado dentro de la relación actual y tu pareja se muestra defensiva, indiferente o minimiza el evento, a veces se necesita un apoyo extra, como terapia de pareja. O tal vez es momento de re-plantearte la relación.

EN RESUMEN

CLAVE 1 Emociones: Para mejorar nuestro estilo de apego hemos de poder regular las emociones intensas y expresar nuestras emociones vulnerables.



En el **curso oficial de "SEGURO EN EL AMOR"** te estaré dando más ejercicios probados, te guiaré a ellos personalmente y te daré una teoría mas extensa sobre la regulación emocional para que tus emociones no te abrumen demasiado y puedas comunicarte mejor con tu pareja o relaciones cercanas. Entraremos a detalle con las emociones de celos, posesividad, y más.

CLAVE 2: HACIENDO SENTIDO DEL PASADO

“La genial noticia es que si puedes hacer sentido de tus experiencias de niñez -especialmente la relación con tus padres- puedes transformar tus estilos de apego hacia la seguridad” **Dan Siegel**

Dan Siegel, psiquiatra, experto en apego y en neurobiología interpersonal dice: El mayor predictor de apego seguro no es necesariamente lo que vivimos en nuestra niñez si no **cómo hacemos sentido de lo que vivimos**.

Utilizaremos las investigaciones del Dr. Dan Siegel en esta parte.

Nuestro poder es la capacidad de hacer sentido. No estamos condenados por el pasado si no que depende de cómo interpretamos las experiencias y qué hacemos con ellas.

La clave para hacer sentido de nuestra vida tiene que ver con lo que los investigadores llaman la **“narrativa de la vida”**.

Necesitamos aumentar la capacidad de reflexionar acerca de nuestro mundo interno.

Hay una gran diferencia entre explicación y excusas. No se trata de culpar a otros pero sí de entender cómo se desarrolló nuestro tipo de apego durante la niñez.

Necesitamos hacer un recuento de nuestras experiencias utilizando las dos partes del cerebro: la izquierda y la derecha, eso hace que “integremos” nuestra experiencia. Una forma fácil de ver esto es el equilibrio entre lo racional y emocional.

Dan Siegel recomienda hacer sentido del pasado de forma secuencial y cronológica, incluyendo datos, hechos, emociones y sensaciones.

Con preguntas cómo:

-¿Cómo era el ambiente en mi casa mientras crecía?

-¿Mis padres estaban lo suficientemente accesibles y disponibles para mi cuando era pequeño?

-¿Sentía que podía expresar mis emociones con ellos? ¿por qué sí? ¿por qué no?

-¿A quien acudía a buscar confort de pequeño?

Uno puede hacer sentido del pasado e hilar una narrativa que explique la razón predominante por la que surgió el tipo de apego actual, en este caso el ansioso.

Recordemos que el apego ansioso es una estrategia de adaptación.

Por otro lado, puede ser que tu estilo de apego ansioso no se activó hasta la adolescencia o adultez, después de algún evento importante como por ejemplo una pérdida o infidelidad.

LO QUE ME AFECTA DEL PASADO

EL INCONSCIENTE: PARTE DE LA MEMORIA IMPLÍCITA

Puede ser que no te recuerdes exactamente de lo que te hizo ser ansioso debido a que muchas vivencias están guardadas en lo que los psicólogos llaman **“memoria implícita”**.

La memoria implícita es aquella memoria que se forma antes de que nuestro cerebro esté totalmente desarrollado y se guarda en forma de sensaciones, reacciones corporales, emociones.

Por ejemplo, si antes de los tres años te muerde un perro, no te acordarás de la experiencia pero sí puedes desarrollar un miedo a los perros que se mantiene "oculto". Y si de mayor, un pastor alemán se acerca a ti, tal vez crees que el origen del miedo es **este** animal en cuestión y no sabes que se está activando en ti la memoria implícita del perro original que te mordió.

Cuando la memoria implícita se activa, **no sabes que se está activando** y asumes que se trata del momento presente. No te das cuenta que estás siendo influido por el pasado.

HISTORIA APLICABLE

Fernando se siente fatal cada vez que su esposa se va de viaje de negocios. No puede evitar sentir una gran ansiedad y lo muestra enfadándose con ella cuando no le contesta durante las horas laborales. Tal vez, si Fernando reflexiona sobre su pasado, se puede dar cuenta que una **memoria implícita** de abandono se activa cuando ve a su esposa irse con la maleta.

Tal vez su mamá (o papá) le dejó solo en un momento que él realmente lo necesitaba, al hacer un viaje largo o trabajar en el extranjero.

El entender que hay cosas que se activan de nuestro pasado en las relaciones actuales nos hace tomar una distancia sana y nos ayuda a preguntarnos: **¿me estoy sintiendo así por mi relación exclusivamente o hay algo del pasado que está resurgiendo?**


Eso nos dirige a ir sanando nuestras emociones y a ir dándonos cuenta de la contribución de nuestro pasado a las reacciones actuales. También aumenta nuestro sentido de responsabilidad ante nuestras reacciones emocionales.

Duelo sobre el pasado

En el camino hacia la seguridad nos topamos con experiencias dolorosas en la niñez que tal vez no hemos podido sanar y para hacerlo a veces se necesita recorrer un **duelo sobre lo que no tuvimos**: la cercanía emocional que nos faltó, las comparaciones, la pérdida de familiares queridos, la falta de estabilidad, la falta de protección, la carencia de consuelo, etc.

EN RESUMEN

CLAVE 2 haciendo sentido del pasado: reflexionar sobre nuestra niñez y hacer sentido de las experiencias tempranas nos ayuda a no re-crear el pasado en las relaciones actuales. A veces necesitamos recorrer un duelo sobre lo que no tuvimos y hacer las paces con nuestro pasado.



En el **curso oficial de “SEGURO EN EL AMOR”** irás más profundo a tu historia para entender cómo las experiencias de tu niñez te influyen en tus relaciones actuales para que puedas hacer sentido y dejar de seguir reviviendo heridas una y otra vez.

Haremos reflexiones y ejercicios sustentados por las investigaciones.

CLAVE 3: COMPASIÓN Y AUTO-CONCIENCIA

“Si estas parada bajo la sombra del apego ansioso, hay dos formas en las que puedes encontrar felicidad en tus relaciones e incluso “ganar” un apego seguro. La primera forma es a través de una figura de apego que sea amorosa, que acepte y que esté consistentemente disponible. Este puede ser una pareja, pero no necesariamente. Puede ser un familiar, un terapeuta, un mentor o incluso Dios. Realmente puede ser cualquier persona a la que puedes acercarte a buscar apoyo.

La otra manera es a través de lo que llamo “auto-conciencia compasiva”, una conciencia de ti mismo desde la perspectiva de cuidado y un deseo de disminuir tu propio sufrimiento. En los dos casos, el amor se filtra con el tiempo para reconfortarte y asegurarte que eres merecedor de éste”. (Leslie Becker-Phelps, 2014)

La **compasión** y la **auto-conciencia** son dos elementos importantísimos para ser más seguros en las relaciones. Nos ayudan a tener una mejor relación con nosotros mismos y a ampliar nuestros recursos para lidiar con situaciones difíciles.

La **compasión** es el deseo de aliviar el sufrimiento. Es tratarnos con gentileza, comprensión y afecto.

Viene con aceptación del momento: ve las cosas cómo son y no se resiste ante ellas.

“En vez de juzgarnos sin piedad y criticarnos a nosotros mismos por nuestras inadecuaciones y faltas, la auto-compasión significa que eres comprensivo y generoso al confrontar fallos personales, después de todo ¿quien dijo que deberíamos de ser perfectos?” **Kristin Neff**

La **auto-consciencia** es darte cuenta de tus emociones, pensamientos y sensaciones. Es ser consciente de tu experiencia sin juicio o crítica, simplemente observando con curiosidad, sin añadir o reprimir nada.

Si somos compasivos, vamos a poder vernos con claridad, aceptándonos y buscando lo mejor para nosotros, al mismo tiempo que nos daremos lo que necesitamos y nos cuidaremos.

Si somos conscientes, vamos a poder darnos cuenta de lo que nos está pasando en el momento presente y esto nos evita reaccionar impulsivamente.

HISTORIA APLICABLE

Karla tiene un par de meses de salir con un chico que le gusta muchísimo. Sin embargo está totalmente confundida sobre sus intenciones.

Él a veces se muestra cariñoso y en ocasiones totalmente distante. Últimamente, cada vez que Karla le escribe, él le responde con pocas palabras "si", "ok", "estoy trabajando" y ella no sabe qué hacer.

Karla, reconociéndose con apego ansioso, entra en un espiral de angustia cada vez que se encuentra en una situación como esta. Se pregunta: "¿que hice?" "¿porqué se alejó?", "¿será que tengo algo malo?", "pero... ¿porqué sigo aqui?".

Sin la auto-consciencia y compasión, Karla podría sumergirse en espiral de ansiedad, crítica, vergüenza y culpa. Esto le haría reaccionar impulsivamente como por ejemplo: bloquearlo o llamarlo muchas veces o ir salir a tomar para evitar sentir y luego caer en un ping pong de auto vergüenza y culpa hacia ella misma: "tengo algo malo", "siempre escojo mal" y/o culpa hacia él: "todos son iguales", "solo quiere jugar conmigo", "es un egoísta".

Sin embargo, con la consciencia y la compasión todo cambia.

Con la auto-consciencia Karla podría ser testigo de la presión en su estómago y la respiración agitada a tiempo real y respirar profundo para calmar su cuerpo, también sería consciente de sus pensamientos negativos de vergüenza y culpa sin identificarse totalmente con ellos. Observándolos con curiosidad. Esto le previene de actuar impulsivamente.

Con la compasión podría reconfortarse a si misma mientras sufre y se le abrirían nuevos recursos para cuidarse a si misma: buscar a una amiga, salir a caminar, escribir lo que siente o simplemente respirar conscientemente mientras observa sus sensaciones con aceptación y cariño, como quien se frota los brazos en una oleada de frío.

Cada vez que logras tolerar y regular tus emociones, re-cableas tu cerebro.

No se "compraría" fácilmente lo que su mente le dice como: "eres tonta", "tienes algo malo", etc. Bajo los lentes de la compasión, la crítica es vista como una parte "coronel militar" que se mal-formó con el objetivo de hacerse más fuerte y competente a través de los gritos, juicios e insultos.

También podría comprender más al chico con quien sale: tal vez está muy ocupado, posiblemente tuvo un mal día o quizá de hecho no está interesado. No importando la respuesta, Karla sabría aceptar mejor cada uno de estos escenarios porque ha comprobado su capacidad de tolerar sus emociones intensas y cuidarse a si misma.

Beneficios de la compasión:

Entre los beneficios de la compasión están: menor ansiedad y depresión, mejor salud, aumento de la capacidad de perdón hacia uno mismo y los demás, mejora la capacidad de aprendizaje, etc.

Observarte y ser compasivo contigo mismo te permite ser esa "madre amorosa" que siempre buscaste. O como dice Richard Schwartz, "Tú eres tu cuidador primario y todos los demás son cuidadores secundarios".


**TU PUEDES SER TU FIGURA
DE APEGO PRINCIPAL.**

EJERCICIOS BREVES PARA LA COMPASIÓN HACIA TI MISMO:

- Recordarte cada vez que cometes un error, que estas haciendo lo mejor que puedes según tus circunstancias.
- Hacer ejercicios de mindfulness (lo veremos en la próxima clave) que fomentan la compasión.
- Darte cuenta de tu voz crítica y empieza a verla como una parte de ti, que tiene la buena intención de protegerte, pero que no aporta.
- Darte permiso a sentir tus emociones "negativas" y confortarte con comprensión y aceptación. (Todas tus emociones son válidas)
- Recordarte que eres humano, y es normal tener emociones contradictorias, conflictos, dificultades, temores y que todos tenemos esto en común.

EN RESUMEN

CLAVE 3 Compasión y auto-conciencia: para poder ser más seguro en las relaciones, has de invertir en la relación contigo mismo: tratarte con comprensión, cariño y aceptación. También has de ser consciente de tus sensaciones, pensamientos y emociones en el momento presente para poder aceptarlos y eventualmente transformarlos.



En el **curso oficial de "SEGURO EN EL AMOR"** haremos ejercicios específicos sobre compasión para que puedas hacer crecer esa base segura dentro de ti, sin importar las condiciones de fuera.

Tú has de poder sentirte como esa "madre amorosa" que siempre necesitaste. Y eso se puede lograr con la práctica constante y apoyo.

CLAVE 4: MINDFULNESS

“No mires en el pasado, no sueñes el futuro, concéntrate en la mente del momento presente” **Buddha**

Muchos pacientes me dicen alguna versión de esto: “yo ya sé qué debo de hacer, pero en caliente, sigo reaccionando igual. No sé cómo hacer para realmente cambiar.”

¿Cómo hacer para ser menos reactivo? ¿menos impulsivo? ¿que me afecten menos las situaciones?

HISTORIA APLICABLE

Carlos no podía evitar irritarse cuando su novia salía sola con sus amigos o compañeros de trabajo.

Ella nunca había mostrado señales de infidelidad pero no podía dejar de desconfiar.

Había crecido con la creencia de que las parejas engañan al haber sufrido terribles conflictos entre sus papás e infidelidad de parte de su padre.

En su adolescencia tuvo una mala experiencia en su primera relación, ella le dejó de imprevisto y comenzó a salir inmediatamente con un buen amigo.

Aunque Carlos se repite racionalmente que su novia sólo está con sus amigos y que no hay motivo de preocupación, no puede evitar sentir una presión en la boca del estómago al llamar a su novia o al escribirle y no tener una respuesta rápida. "¿Qué estará haciendo? ¿Por qué no me contesta? ¿Acaso me esconde algo?" -Se pregunta-.

“Si quieres conquistar una vida libre de ansiedad, vive en el momento presente, vive en la respiración” **Amit Ray**

La última vez que su novia regresó a casa después de una cena con amigas, él explotó y tuvieron una gran pelea. Carlos terminó amenazando con irse y dijo cosas hirientes.

Más tarde, se sintió arrepentido, deseando no haber explotado de nuevo. **Si tan sólo podría encontrar una manera de calmar sus emociones y no reaccionar de forma impulsiva. Sabe que la está perdiendo.**

Esa manera es la práctica del mindfulness.

Con el mindfulness, Carlos podría darse cuenta de la ansiedad que está subiendo en su cuerpo antes de reaccionar, pausar y encontrar otras maneras sanas de lidiar con sus emociones como la regulación emocional, la expresión de emociones vulnerables o la distracción sana.

Una vez más calmado y sin la típica impulsividad, Carlos podría decirle a su novia: "no sé que me pasa, pero algo en mí hace que me sienta tan inseguro cuando estas con tus amigos. Me ayudaría mucho en que re-afirmas que todo está bien entre nosotros. Sé que de mi parte he de trabajar en la desconfianza"

Tal vez su novia podría poner también de su parte, escucharle, ser empática y ayudarlo a sentirse más seguro.

La clave del cambio duradero está en “re-cablear” el cerebro para que en el momento que se necesite, podamos reaccionar de forma distinta.

Cuando actuamos de forma impulsiva, estamos siendo "secuestrados" por nuestra amígdala, la parte emocional y más primitiva del cerebro. Para poder reaccionar de forma calmada, ver las cosas con perspectiva y desde nuestra sabiduría, necesitamos utilizar otra parte del cerebro: el cortex prefrontal.

“Nuestras mentes tienen la increíble capacidad de alterar la fortaleza de las conexiones entre las neuronas, esencialmente recablearlas y crear nuevos caminos.

Susannah Calahan

El mindfulness es el “ejercicio mental” que:

- Fortalece la capacidad para estar presente.
- Nos hace darnos cuenta antes de reaccionar y hacer una pausa.
- Integra ambas partes del cerebro para que no seamos "secuestrados emocionalmente", podamos pensar y poner el freno.

La similitud entre el ejercicio físico y el ejercicio mental

Si haces suficientes pesas en el gimnasio, en el momento inesperado que necesites levantar una maleta, abrir un frasco o cargar una caja, podrás hacerlo porque ejercitaste tus músculos por un suficiente tiempo de antemano.

El mindfulness es el gimnasio del cerebro, en donde practicas el darte cuenta de tus pensamientos y sensaciones hasta que la parte del cerebro de “darse cuenta” se hace más fuerte.

Y cuando estás en caliente, a punto de reaccionar, te logras dar cuenta de lo que está pasando y haces esa pequeña pausa. Tara Brach le llama **“la pausa sagrada”**. Y eliges cómo actuar.

La práctica del mindfulness nos da la **capacidad de estar conscientes** de nuestras sensaciones del cuerpo, observándolas con aceptación y sin juicio. Eso hace que no reaccionemos exaltadamente, ya que al observar nuestras sensaciones podemos respirar y regularlas, de manera que no se conviertan en emociones abrumadoras.

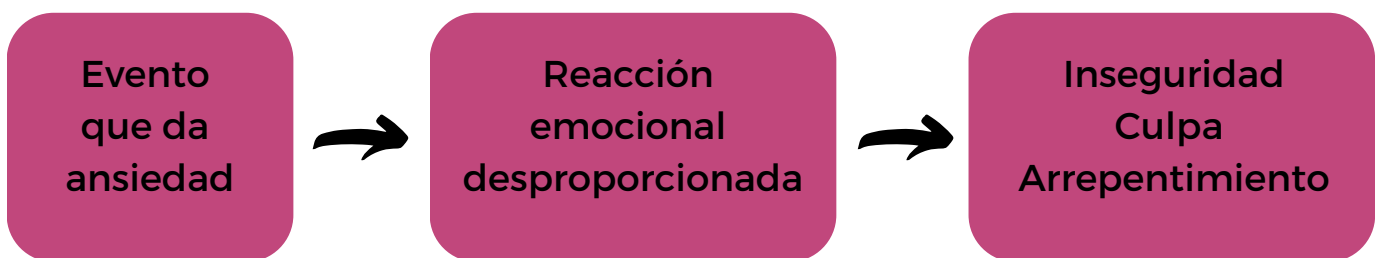
El mindfulness nos da la **capacidad de observarnos**. De no creer a la primera que nuestros pensamientos son la realidad si no comprender que nuestra mente siempre está activa, que los pensamientos y emociones son temporales y no necesariamente verdaderos.

El recableado del cerebro funciona para que lo que desde la niñez se etiquetó como “alarma” o “peligro” que ya no se sienta así. Esencialmente puede volver a hacer que tu alarma se regule.

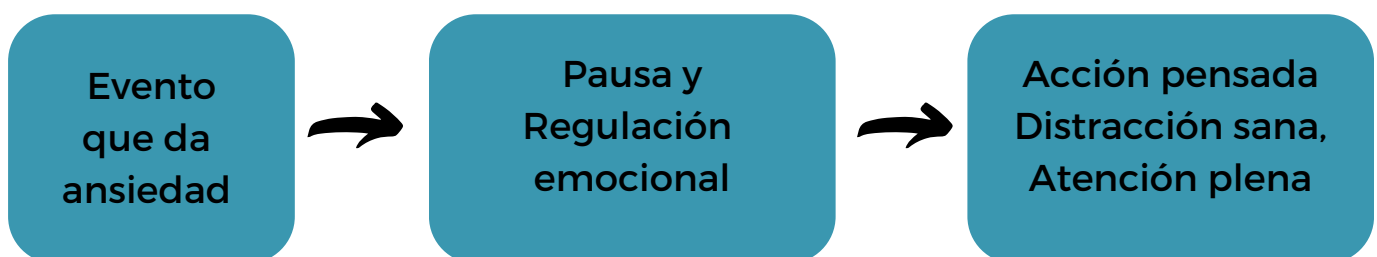
Los estudios dicen que al menos 20 minutos de meditación durante dos meses hacen que el cerebro comience a “re-cablearse”.

Puedes hacer muchos ejercicios de meditación o mindfulness, hay aquellos que son guiados y otros que son más “libres”, pero todos tienen los mismos objetivos.

SIN LA PRACTICA DEL MINDFULNESS



CON LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS



EJERCICIO DE MINDFULNESS BÁSICO

Antes de hacer el ejercicio:

-Siéntate en una silla cómoda o sillón con tus piernas flexionadas en la posición natural de la silla, tus pies en el piso.

-Busca un lugar cómodo para colocar tus brazos y manos, pueden estar sobre tus piernas, con tus manos palmas hacia abajo; también pueden estar cruzadas abrazando tu abdomen.

-Tus ojos pueden estar cerrados, aunque hay personas que prefieren hacer estos ejercicios con los ojos semi abiertos, tal vez ayuda “ver” hacia abajo.

-Intenta sentarte recto/a, con tu columna vertebral alineada pero en una posición cómoda. A veces ayuda bajar la barbilla un poco hasta que la cabeza se sienta cómoda.

Instrucciones:

Previo: usa tu teléfono para poner el temporizador. Empieza con 5 minutos.

1. **Respira.** Comienza a respirar conscientemente, de forma natural.

2. **Centra tu atención en las sensaciones de tu cuerpo mientras respiras.**

Simplemente observa cómo se mueve tu abdomen y se expanden tus pulmones al inhalar y cómo se contraen al exhalar. También puedes notar a nivel de tu nariz: cómo el aire entra y sale de tus orificios nasales.

El objetivo es ser consciente de tu respiración mientras inhalas y exhalas durante el tiempo establecido.

3. Regresa tu atención al cuerpo. Si tu mente se distrae de las sensaciones del cuerpo y comienza a pensar en otras cosas, es totalmente aceptable. De hecho, no hay manera que tu mente no se distraiga o divague en pensamientos.

Lo único que has de hacer en ese momento es darte cuenta y con gentileza regresar a ser consciente de tu respiración.

Has de ser muy suave y comprensivo contigo mismo cuando notes que tu mente deambule, esa es la naturaleza del pensamiento. No es posible “poner en blanco la mente” por más de unos segundos pero sí puedes ser consciente de ello y regresar a la respiración consciente.

Cuando el tiempo se acabe, respira profundo y continúa con tu día. Haz 5 minutos al día durante un par de semanas y ve aumentando el tiempo hasta llegar a 20 minutos.

¿Como "re-cablea" esto mi cerebro?

Las acciones constantes de darte cuenta de tus pensamientos y regresar a la respiración, son las que están cableando tu cerebro, como si fueran flexiones musculares que forman los bíceps en un gimnasio.

En resumen:

1) Respira conscientemente 2) Date cuenta cuando tu mente deambula 3) Gentilmente regresa a tu respiración consciente.

¡Pruébalo! No hay forma “correcta” o “incorrecta”, sólo necesitas ser consciente de tu respiración y regresar a tu cuerpo cada vez que pienses en otra cosa.

Otros beneficios del mindfulness: aumenta la capacidad para la compasión y la empatía, reduce la ansiedad, mejora la capacidad de atención y concentración, ayuda a controlar “el carácter”, fomenta el sueño reparador, posibilita a bajar de peso (ya que se come menos por ansiedad), ayuda a manejar el dolor crónico y más.

“Desde que comencé a realizar mindfulness con mis pacientes, he sido privilegiado de atestiguar cambios increíbles. Ha sido el ingrediente más impactante en la terapia que he visto.” Marsha Lucas

BUSCANDO UNA COMUNIDAD


Puede ser tremendamente útil unirse a personas que estén haciendo este trabajo interior.

En todos los países hay grupos que se juntan a meditar o hacer ejercicios de mindfulness. También hay grupos de "Percepción Unitaria" una forma distinta, pero muy efectiva de alcanzar esos estados de paz. ¡Busca el tuyo!

Recuerda: todos los seres humanos tenemos un tremendo potencial para el cambio.

EN RESUMEN

CLAVE 4 Mindfulness: la práctica de mindfulness es clave para “re-cablear tu cerebro” y ser mas seguro en las relaciones, hará que te des cuenta en el momento de tus emociones, sentimientos y puedas actuar como tú deseas, en vez de arrastrarte por emociones impulsivas o reacciones no sanas.



En el **curso oficial de “SEGURO EN EL AMOR”** haremos ejercicios específicos sobre mindfulness para hacer el apego más seguro. Los haremos de forma individual y en grupo. Los grupos nos harán más consistentes en la práctica. La idea es que de verdad re-cablees tu cerebro hacia la seguridad en el amor.

EL CURSO "SEGURO EN EL AMOR"

TE AYUDARÁ A:

- Comprender **cómo funciona tu estilo de apego** en profundidad (por qué es así, cómo funciona y cómo identificarlo)
- Identificar el **estilo de apego de tu pareja** o posibles parejas.
- Poder **escoger la mejor pareja** (reconocer a las personas que se acercan a ser más seguras)
- Saber cómo lidiar con diferentes estilos de apego y la típica "**trampa ansiosa-evasiva**" para tener una relación sana. Reconocer en qué momento se necesita terapia o incluso si la terapia no es recomendada.
- Saber cómo **bajar la ansiedad** intensa que surge en tu relación o cuando conoces a alguien nuevo.
- Mejorar la **inseguridad** en general, los **celos**, la **necesidad de control**.
- Hacer crecer el **amor hacia ti mismo, el autoestima y la compasión** (comprensión, aceptación y generosidad) para que pase lo que pase, tengas una base segura interna.
- Empezar a **sanar heridas** de la niñez para hacer crecer el amor y compasión hacia ti mismo. Este trabajo es a largo plazo, pero te dirige en el camino necesario.
- Entender mejor tu **pasado** y cómo te influye hoy en día en tus relaciones.
- Aprender a **comunicarte asertivamente** en tus relaciones: cómo pedir lo que necesitas, poner límites, expresar tus emociones para ser escuchado y entendido además de saber escuchar y entender.
- Mejorar tu **re-actividad e impulsividad** (que hace que los conflictos escalen) utilizando el mindfulness y otras técnicas como por ejemplo el "grounding".
- Y mucho más.

ENTRA EN: [ACADEMIA.NATALIAGURDIAN.COM](https://www.nataliagurdian.com)

ACERCA DE MI

NATALIAGURDIAN.COM

Mi pasión es el ayudar a todas las personas a conectarse mejor consigo mismas y con los demás.



Soy psicóloga clínica, graduada en la ciudad Guatemala.

Trabajo en mi clínica privada online con personas individuales y parejas que desean tener una mejor relación consigo mismas y los demás.

He sido entrenada por el Instituto Gottman (para terapia de parejas) y también en la Terapia Focalizada en Emociones de Sue Johnson (que tiene como base la ciencia del apego y un enfoque hacia la regulación emocional).

DÓNDE ENCONTRARME

Encuéntrame en mi página web nataliagurdian.com, en mi academia: academia.nataliagurdian.com o en mi canal de **Youtube** donde hablo de sobre relaciones, los tipos de apego, cómo manejar los conflictos, cómo ser menos crítico, tener más compasión, subir la autoestima y otros.

SUBSCRIBETE

Subscribirte a mi **newsletter "Martes de 8"** para recibir cada martes excelentes tips para mejorar tus relaciones, libros y videos recomendados, reflexiones, imágenes poderosas y más. Somos alrededor de 12,000 personas recibiendo este email. Todo lo valioso que vivo y encuentro, va para mi "Martes de 8" <3

SOBRE ESTA GUÍA

¿Te sirvió esta guía sobre el apego ansioso? házmelo saber a info@nataliagurdian.com, me encantará saber de ti. :)

Sígueme en las redes sociales

