

Manuel Hernández Pacheco

RECONOCER Y SUPERAR
LAS **RELACIONES TÓXICAS**
Y LA **DEPENDENCIA EMOCIONAL**

El apego adulto
y el modelo



parcuve[®]
method


Serendipit

M A I O R



Manuel Hernández Pacheco

RECONOCER Y SUPERAR LAS RELACIONES TÓXICAS Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

El apego adulto y el modelo  **parcuve**[®]
method



Desclée De Brouwer

© Manuel Hernández Pacheco, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com

Facebook: EditorialDesclee

twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3239-3

Depósito Legal: BI-01136-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Introducción.....	11
-------------------	----

I

El amor como una teoría

1. El apego adulto	17
2. Neurobiología del amor, la pérdida y la dependencia.....	41
3. Las razones del corazón.....	73
4. Personalidades tóxicas. Como nacen y como se hacen	95
5. Como reconocer las personalidades tóxicas	115
6. Por sus frutos los conoceréis	177
7. La mentalización, la disociación traumática y las defensas	211

II

Tratamiento del amor cuando duele

8. El triángulo del trauma y el modelo Parcuve	231
9. Técnicas proyectivas para trabajar las relaciones interpersonales	249
10. Cómo tratar las defensas disociativas sin quedarnos indefensos	269
11. En el amor, la droga que consumo y quien la vende son la misma persona.....	289
Referencias bibliográficas.....	315

Introducción

Cada libro tiene su propia historia. Este surgió como una forma de entender mi propia historia de apego, no la que viví en mi infancia, como en mi primer libro, sino la que elegí vivir con mis parejas y amigos como adulto. Supongo que no es casualidad que este libro fuera terminado bajando el río Amazonas durante un viaje de cuatro días en un barco mercante, en el que las horas se me hacían eternas. Ese viaje representa mi necesidad de conocer los lugares más recónditos del planeta y de la mente humana, aunque sea la mía. Pero también una manera de provocar la soledad a la que tanto miedo tengo. Creo que, al buscarla, no dejo que ella me encuentre.

Las relaciones de pareja son el único aspecto de mi vida en el que siento que no he tenido éxito, en todo lo demás he cumplido mis expectativas de forma sobrada. ¿Pero cómo podemos medir el éxito o el fracaso de una relación? Para mí, sin duda, en dos aspectos: El número de años que esa relación se ha sostenido con calidad y cómo se han superado los conflictos que han surgido. En esto he fracasado totalmente con mis parejas y con algunos de mis amigos y amigas. No he conseguido mantener ese vínculo que se necesita para saber navegar juntos cuando aparecen las tormentas.

Tampoco me engaño, sé que hay muchas personas que están en pareja y han fracasado de forma más estrepitosa que yo, puesto que no están en una relación por su propia elección sino por miedo a la soledad, por monotonía o por motivos económicos. También creo que ellos han fracasado en el objetivo de levantarse por la mañana y sentir que están felices con su relación y con su vida.

Puede parecer contradictorio que yo escriba un libro de relaciones cuando percibo que en gran parte no he conseguido mantenerlas, pero quizás sea esa la



razón de este libro, la curiosidad que produce la incertidumbre, el poder entender por qué no he podido hacerlo mejor donde otros sí lo han logrado.

En este libro he tratado de innovar creando una clasificación basada en el apego adulto desde la perspectiva de las emociones del modelo Parcuve. De hecho, la palabra emoción proviene del latín “*motivare*”, que se puede traducir como movimiento. Estas emociones son las que nos motivan, o empujan, para actuar de un modo u otro.

En esta nueva clasificación he querido ser un observador que actúa como un motor inmóvil, como si yo fuera alguien completamente neutral y observara cómo los demás se han ido posicionando conmigo a partir de esta posición. Esto, como no puede ser de otro modo, es completamente falso, nunca he sido neutral. Mi apego es claramente evitativo, pero esta vía es el único modo que encontré para poder observar del modo más objetivo posible cómo han sido mis relaciones estos años. Es tan ingenuo como pensar que un antropólogo que convive con unos indígenas del Amazonas no va a influir en su comportamiento, pero ese es el papel del antropólogo, observar y tratar de no perturbar lo que observa. También están las miles de horas de terapia escuchando las percepciones y miedos de mis clientes y mis orígenes como biólogo que observa los ritmos de la naturaleza, pero no los juzga.

Cómo decía Tolstoi: “Todas las familias son iguales en sus alegrías, pero cada una es diferente en sus desgracias”. Y es cierto que todos nos relacionamos de una forma muy parecida cuando estamos bien, pero sacamos nuestras defensas cuando nos sentimos amenazados, potenciando así emociones que pudieron resultar adecuadas en nuestra infancia pero que en la edad adulta resultan patológicas. Este ha sido el objetivo del libro, entender cómo se protegen las personas cuando sienten miedo, culpa, rabia, vergüenza, soledad o asfixia.

Mi clasificación de apego adulto surgió de forma natural al darme cuenta de cómo funcionan los juegos de poder en las relaciones:

- Personas sanas que buscan relacionarse con los demás de forma equilibrada (apego seguro). En estas personas se encuentran presentes todas las emociones, pero las usan de un modo adecuado y son flexibles en su forma de actuar.
- La culpa puede llevar a cuidar de los demás como una forma de sentirse útil o valioso (evitativos dependientes).

- Algunas personas pueden fingir interés pero con distancia emocional, como un modo de conseguir poder, admiración o sexo (evitativos controladores). Estas personas evitan sentir la conexión como un modo de protegerse del sufrimiento. Para ellos es peligroso relacionarse de forma íntima.
- Otras manipulan hasta extremos insospechados para conseguir los objetivos propios (psicópatas). Para ellos el poder, el prestigio, la admiración o el dinero son sustitutos del afecto.

En el otro rango están los que necesitan controlar a los demás:

- Los que fingen ser débiles o estar necesitados para conseguir conexión o algún beneficio (ansiosos dependientes). Los domina el miedo y su necesidad de conseguir conexión es desesperada y si no la consiguen pueden volverse demandantes e incluso agresivos.
- Los que manipulan de forma evidente y grosera, patéticos en su poca autoestima y terribles en su agresividad (ansiosos controladores). La vergüenza, el miedo a no ser suficiente, los lleva a tener que humillar a los otros para conseguir la seguridad que no encuentran por sí mismos.
- Finalmente, los antisociales son aquellos para los que no existen normas ni reglas que puedan o sepan respetar. Su impulsividad y pérdida de control los vuelve incapaces de lograr metas de ningún tipo a medio o largo plazo.

Cada libro habla de otros libros. Para conocernos o ayudar a otras personas he usado herramientas, que he ido conociendo o creando a lo largo de mi trayectoria profesional, para entender los procesos psicológicos íntimos: entender las motivaciones con el triángulo del trauma, acceder a los miedos y luchas de poder con las cartas TANDOO, entender el origen de las emociones con mi método Parcuve, etc. He tratado de ver la conducta de las personas como mecanismos de supervivencia, a veces terribles, con los que la persona ha conseguido sentir seguridad.

Quiero agradecer a los autores de las cartas TANDOO su permiso para reproducir algunas de ellas en el libro. A Olga Castanyer, mi editora, por hacer como siempre un trabajo exigente y exhaustivo con mi propuesta. Al igual que a Manuel Guerrero y a la editorial Desclée De Brouwer por confiar una quinta vez en mí. Y a Maricarmen Hidalgo, MI AMIGA, que una vez más me ha ayudado revisando el libro con enorme interés y esfuerzo. Nos conocimos en un momento personal difícil para los dos y esa amistad ha ido afianzándose con el tiempo, sabiendo



los dos que siempre que nos haga falta estaremos ahí para apoyarnos y darnos apego seguro.

Espero que este libro te ayude a entenderte, y a entender a los demás, del mismo modo que me ayudó a mí el escribirlo. Quizás al hacerlo he puesto un granito de arena para lograr un mundo mejor.

Ushuaia (Argentina)

3 de abril de 2023

EL AMOR COMO UNA TEORÍA

Primera Parte

El apego adulto

1

“No obstante, el toro dobla la cerviz al yugo del arado y el potro generoso tiene que tascar el freno; yo me someteré al amor, aunque me destroce el pecho con sus saetas y sacuda sobre mí sus antorchas encendidas”.

—*El arte de amar*. Ovidio

No se ha escrito de ningún tema más que sobre el amor. Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha dedicado millones de palabras a tratar de entender eso que conocemos como amor. En el *Cantar de los Cantares*, uno de los libros de la Biblia escrito en el siglo VI antes de Cristo, ya se habla del amor: ... *¡Bésame con los besos de tu boca! ¡Porque más embriagantes que el vino son tus amores! Suave es el perfume de tus bálsamos... Tu nombre va manando de aceites aromáticos... ¡Por eso te aman las doncellas!...*

La otra cara del amor, de la que también se han escrito millones de palabras, es el sufrimiento por la pérdida del amor o porque este no llegó a darse. Platón, en su obra *El Banquete* relata el sufrimiento de Alcibíades ante el rechazo de Sócrates: ... *Pero volví a tenderle la misma trampa y, después de cenar, mantuve la conversación hasta entrada la noche, y cuando quiso marcharse, alegando que era tarde, le forcé a quedarse... después de oír y decir esto y tras haber disparado, por así decir, mis dardos, yo pensé, en efecto, que lo había herido. Me levanté, pues, sin dejarle decir ya nada, lo envolví en mi manto pues era invierno, me eché del viejo capote de ese viejo hombre, aquí presente, y ciñendo con mis brazos a este ser verdaderamente divino y maravilloso estuve así tendido toda la noche: En esto tampoco, Sócrates. Dirás que miento. Pero, a pesar de hacer yo todo eso, él salió completamente victorioso, me despreció, se burló de mi belleza y me afrentó;*



y eso que, en este tema, al menos, creía yo que era algo, ¡oh jueces! pues jueces sois de la arrogancia de Sócrates—. Así, pues, sabed bien, por los dioses y por las diosas, que me levanté después de haber dormido con Sócrates no de otra manera que si me hubiera acostado con mi padre o mi hermano mayor... Ya el pobre Alcibíades, a pesar de su belleza, sufría de mal de amores en la Antigua Grecia, pues el amor no conoce de edades ni de sexos. Como veremos, nuestra forma de amar de adolescentes y adultos está muy condicionada por la forma en que amábamos de niños.

Bowlby (6) fue el creador de la idea del apego, fue el primer autor en referirse a la necesidad de vinculación entre diferentes personas como una necesidad biológica. Él escribió ... *La proximidad entre el niño y la figura de apego es vital para la supervivencia del pequeño y se asume que en nuestra especie la presión del ambiente de adaptación evolutiva ha promovido la selección de aquellas predisposiciones y conductas que son eficaces en la búsqueda de dicha proximidad y mantenimiento de la interacción, instaurándose en nuestra programación biológica...* Así, en la infancia nuestra biología nos obliga a apegarnos y ya en la adolescencia el amor romántico surge con una explosión de hormonas sexuales que, como todos hemos vivido, hace que nos obsesionemos por ser atractivos y deseados y, sobre todo, por no ser rechazados. En mi segundo libro: *¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño?* ya expliqué cómo esas relaciones de apego en la infancia nos marcan en nuestro apego adulto. Los aprendizajes afectivos en los primeros años de vida quedan impresos en nuestro cerebro emocional y condicionan nuestra forma de vivir las relaciones personales el resto de nuestra vida. Igual que una persona que ha sido mordida de pequeña por un perro puede tener fobia a los perros, las personas pueden tener fobia a ser invisibles, rechazadas, asfixiadas, maltratadas o abandonadas. Igual que una persona puede ver un perro y querer acariciarlo y otra persona querer huir, unas personas pueden ser fóbicas a la intimidad y otras tener pánico a la soledad. Lo que hemos vivido en nuestra infancia nos condiciona durante toda nuestra vida aunque, como explicaré a lo largo del libro, no nos determina.

Bowlby (6) estaba interesado principalmente en la relación que se daba en los niños, especialmente en sus primeros años de vida, con sus cuidadores. Piaget ya había demostrado con anterioridad que existían diferentes etapas evolutivas comunes a todos los niños en su desarrollo. Bowlby demostró que las vivencias personales de los niños con sus cuidadores determinaban que cada persona desarrollara una personalidad única y propia. Abrió un camino apasionante para entender cómo la personalidad podía variar en función de las experiencias con los padres, familiares y amigos en los primeros años de vida y de este modo teñir nuestras

emociones el resto de nuestra vida. Igual que un niño aprende a hablar de pequeño en función del lenguaje que usen sus padres, aprenderá también qué lugar ocupa en el mundo. En palabras exactas de Bowlby ... *El comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta consistente en la consecución o mantenimiento de proximidad con otra persona diferenciada y preferentemente individual y que es considerada, en general, como más fuerte y/o más sabia. Especialmente evidente durante la temprana infancia, el comportamiento de apego se considera que es propio de los seres humanos desde la cuna hasta la sepultura...* Cómo se haya relacionado esa otra persona con nosotros cuando niños marcará nuestro cerebro emocional, y también nuestras creencias sobre cómo funciona el mundo y qué lugar ocupamos en él cuando somos adultos.

Bowlby (7) consideraba tres aspectos fundamentales como la base de su teoría del apego:

1. *Cuando un individuo confía en que una figura de apego va a estar disponible siempre que la necesite, tiene menos tendencia a sentir un miedo intenso o crónico que otro individuo que, por cualquier motivo, carece de esa confianza.*
2. *La confianza en la accesibilidad de las figuras de apego, o la falta de tal confianza, se construye lentamente a lo largo de los primeros años de vida... las expectativas desarrolladas a lo largo de estos años tienden a persistir relativamente sin cambios a lo largo de la vida.*
3. *Las diversas expectativas respecto a la accesibilidad y receptividad de las figuras de apego, que los individuos desarrollan a lo largo de los años previos a la edad adulta, determinarán la visión que estos individuos tienen de la realidad.*

El niño necesita la seguridad que proporciona la cercanía, física y emocional, a un cuidador. En situaciones de seguridad, cuando el niño está animado y cómodo, el sistema de apego se desactiva y el niño podrá explorar. Sin embargo, si hay signos de peligro, por ejemplo, si el entorno no es familiar, si hay extraños presentes o si el niño no se encuentra bien o se ha hecho daño, el sistema de apego se activará y el niño se acercará al cuidador o comenzará a llorar para llamar su atención. Una vez que el niño haya tenido suficiente contacto con el cuidador y ya no se sienta amenazado o inseguro, la conducta de apego se interrumpirá y el niño se calmará, y comenzará de nuevo a explorar¹. Todos los que somos padres hemos vivido este pequeño 'drama', que se repite todos los días e innumerables

1. Me he encontrado muchísimas veces con que se confunde, incluso entre profesionales, el apego y el cariño. Obviamente, para que se dé el primero se necesita en gran medida el segundo. Pero el apego es fundamentalmente seguridad, no afecto.



veces a lo largo de la vida. Esto no es perjudicial para el niño, sino una parte inevitable de cualquier infancia. Pero, como veremos, las respuestas que demos como padres pueden condicionar cómo se relacionen con nosotros en la infancia y cómo lo harán posteriormente con sus amigos, sus jefes, sus parejas, etc., durante el resto de su vida.

Si el niño sintió que sus padres no estaban disponibles cuando los necesitaba o percibía que, si pedía ayuda, iba a ser rechazado, condicionará sus aprendizajes emocionales. Cuando sea adolescente o adulto y necesite ayuda va a tener miedo de solicitar esa ayuda o, peor aún, no sabrá relacionarse con nadie, marcado por el miedo a sufrir ese posible rechazo. Lo que hayamos vivido en nuestra infancia será como una brújula en nuestro cerebro que nos dará información útil y necesaria para saber cómo guiarnos por el mundo a nivel afectivo. Lo vivido en la infancia es un mapa emocional que marca nuestras conductas toda nuestra vida.

Mary Ainsworth, una alumna de Bowlby, quiso medir estas relaciones entre el niño y sus cuidadores de un modo científico; buscaba confirmar en el laboratorio lo que Bowlby había descrito de forma teórica. Para esto diseñó “la situación del extraño”, considerado uno de los cinco mejores experimentos del siglo XX. Se lleva a cabo en una sala de laboratorio que está equipada con diferentes juguetes, y consiste en dos breves separaciones y reencuentros entre el niño y el cuidador, casi siempre la madre. Durante la primera separación, el niño está solo en la habitación con un extraño, y durante la segunda separación, el niño está completamente solo. Observando principalmente el reencuentro entre el niño y el cuidador cuando este volvía a entrar a la habitación, se podía concluir qué tipo de apego tenían estos niños con tan sólo un año de edad.

Ainsworth esperaba que todos los niños que no estaban sujetos a una separación prolongada de sus madres se comportarían de la misma manera: se volverían ansiosos debido a las situaciones de estrés y después se calmarían. Sin embargo, imaginaos su sorpresa cuando resultó que algunos niños reaccionaron ante la separación y el reencuentro con sus madres de maneras muy diferentes.

Más de la mitad de los niños reaccionaron como esperaba Ainsworth. Otro grupo no parecía preocupado por la situación, no protestó cuando la madre se fue y la ignoró cuando regresó. Finalmente, un grupo estaba muy agitado, incluso, cuando la madre todavía estaba en la habitación, protestó violentamente cuando se fue y reaccionó de manera ambivalente, alternando entre aferrarse a ella y

rechazarla con rabia cuando regresaba. Mary Ainsworth describió tres formas de conducta: segura la primera e inseguras las otras dos.

Ainsworth y Bowlby decidieron que había unas “estrategias de control” en los niños para adecuarse a las madres. No olvidemos que tener sensación de control es necesario para sentir seguridad. Los niños reaccionaban de un modo u otro en función de las expectativas que tenían de la reacción de sus madres. Estas estrategias las denominaron:

- a. Primarias: Serían las estrategias que de algún modo son biológicas. No supone un esfuerzo realizarlas ni por parte del niño ni de la madre. Serían características de las personas de apego seguro.
- b. Secundarias: Se dan cuando no hay una respuesta satisfactoria de las figuras de apego y obliga a la otra persona a regularse de un modo que no es la relación biológica innata. Se puede evitar a la madre o aferrarse a ella, o alternar las dos conductas. Estas estrategias eran características de los apegos inseguros.

Esto ahora nos puede parecer obvio, pero en los años 60 del siglo pasado era algo revolucionario, porque significaba que las conductas de los cuidadores podían influir en las conductas de los niños. Y más importante aún, estos aprendizajes tempranos iban a condicionar sus respuestas emocionales el resto de su vida.

Observaron que si, por ejemplo, los cuidadores empujaban al niño a jugar solo y rechazaban a los niños cuando lloraban y buscaban consuelo, estos aprendían a reprimir las lágrimas y desviaban la atención de sus cuidadores, intentaban regularse sin ellos haciendo actividades que no implicaran a estos. De ese modo, los niños podían ganar cierto grado de seguridad sin los cuidadores. En cambio, si los cuidadores estaban disponibles y respondían a veces, pero en otros momentos no, los niños se volvían hipervigilantes a las señales que podían indicar el estado de ánimo de los cuidadores y aprendían a exagerar la expresión de las necesidades de apego para asegurar su atención. Se volvían dependientes de la atención de sus cuidadores. Como podéis imaginar, cuando años después se les siguió investigando se vio que estas mismas características se daban también en los adultos, se relacionaban con sus amigos y parejas del mismo modo que se habían relacionado en la infancia con sus cuidadores.

Mary Ainsworth creó tres patrones en función de sus observaciones:



- Niños de apego seguro, conocidos como grupo B. Estos niños protestan cuando la madre se va y se aferran a ella cuando se da el reencuentro, pero consiguen calmarse rápidamente.
- Niños de apego evitativo, conocidos como grupo A. Reaccionan de forma escasa o no lo hacen cuando la madre se va y no buscan consuelo en ella cuando vuelve.
- Niños de apego ambivalente, conocidos como grupo C. Estos niños protestan de forma enérgica cuando la madre se va y se aferran a ella cuando se da el reencuentro, pero no pueden calmarse ni seguir jugando. A menudo se encuentran aferrados y rechazantes a la madre al mismo tiempo. Se les puso este nombre porque no conseguían calmarse cuando la madre volvía, pero tampoco podían alejarse de ella para regularse de otro modo, como, por ejemplo, jugando o explorando.

En la figura 1.1 se puede ver cómo los niños de apego seguro pueden calmarse y corregularse de forma efectiva cuando hay figuras de apego disponibles, mientras que los niños de apego evitativo tenderán a desactivarse y no tratarán de regularse con las figuras de apego buscando su protección. Mientras, los de apego ansioso o ambivalente serán incapaces de desvincularse de sus figuras de apego, evitando la exploración o cualquier forma de regulación ajena al cuidador.

Posteriormente, en los Estados Unidos, Mary Main y sus colegas investigaron durante varios años a un grupo de niños y sus madres. Los niños fueron examinados en la situación del extraño a la edad de 1 año, y fueron vistos nuevamente a la edad de 6 años. En este momento sus madres también fueron entrevistadas sobre sus experiencias en las relaciones de apego. Tenían la intuición de que el apego de la madre tenía que influir de algún modo en el apego de los niños. Decidieron crear una entrevista de apego para evaluar el apego en adultos y la llamaron Adult Attachment interview (AAI) o Entrevista de Apego Adulto. Cuando Main y sus colegas realizaron la AAI con madres cuyos hijos ya habían sido observados en la Situación Extraña, descubrieron rasgos comunes en los tipos de apego de las madres y los hijos en el 80% aproximadamente de los casos. (2) Cuando hacían las entrevistas a estas madres narraban su vida de un modo que se ajustaba al tipo de apego de sus hijos. Más distantes emocionalmente, equilibradas o excesivamente emocionales. Concluyeron que los niños, en función de

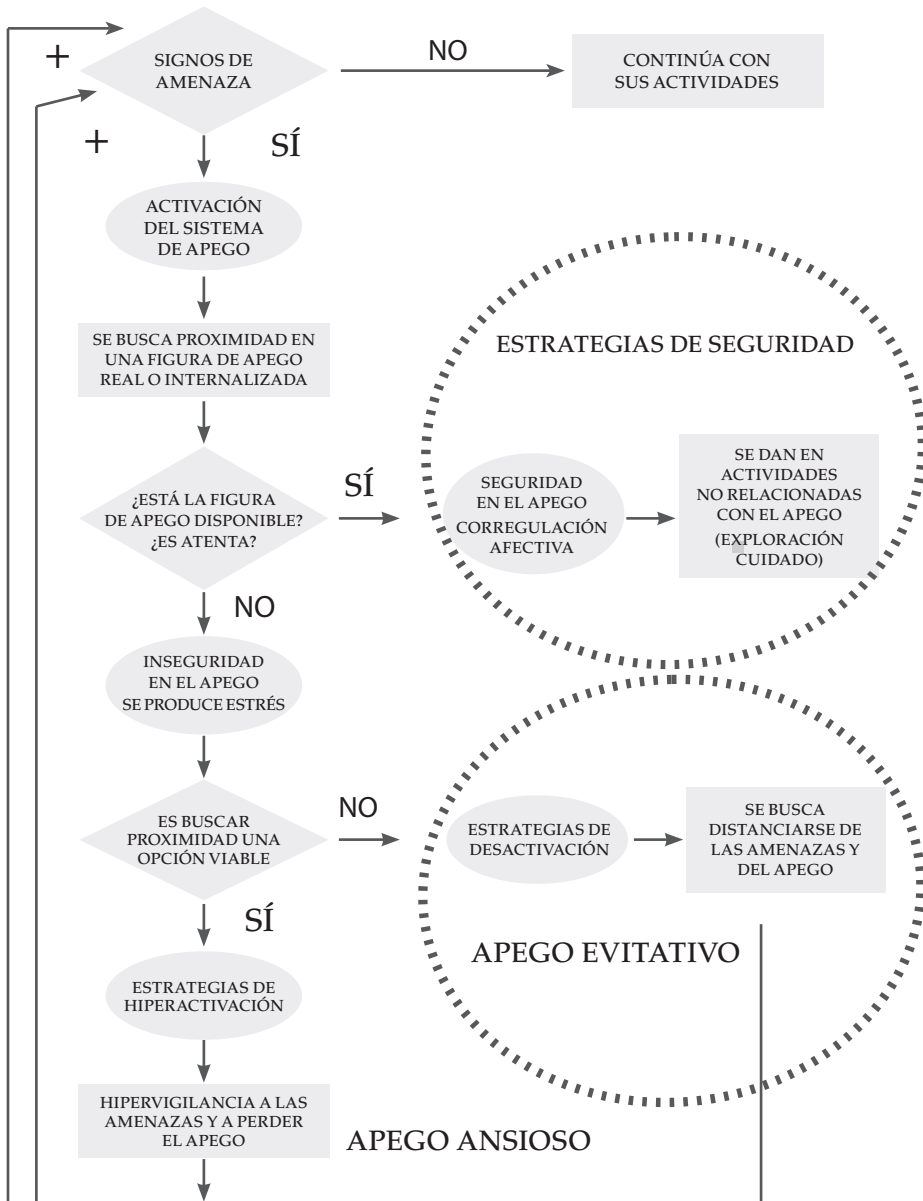


Figura 1.1. Tomada de Mikulincer y Shaver (29). En esta gráfica se observa muy bien cómo el apego inseguro aparece como una forma de estrategia de control secundaria cuando las primarias han fallado. Es mejor una estrategia de control insuficiente que no tener ninguna.



sus experiencias tempranas con sus figuras de apego, podían regularse de las siguientes maneras:

1. Los niños de apego seguro, en caso de conflicto, podrán explorar o vincularse con sus figuras de apego en función de las circunstancias. Cuando sean adultos, en caso de conflicto, podrán confiar en que los demás estarán disponibles y serán predecibles.
2. Los niños de apego evitativo tenderán a regularse desactivándose, sin tratar de que sus cuidadores les presten atención o cuidados. Hiperactivan el sistema de exploración o cuidan de los demás. Tratarán de controlar sus emociones como forma de evitar el malestar. Esto hará que cuando sean adultos se den las siguientes posibilidades:
 - a. Se sientan culpables y se relacionen cuidando de los demás, como un modo de no sentir la ansiedad y lograr una sensación de control al hacer algo para aliviar su malestar.
 - b. Se desactiven totalmente y traten de evitar cualquier emoción y, cuando adultos, no puedan tener intimidad emocional.
 - c. Hiperactiven el sistema de exploración buscando constantemente retos, tareas, distracciones que les ayuden a no sentir el malestar sin necesitar vincularse con nadie. Esto puede incluir obsesiones y rumiaciones.
3. Los niños con apego ansioso buscarán la conexión con sus cuidadores de forma excesiva. Cuando sean adultos tenderán a vincularse con los demás a cualquier precio. Tratarán de controlar a los demás como forma de manejar la ansiedad. Puede ocurrir que:
 - a. Se sometan a las necesidades de los demás como forma de no ser rechazados. Pero, a diferencia de los evitativos, no lo buscarán haciendo cosas por los demás, sino mostrándose vulnerables y necesitados de aprobación y ayuda.
 - b. Controlen a los demás como forma de sentir la seguridad de que no serán rechazados ni abandonados.

Posteriormente, Mary Main clasificó un cuarto grupo de niños en función del apego que, por sus conductas, no encajaba en ninguno de los grupos anteriores. Estos niños tenían comportamientos muy bizarros, como autoagredirse o agredir a la madre, ignoraban totalmente a la madre e incluso intentaban calmarla

cuando entraba. Los denominó desorganizados o grupo D. Estos niños no tenían una estrategia de regulación pobre pero efectiva como los del grupo A y C, que tenían un apego inseguro, no había ninguna estrategia que, aunque fuera de forma insuficiente, funcionara.

4. Concluyeron que estos niños, cuando fueran adultos, tendrían estrategias muy desorganizadas para relacionarse con los demás.
 - a. Podían ser muy agresivos en sus relaciones o tolerar situaciones de maltrato. Incluso podían alternar las dos conductas dependiendo de con quién se relacionaran y en qué momento vital se encontraran. Podían quedar en situaciones de mucha marginalidad social.
 - b. Podían mostrar altos grados de psicopatía, bien agrediendo de forma calculada y fría o de forma violenta y espontánea.
 - c. Podían autojustificarse de actos o pensamientos que a los demás nos parecerían inmorales o ilegales.

Se observó que los niños utilizaban estrategias secundarias cada vez más complejas para relacionarse con los demás. Si una fallaba pasaban a otra más desesperada y disfuncional, pero que al menos les daba alguna sensación de seguridad y control. Cuanto mayor era el malestar más desesperada se volvía la solución, bien mostrando fragilidad o agresividad o distanciándose emocionalmente de los demás. De este modo, es como si pensarán: ya que no puedo tener una relación normal, me sirve cualquier relación que me haga sentir bien a corto plazo.

Estas estrategias secundarias se irán haciendo cada vez más complejas con la edad, a medida que se produzca el desarrollo madurativo. Liotti (27) creó un sistema de jerarquías basándose en estadios según cómo se relacionan otros mamíferos. Como se puede observar en la figura 2.1, estos autores plantean, como en los modelos clásicos, una relación entre la necesidad de apegarse a otros cuando hay malestar y de explorar cuando desaparece. Para que esto pueda darse debe haber figuras de apego disponibles, pero si estas no lo están podría ocurrir:

1. Estrategias de subordinación. En niños consiste en tomar una posición de fragilidad que llame la atención para ser cuidado. Pueden explorar, pero bien en compañía de la figura de apego o sabiendo que estará disponible con seguridad. Suelen ser niños que sufren bullying en el colegio, porque



los demás niños los perciben débiles e inseguros. Cuando sean adultos buscarán figuras que los hagan sentirse protegidos o al menos no amenazados. Las actitudes pueden ir desde dar pena, cuidar de los demás para sentirse útiles o buscar parejas que cubran todas las necesidades de la persona. Estas necesidades pueden ser económicas, afectivas, de seguridad física, etc.

2. Si esto falla, pueden buscar figuras de apego de sustitución, distintas a las primarias, que den sensación de confort. Estas figuras pueden ser maestros, vecinos, etc. que pueden ser figuras de resiliencia que apoyen al niño o abusadores que quieran aprovecharse de su vulnerabilidad. De adultos pueden buscar compañeros ocasionales que suplan la soledad momentáneamente, pero son elegidos por estar disponibles. Otra estrategia es buscar actividades que den sensación de bienestar, pero sin relacionarse con nadie o haciéndolo de forma virtual o muy superficial. En niños, por ejemplo, con videojuegos y en adultos relacionándose de forma íntima con personas casi desconocidas, en relaciones virtuales o viendo pornografía, etc.
3. Si las acciones anteriores fallan se usarán estrategias más desesperadas, conocidas como de apego desorganizado. Estas estrategias pueden ser de dos tipos, principalmente, en función de si se tratan de controlar las emociones propias o a los demás.
 - a. Controlar las emociones propias.

- Sentir culpa como forma de reparar la relación. La culpa ayuda a la persona a sentir control, puesto que obliga a hacer cosas para reparar el vínculo.
- Si esta estrategia falla se puede abandonar todo intento de reparación, no vinculándose de forma íntima con nadie. Es decir, no sintiendo nada profundo por nadie.

Estas personas, que pueden necesitar a los demás eventualmente, pueden crear personajes para fingir interés por los demás, pero será superficial y fingido, sin profundidad emocional. Durante la infancia, estas personas se relacionarán poco con los demás, estableciendo relaciones muy superficiales o que le den alguna ventaja, aprenderán a fingir frente a los demás. Cuando son adultos pueden parecer encan-

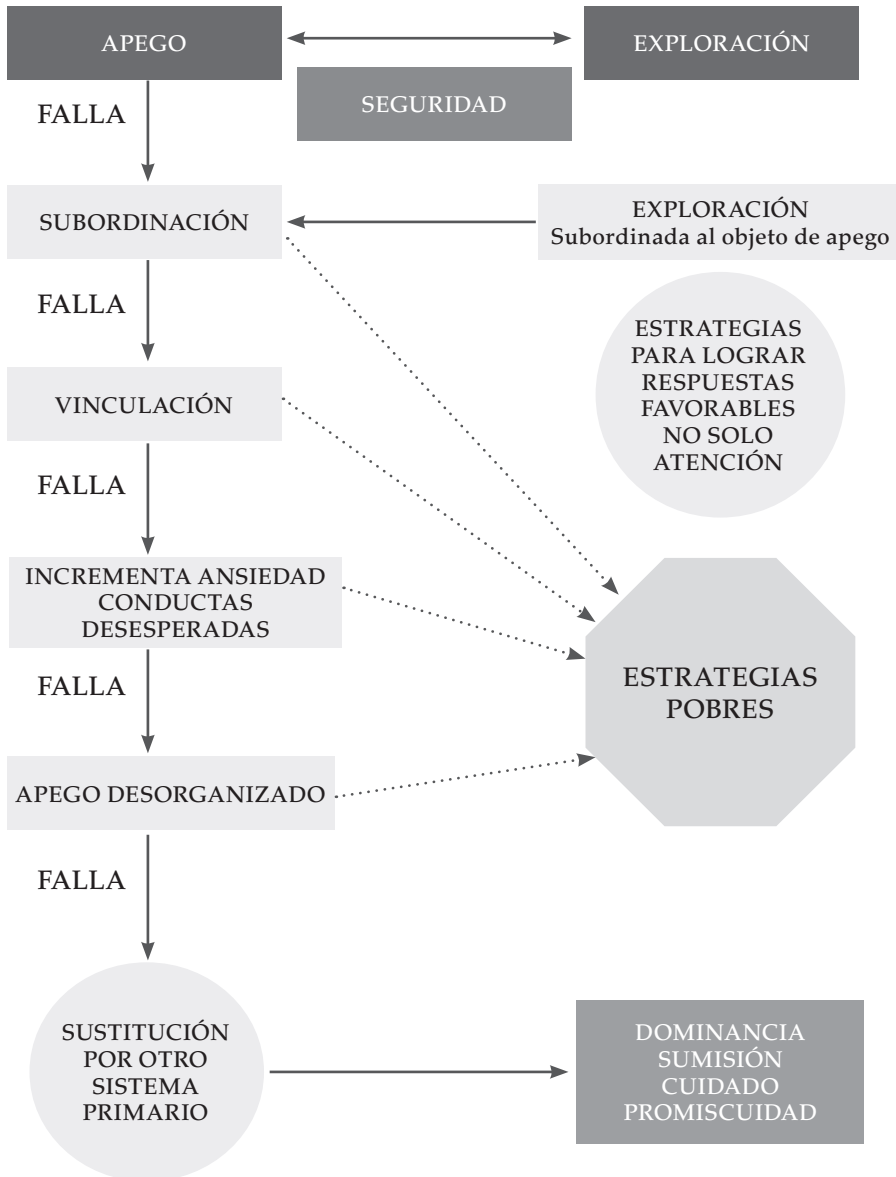


Figura 2.1. Esta gráfica de Liotti (27) nos muestra un sistema complejo de jerarquías a la hora de sentir sensaciones de control, aunque sean defectuosas. Si estas fallan se puede caer en depresiones, síntomas disociativos y trastornos psicológicos graves.



tadores o muy interesados en los demás, pero sólo buscarán satisfacer sus necesidades.

b. Controlar a los demás

- Apegarse a cualquier persona que ofrezca seguridad, aunque pueda resultar peligroso.

Durante la infancia serán personas frágiles que buscarán protección en pandillas o grupos que sienta como fuertes, aunque estos le humillen. Cuando adultos establecerán relaciones de sumisión y dependencia.

- Apegarse a los demás, controlándolos, para de este modo sentir la seguridad de que no serán abandonados o rechazados.

Durante la infancia suelen ser los típicos matones o los que humillan a los demás. Tratan de controlar a los demás y sentir poder sobre ellos, pues no saben relacionarse de una forma amistosa. Cuando adultos serán agresivos y controladores, las típicas personas agresivas y enredadoras.

4. Si todo esto falla, se pueden dar procesos psicopatológicos que en mi tercer libro denominé *alostáticos*. Las personas usan acciones que les ayuden a regularse emocionalmente. Puede ser con la comida, adicciones, conductas impulsivas, compulsivas, TOC, etc. No sólo es que las relaciones con los demás sean tóxicas, sino que tendrán otras patologías añadidas.

Hazan y Shaver (18) no tardaron en aplicar las teorías y métodos del apego infantil al estudio del amor romántico en relaciones íntimas adultas. Estos autores estudiaron las estrategias de regulación en función de cómo se relacionaban los adolescentes y adultos con los demás. Los cimientos emocionales que se habían construido en la infancia daban ahora sus frutos en las relaciones de amistad y de pareja. Crearon un modelo basado en diferentes ejes, uno de sumisión y dominancia, otro de simpatía y hostilidad.

En la figura 3.1 se pueden ver diferentes opciones en función de las estrategias que se usen para sentir confort con los demás en la adolescencia y la edad adulta. Desde mostrarse controlador y hostil a ser sumiso y mostrar no ser una amenaza. Esto puede suponer, en el otro polo, desde mostrarse extrovertido y cercano a distante y frío. En todos los casos son estrategias de control para sentir seguridad en



Figura 3.1. Tomada de Mikulincer y Shaver (29) Modelo de relaciones interpersonales basado en diferentes dimensiones de la personalidad, como control y dominancia, sumisión y simpatía o cercanía emocional y frialdad.



las relaciones interpersonales. Estos autores ampliaron las estrategias secundarias de apego infantil a los adultos.

Crearon cuatro cuadrantes principales en función de que las personas tomaran una estrategia de mostrarse sumisos, agresivos y/o fríos o cercanos. Lo que nos da:

- Sumisión/Frialdad. Estas personas se mostrarían sumisas, pero guardando la rabia en su interior, esperando su momento para poder vengarse. Son los llamados pasivo-agresivos, las típicas personas que aparentan que todo les parece bien, pero están esperando su momento para poder vengarse o sabotearnos.
- Control/Frialdad. Son personas agresivas que siempre tratan de controlar a los demás, necesitan sentirse a salvo de amenazas bien sometiendo a los demás, bien evitando cualquier tipo de cercanía física o emocional.
- Control/Simpatía. Este cuadrante incluye a aquellas personas que, si son sanas, presentan un apego seguro, resultan encantadoras sin ningún tipo de estrategia de control sobre los demás. Pero si es una máscara que se han colocado para sentirse valiosas o aceptadas, las denominamos personas histriónicas o promiscuas. Fingen simpatía sólo para sentirse aceptadas o poder controlar a los demás, pero sus sentimientos no son reales.
- Sumisión/Simpatía. En su versión patológica son personas que evitan el conflicto a toda costa, todo les parece bien, sacrificando sus necesidades por los demás. Sólo suponen un peligro para sí mismas, pero obviamente no pueden ser felices.