



Aristóteles (384 -322 a.C.)

GUÍAS



DINÁMICAS DE PAREJA Y PROCESO DE CAMBIO

¿POR QUÉ ME RELACIONO ASÍ?

MOCHILAS o LEGADOS



APEGO e HISTORIA RELACIONAL

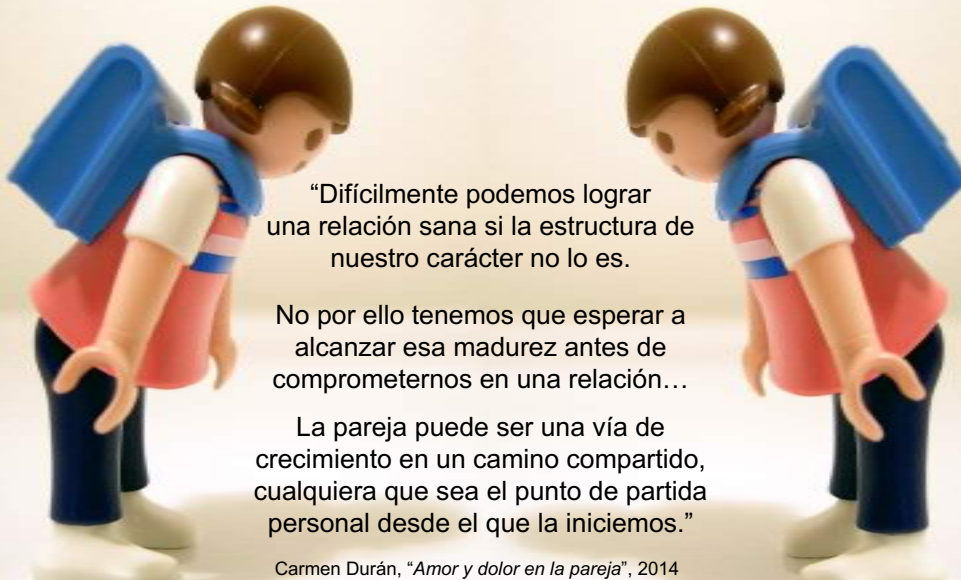
“He aprendido que los demás no pueden comprender lo que me está pasando cuando ellos mismos están viviendo una tormenta en su interior”



Marshall Rosenberg

(*El sorprendente propósito de la rabia*, 2014, p.40)

TODO CARGAMOS CON UNA “MOCHILA” Que NO PERTENECE a la PAREJA



“Difícilmente podemos lograr una relación sana si la estructura de nuestro carácter no lo es.

No por ello tenemos que esperar a alcanzar esa madurez antes de comprometernos en una relación...

La pareja puede ser una vía de crecimiento en un camino compartido, cualquiera que sea el punto de partida personal desde el que la iniciemos.”

Carmen Durán, “Amor y dolor en la pareja”, 2014

“De acuerdo con la investigación en neurociencias (Perry, 2001; Schore 2003), incluso antes de que los niños sean capaces de hablar de sus experiencias, los **modos en que sus padres han interactuado** con ellos [**irritabilidad, ansiedad, culpa, sarcasmo, burla, desaprobación, crítica, condescendencia, permisividad, sobreprotección, indiferencia, falta de respeto a sus límites...**] ya han quedado **grabados en sus cerebros**” (Filestone et al., 2018, p.11).

¿Qué supone esto? La adquisición temprana de formas aprendidas de percibir y reaccionar frente a las figuras significativas, **difíciles de extinguir**.

Atención: no sólo cómo han interactuado hacia el propio niño, sino también **entre ellos** (aprendizaje vicario o **modelaje**).

Concepto de ESQUEMA (Young):

CONSTRUCCIÓN INTERNA AFECTIVO-COGNITIVA ADQUIRIDA EN LA EXPERIENCIA/INTERACCIÓN CON EL CONTEXTO.

Incluye **visión** (*altamente emocional*; a veces/a menudo *exagerada, dramática e incluso catastrofista*) (de lo que se puede esperar) de **uno mismo** y de los demás.

Por ello, **influye en todas nuestras interacciones** con los demás, y, en especial, en las relaciones **más íntimas**, porque son en las que más nos la jugamos.

Los esquemas **más potentes/resistentes** son los **adquiridos en las primeras relaciones**, porque influyen desde muy temprano momento en las posteriores interacciones, **auto-reforzándose** (*profecía autocumplida*).

Ej: si yo estoy convencido de que "nadie me va a querer nunca", actuaré con cierto victimismo, pena o sumisión, que puede acabar siendo insoportable para mi pareja, y me deje. Luego, se demuestra que efectivamente "nadie me va a querer nunca".

"Si nos sentimos seguros y amados,
nuestro cerebro se especializa
En la exploración, el juego y la cooperación.

Si nos sentimos atemorizados y no deseados, se
especializa en el manejo de los **sentimientos
de miedo y de abandono."**

Bessel Van Der Kolk

El cuerpo lleva la cuenta (2015, p. 61)



CREACIÓN DEL ESQUEMA. ORIGEN: EXPERIENCIAS INFANTILES



ACTIVACIÓN Y REFUERZO DEL ESQUEMA DISFUNCIONAL

imotiva



ACTIVACIÓN DEL ESQUEMA DE RECHAZO DE LA COMUNICACIÓN



APEGO



“LO QUE MÁS DESEAMOS ES QUE NOS
ABRACEN... Y QUE NOS DIGAN... QUE
TODO IRÁ BIEN”

TRUMAN CAPOTE, Otras voces, otros ámbitos 1948)

ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE APEGO

imotiva

Sistema de apego:

Conjunto de emociones y conductas que nos predisponen a buscar/dar apoyo y seguridad

Receptividad Parental:

La sensibilidad del cuidador a las peticiones de **atención, consuelo o ánimos**

es fundamental para:

- el desarrollo de los **modelos internos** del niño
- aprendizaje de **capacidad de auto-regulación** de la ansiedad

Paradoja de la dependencia: (relación **seguridad-exploración**)

Cuanto más eficiente es la dependencia mutua, más independientes y audaces se vuelven (“**base de seguridad**”)

Correspondencia del 68-75% entre clasificaciones de **apego en infancia y en vida adulta** según estudios longitudinales

(Hamilton, 1994; Main, 1997; Waters, Merrick, Albersheim, Treboux y Crowell, 1995)

Algunas consideraciones sobre APEGO:

imotiva

- **MOI (Modelos Operativos Internos): creencias** (que generan **expectativas generalizadas**):
 - sobre **mí** (*¿soy querible?*)
 - sobre **el mundo** (*¿es peligroso, restrictivo, seguro?*)
 - y sobre **los demás** (sobre todo, figuras significativas) (*¿son confiables, abandonicas, hostiles, predecibles...?*)
- **Prototipo para futuras relaciones de intimidad:** influye en forma de percibir a los otros y a sí mismos y predispone a responder en coherencia
- **Se auto-refuerzan** (profecía autocumplida)
- **Sensible a experiencias relacionales traumáticas** frecuentes: intimidación, desprecio, rechazo o aislamiento, y acoso de iguales en el colegio...

Algunas consideraciones sobre APEGO:

imotiva

- **No es una patología, sino un proceso que dificulta** la organización de la experiencia psicofisiológica, emocional, cognitiva y relacional, predisponiendo a experimentar **dificultades para autorregularse en situaciones estresantes o traumáticas, y en relaciones sociales**
- **No queda fijado de forma inalterable** en primera infancia, sino que **cambia** a lo largo de la vida

Cindy HAZAN y Phillip SHAVER (1987)

vinculan amor romántico como una forma de apego adulto:

Restablecemos con parejas relaciones en las que nuevamente buscamos **seguridad y confianza** para seguir nuestra **tarea exploratoria** y nuestro contacto con el exterior e interior.

La aproximación a cada nueva relación supone una **reactualización** a partir de relaciones de apego previas (no sólo apego inicial).

Andreas BARTELS y Semir ZEKI (2004):

solapamiento (a nivel neurocientífico) entre **amor romántico y amor materno:**

activación mismos receptores de vasopresina y oxitocina, que actúan en: zonas del sistema de recompensa y en inhibición de vergüenza

Tobias ESCH y George B. STEFANOS:

amor romántico y amor paternal coinciden en lo que concierne a sistema nervioso; misma neurobiología y mismo fin evolutivo crucial: perpetuación de la especie

SISTEMA DE APEGO BÁSICO: mecanismo afectivo de preferencia o “*sustrato neuronal del amor puro*”

Circuitos unificados/vinculados de **HORMONAS DEL AMOR:**

Oxitocina (vínculos afectivos: empatía, enamoramiento, conexión emocional/compromiso, lactancia, contracciones parto y orgasmo)
[las **mujeres** segregan más (y es *post* al sexo: de ahí, el deseo de mantener vínculo con la persona que generó placer/dopamina)]

+ Vasopresina (amortigua ansiedad social, ↑ motivación sexual, rr. maternas a estrés, conecta para tareas conjuntas...; aspectos más **posesivos y agresivos**; lucha por la hembra)
[más en **hombres** que en mujeres: aumentada por los andrógenos]
(es previo al sexo: fase de excitación (erección); disminuye tras eyaculación)]

+ Dopamina (expectativa de placer; deseo; como en drogas)

En cambio, **Serotonina (calma)** → baja durante 1º año (enamor.)
[como en personas con pensam. obsesivos]; posteriormente normal



Autoinforme de Cindy HAZAN y Phillip SHAVER (1987) para evaluar estilo de apego adulto

- **Seguro:** *me resulta relativamente fácil intimar con los demás y estoy cómodo cuando dependo de ellos y ellos dependen de mí. No suelo preocuparme porque vayan a abandonarme o porque haya intimado demasiado con alguien. [56%]*
- **Evitativo:** *estoy algo incómodo cuando intimo con otras personas; me resulta difícil confiar plenamente en los demás, así como prestarme a depender de ellos por completo. Me pongo nervioso cuando íntimo demasiado con alguien, y mis parejas amorosas suelen querer que nuestra relación sea más íntima de lo que yo quiero. [24%]*
- **Ansioso-Ambivalente:** *creo que los demás se resisten a intimar tanto como a mí me gustaría. A menudo me preocupo por si mi pareja no me quiere o por si no quiere estar conmigo. Mi deseo es fundirme por completo con la otra persona, ese deseo a veces asusta a los demás. [20%]*

“encuesta del amor”, diario *Rocky Mountains News*

2 miedos básicos:

	RECHAZO	ABANDONO
Miedo a	Agresión, Invasión, Control, Rechazo, Agobio, Presión, Abuso	Abandono, Aislamiento, Soledad, No ser querido
El/la otro/a es...	Peligroso	Necesario
Visión del otro (esquema interno)	Negativa	Positiva
Respuesta Defensiva	Hostilidad o Alejamiento (defensa constante de límites y fronteras)	Sumisión (no defensa de límites, ni peticiones)
Respuesta Reprimida	Vulnerabilidad	Ira
Búsqueda desesperada de...	Autonomía, Dominio, Fronteras, Estatus	Amor, Afiliación, Reconocimiento

* Reacción Emocional habitual (Caracteriales) en relaciones en base a H^a Relacional

Estilo Apego	Seguro (≈60%)
Cuidadores	disponibles, receptivos, cálidos, consuelo, seguridad [* O NO, pero la persona ha sabido elaborarlo]
Conducta infantil	Exploración activa Disgusto moderado con separación Buena relación con cuidador Ni víctimas, ni victimizadores con otros niños
Expectativa	Yo valgo Los otros son confiables; doy valor a las relaciones Entiendo la mente de los demás como una mente autónoma
Deseo	Relaciones íntimas con autonomía Equilibrio entre fusión y separación (Visión realista, elaborada y coherente de lo que ha sido su vida, aunque haya sido mala)
Tendencia Personalidad	Seguro; mayor autoestima, sociabilidad y competencia social, exploración, juego, atención, empatía, resiliencia, iniciativa

* Fuente: elab. propia a partir de Feeney y Noller, 2001, Holmes, 2009, Wallin, 2012, en base a la "Situación Extraña", de Mary Ainsworth

Estilo Apego	Ansioso-Ambivalente (≈12-15%)
Cuidadores	<i>inconsistentes</i> (generan inseguridad sobre su disponibilidad: imprevisible y ocasional) o <i>ansiosos</i> (no saben calmar). No rechazan, pero no saben calmar. Obstaculizan la autonomía del hijo
Conducta infantil	Hipervigilancia ; ansiedad de separación; miedo al abandono; ambivalencia hacia cuidador; celos; reencuentro no pone fin a la ansiedad de localización del cuidador Sub-regulan , incrementando su expresión de malestar posiblemente en intento de despertar reacción deseada del cuidador Son revictimizados por otros niños
Expectativa	Los otros son complicados y poco previsible. Hay que esforzarse: 1) persistir (en reclamo) para que te hagan caso [subtip. reclamante] 2) adecuarse para gustar y/o ser querido [subtipo complaciente]
Deseo	Se aferran al otro incluso en ausencia de peligro. Priman seguridad a autonomía y exploración. Extrema necesidad de fusión y de aprobación; Angustia de separación; Temor al rechazo y al abandono; Sólícitos, niegan sus propias necesidades; Sensibles a críticas o rechazos, reaccionan desmedidamente
Tendencia Personalidad	Dependiente, Histriónico; amor neurótico, inseguro, complaciente, reclamante de atención, controlador, obsesivo

* Fuente: elab. propia a partir de Feeney y Noller, 2001, Holmes, 2009, Wallin, 2012, en base a la "Situación Extraña", de Mary Ainsworth

Estilo Apego	Evitativo – Rechazante (≈16-20%)
Cuidadores	frialdad, rechazo, rigidez, aversión al contacto, alejamiento, inhibición frente a la tristeza del bebé, brusquedad y hostilidad frente a reclamo
Conducta infantil	<i>Situación Extraña</i> : continúa exploración, (aparentemente) indiferente ante el regreso o la marcha del cuidador (pulso cardíaco y niveles de cortisol elevados) Distanciamiento, evitación; (aparentemente) Despreocupados; Sospecha de los motivos de los demás para acercarse; Sobre-regulan (retienen) afectos y emociones (sobretudo “debilidad”) Víctimizan a otros niños
Expectativa	Mejor no confiar. No cree en el amor o en la ayuda del otro * Tienden a idealizar a padres y a sí mismos, “ <i>infancia perfecta</i> ” (pero dificultad para dar ejemplos); eluden hablar de ello
Deseo	Sin aproximarse demasiado por miedo a rechazo o a agresión (distancia de seguridad); autonomía; incómodo en fusión/intimidad; 2 subtipos: 1) Enfoque al logro [subtipo rechazante]; 2) Miedo al rechazo [subtipo temeroso]
Tendencia Personalidad	Frío; esquizoide, obsesivo o narcisista; autónomo, rechazo intimidad, evasivo, incómodo en afectividad, bajo compromiso, hipercrítico y hostil con las parejas; peores para identificar sus emociones negativas (ira); alivio tras separación

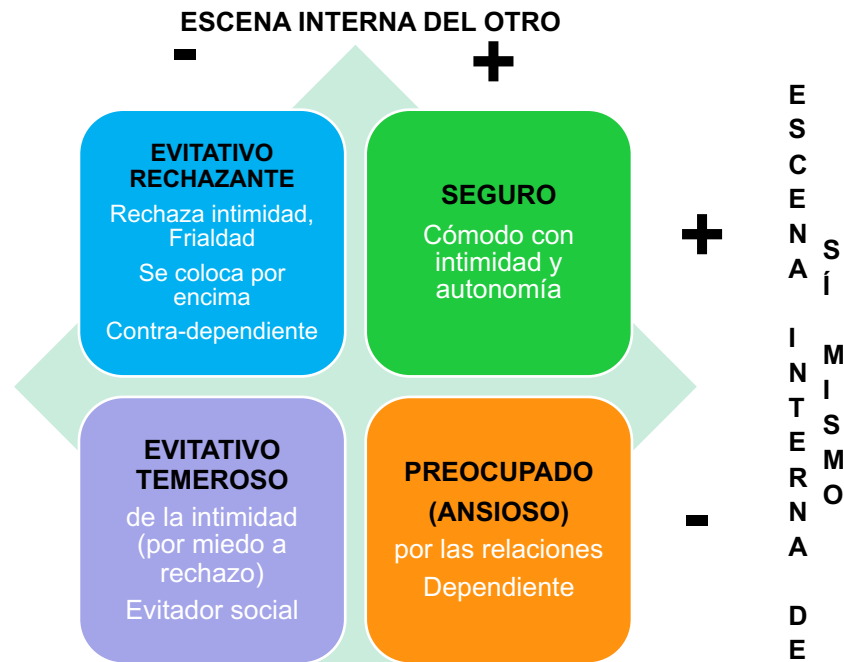
* Fuente: elab. propia a partir de Feeney y Noller, 2001, Holmes, 2009, Wallin, 2012, en base a la “Situación Extraña”, de Mary Ainsworth

Estilo Apego	Desorganizado* (≈5-10%)	* Mary Main y Judith Solomon, 1990
Cuidadores	agresivo, abusador, graves tt. mentales o muy atemorizados o disociados; relación paradójica: <u>fuelle tanto de temor/peligro como de reaseguramiento</u> ; h ^a de desatención severa o abuso sexual o físico. Correlación con: disputas maritales, embarazo adolescente, abuso de sustancia y estrés parental	
Conducta infantil	Extremadamente angustiados; conductas autorreguladoras extremas , aparentemente no dirigidas hacia un fin, dando impresión de desorganización y desorientación; conductas repetitivas y estereotipadas tales como golpeteo con la cabeza o las manos, tirarse las orejas, el pelo, la piel, inmovilización; deseo de escapar de la situación aún en presencia de los cuidadores	
Expectativa	Contradicción. Divididos/oscilantes entre aproximación y retirada. 2 subtipos (u oscilación entre ellos): para (sobre)vivir es imprescindible: • Sub 1: control punitivo : rabia y punición para llamar atención; • Sub 2: control cuidador : anularse/someterse y/o inversión roles	
Deseo	Anclados en el trauma. Desconfiados, alerta constante. Comportamiento sumiso, desconectado de sus deseos y necesidades. Rabia reprimida, q puede convertirles en violentos hacia ellos u otros	
Tendencia Personalidad	Baja AE. Alto riesgo de psicopatología. Disociación. Sobrecontrol Dependencia instrumental. TLP	

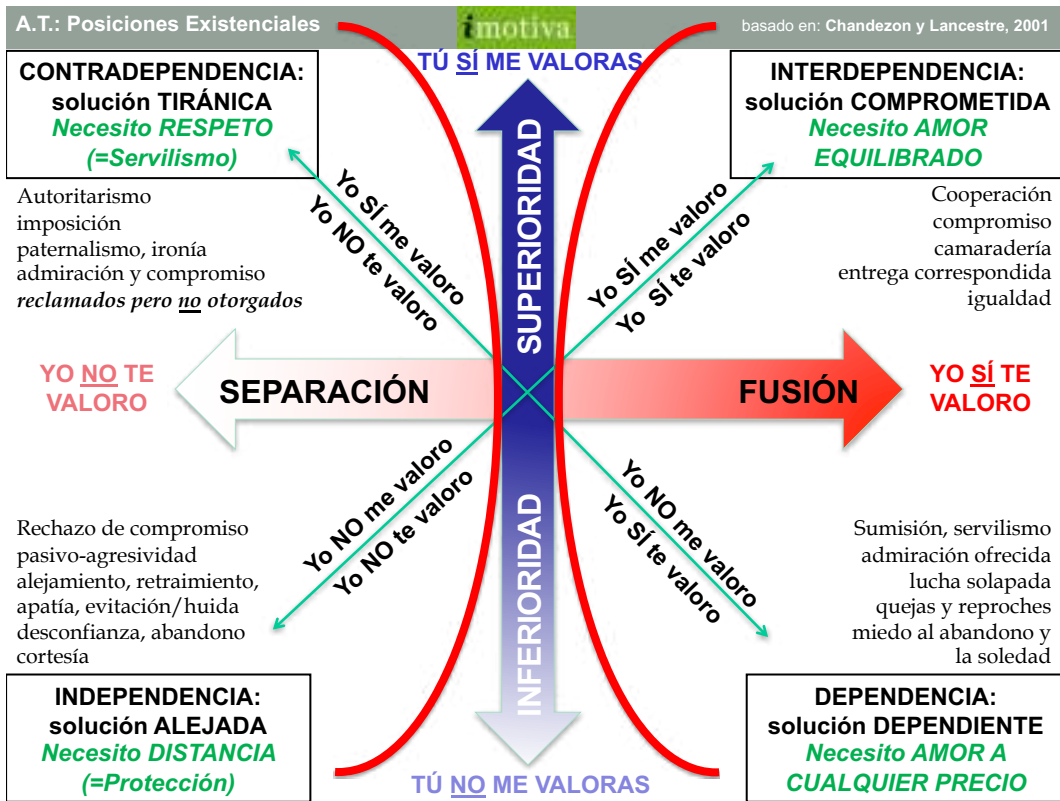
* Fuente: elab. propia a partir de Feeney y Noller, 2001, Holmes, 2009, Wallin, 2012, en base a la “Situación Extraña”, de Mary Ainsworth

- **APEGO EVITATIVO** → desarrolla patrones de defensa de ser autosuficiente y de no requerir/necesitar a los demás (“no estás; no te quedes”) [gato]
- **APEGO ANSIOSO** → pegajoso, empalagoso, nervioso, posesivo, busca desesperadamente recibir atención/afecto y nunca satisfecho (“¿estás?; por favor, quédate”) [perro]
- **APEGO DESORGANIZADO** → se debate/oscila entre querer y rechazar a su cuidador ya que la fuente de abusos y de cuidados/protección es la misma persona; no puede eludir ni buscar, ni repeler a la vez; impredecibles; dramáticos; turbulentos; saltos emocionales (“como no te vas a quedar, mejor te echo yo”) [TLP; gata Flora]

MODELO BIDIMENSIONAL Y DE 4 CATEGORÍAS DE APEGO ADULTO:



Kim Bartholomew & Leonard M. Horowitz, 1991
Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model



3 TIPOS DE RELACIONES SEXUALES

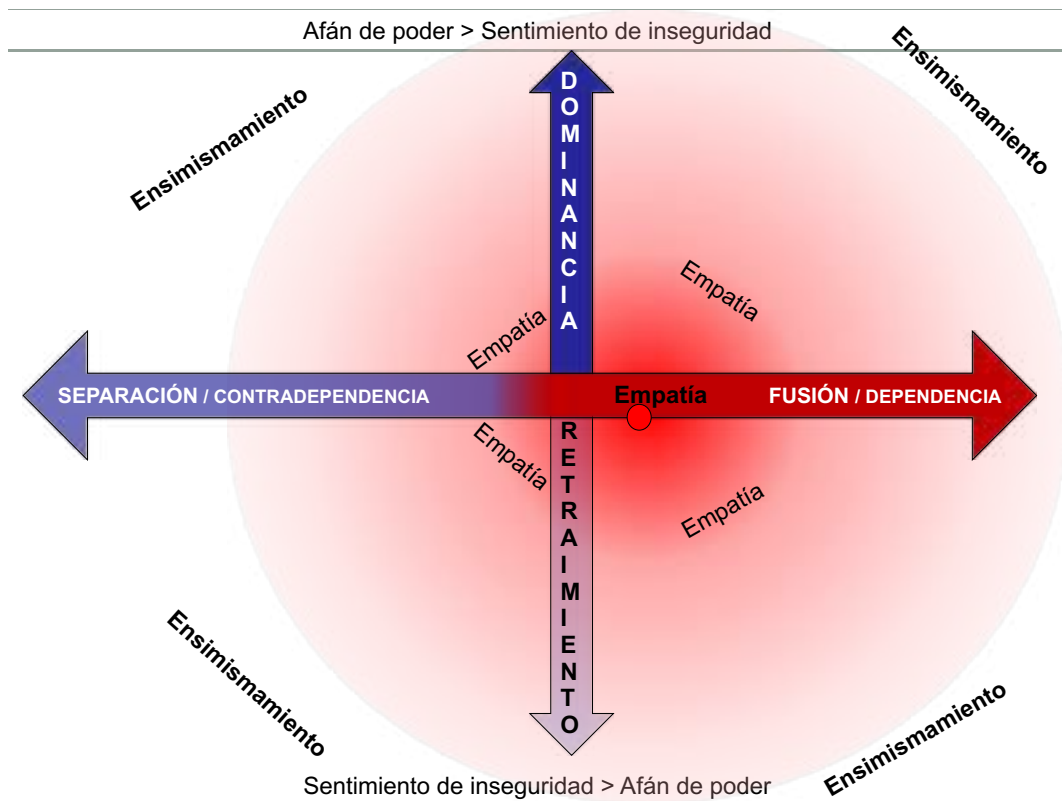
(Johnson, 2019, pp. 207-226: Conversación 6)

Tipo	Objetivos	Observaciones	Prevalencia
IMPERSONAL	<p>Reducir tensión sexual</p> <p>Alcanzar orgasmo (rápido)</p> <p>Placer Físico</p> <p>Reafirmación (ego)</p>	<p>Alta excitación; baja pasión</p> <p>Unidireccional</p> <p>El vínculo es secundario (incluso perjudicial)</p> <p>Dificultad/rechazo a abrirse</p> <p>Requiere novedad constante para generar excitación</p>	<p>Hombres (“microondas”: paso rápido de excitación a orgasmo sin necesidad de conexión o comunicación)</p> <p>Inseguros/Narcisistas: demostrar “destreza sexual” para alimentar ego</p>
CONFIRMADOR	<p>Reafirmación (confirmación de ser valorado/deseado)</p> <p>Aliviar miedo de apego/abandono</p> <p>Placer Ansiedad</p>	<p>Ajuste a los deseos del otro</p> <p>Búsqueda de conexión ansiosa</p>	<p>Dependientes (“si me desea no me dejará”): demostrar “destreza sexual” y/o aceptación de humillaciones (sumisión) para que me quiera/permanezca</p>
SINCRÓNICO	<p>Conexión emocional</p> <p>Sincronía</p> <p>Placer Físico y Emocional</p>	<p>Requiere apertura y receptividad emocional</p> <p>A más vínculo, mejor</p> <p>Sensible a estrés y a desconexión emocional</p>	<p>Mujeres (“horno”: requiere más tiempo, conexión, ajustes y comunicación)</p> <p>Parejas con apego seguro: permite mostrar deseos y vulnerabilidades sin miedo a rechazo</p>

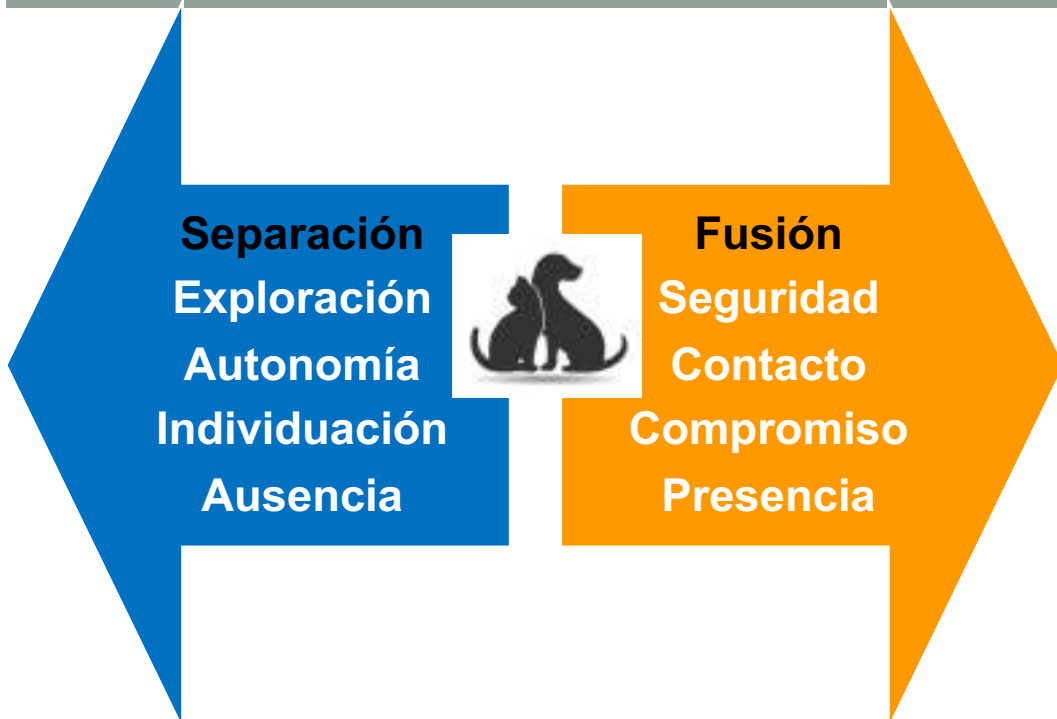
SOBRE PERROS Y GATOS



SOBRE PERROS Y GATOS



EJE HORIZONTAL o AFECTIVO: CONTINUO FUSIÓN - SEPARACIÓN



imotiva

Momentos vinculados al Espacio Personal (burbuja)

Fusión vs. Separación

Aproximación o Fusión	Alejamiento o Separación
-Necesidad de contacto	-Toma de contacto consigo mismo
-Búsqueda de estimulación	-Integración de lo vivido
-Acción frente al aburrimiento	-Reflexión y toma de decisiones
-Temor y búsqueda de protección	-Contacto con otro exterior

Fluctúan: **[Símil con olas del mar]**

- De un **momento** a otro, de un día a otro
- De un **periodo vital** a otro (adolescencia vs adultez)
- De una **persona** a otra (diferencias individuales)

Cuanto + separación en el otro, + fusión en mí (miedo);
y viceversa (agobio)

Momentos vinculados al Espacio Personal (burbuja)

Gregarios vs. Independientes

Más marcado un estilo u otro en base a:

- Temperamento → *ver diapo siguiente*
- Historias de vida:
 - Estilo de Apego (*seguro, ansioso, evitativo, desorganizado*)
 - Historias de pareja o íntimas más significativas (*atención a duelos inconclusos*)
- Presión Cultural (*por ej.: en base al género*)
- Presión/Modelo Familiar (*polaridad aglutinante-desligada*)

PERSONALIDAD:

- **RASGO:** Patrón estable de comportamiento a lo largo del tiempo y en distintas situaciones
- **TEMPERAMENTO:** Disposición biológica básica hacia ciertos comportamientos
- **CARÁCTER:** Características adquiridas en el proceso de socialización, influido por:
 - Historia vital
 - Mecanismos defensivos adquiridos
 - Normas sociales / culturales

Dimensiones del TEMPERAMENTO

Lábil ← → No Reactivo, Arreactivo

Sociable ← → Vergonzoso

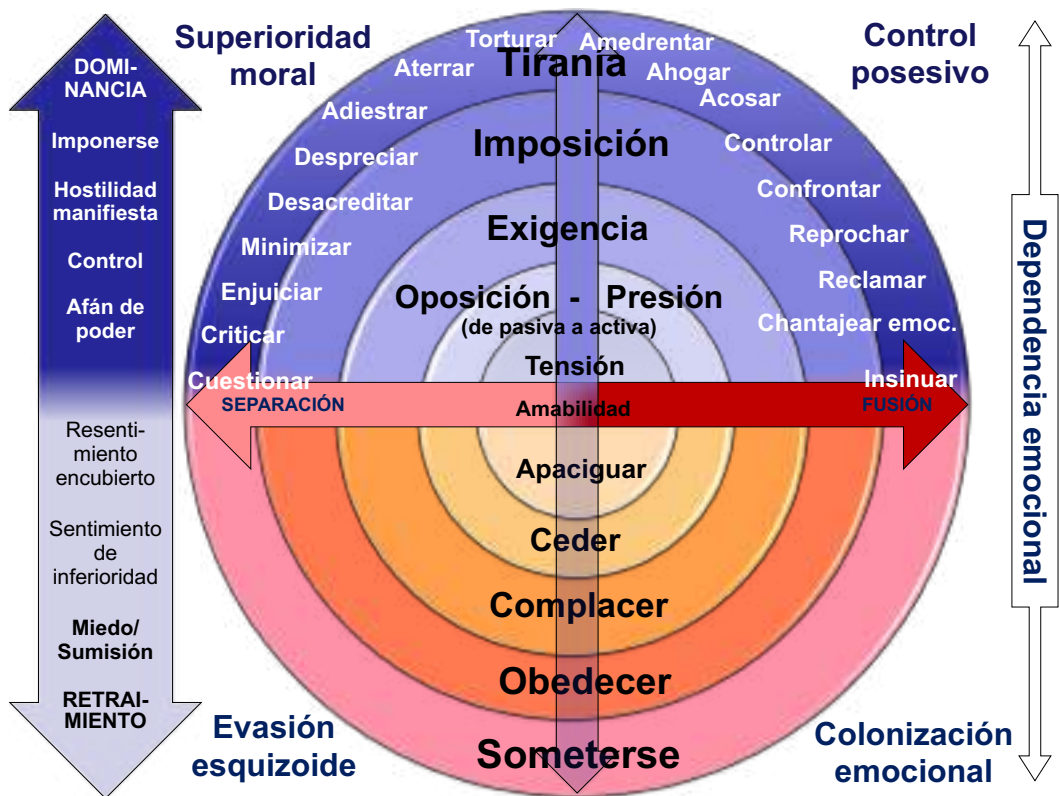
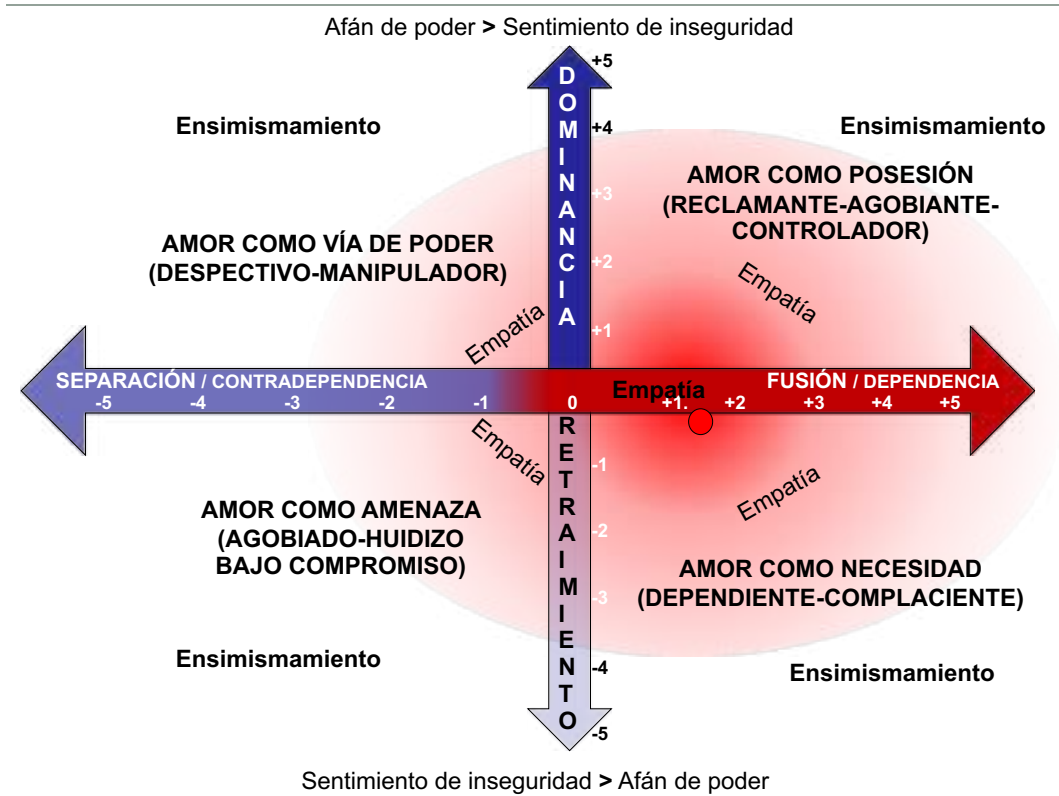
Optimista ← → Negativo, Distímico

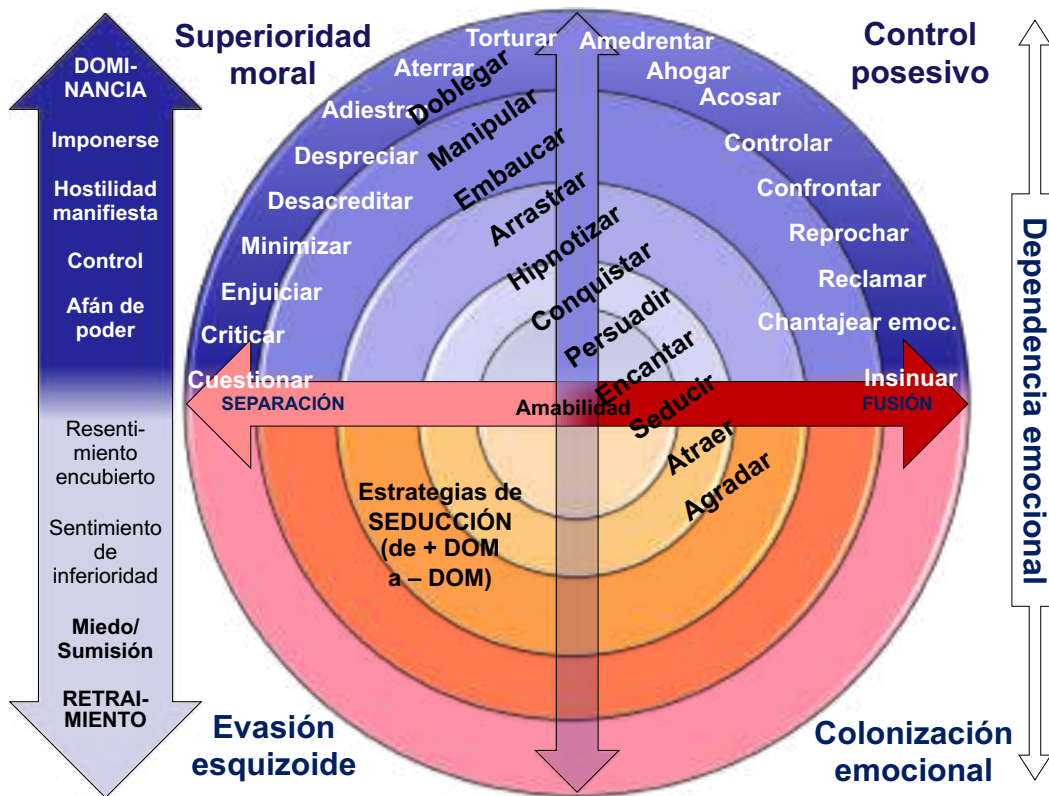
Irritable ← → Alegre, Encantador

Ansioso ← → Calmado

Agresivo ← → Pasivo

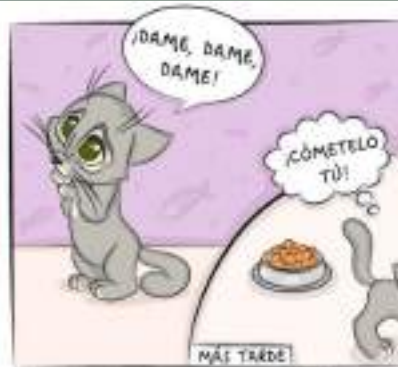
Distraible ← → Obsesivo







© ASTKHIK.COM



© ASTKHIK.COM

RELACIÓN PERRO-GATO Y LA AFECTIVIDAD



POLARIDAD PERRO-GATO (1: Características) i motiva



Amante / El Perro Fiel / Dependiente Amar Dado	Amado / El Gato / Independiente Amor Recibido / Merecido
HIPERACTIVAN búsqueda de proximidad	DESACTIVAN búsqueda de proximidad
<ul style="list-style-type: none"> - No sabe (le angustia) separarse - Más a gusto en la fusión - No sabe estar solo (se agobia) - Miedo al rechazo y al abandono - Miedo a perder al otro por "excesiva" libertad - Autoestima dependiente de la pareja - ANSIA DE INTIMIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> - No sabe (le incomoda) fusionarse - Defiende la separación (mi libertad) - No sabe compartir y entregarse - Miedo a ser anulado, invasión y control - Miedo al compromiso y a perder la libertad - Autoestima fuera de la relación - ANSIA DE INDEPENDENCIA
Personalidad: Dependientes. Tipos: <ul style="list-style-type: none"> - Complaciente: dar en exceso - Histriónico: generar deseo - Narcisista: elogio y admiración - Impositivo: exigente, reproches, ahogo por control - algún Esquizoide cuando confía 	Personalidad: Elemento clave x Tipo: <ul style="list-style-type: none"> - huida (Esquizoide) - defensa de <i>mi libertad</i> (Hedonista) - desconfianza (Paranoide) - exigencia, moral (Rígido, Obsesivo) - control y poder (Tiránico) - minimizar, de-evaluar (Sádico)

POLARIDAD PERRO-GATO (2: En la Interacción)

imotiva







<p>Amante / El Perro Fiel / Dependiente Cómo le percibe el otro/a: “plasta”</p>	<p>Amado / El Gato / Independiente Cómo le percibe el otro: “no implicado”</p>
<p>Acumula malestar por excesiva entrega no correspondida <i>“Si me quisieras, querías estar conmigo siempre”</i></p>	<p>Acumula malestar por sensación de excesiva cesión de sus libertades <i>“Si me quisieras, no me presionarías tanto”</i></p>
<p>Reproche al otro: Sensación de “dar más”, de entregarse y no recibir lo mismo. Le acusa de egoísta. El reproche al menos fusiona, aunque sea en lo negativo Espera que la culpa le haga cambiar, pero genera el efecto contrario: más rechazo</p>	<p>Reproche al otro/a: “Me agobias, me quieres quitar la libertad”.</p> <p>En general, el reproche es fusión, por lo que tienden a evitarlo también. Además, la culpa también les inhibe.</p>
<p>Genera en el otro/a: más agobio y culpa → más ganas de huir / separación</p>	<p>Genera en el otro/a: más inseguridad → más búsqueda de reconocimiento por contacto / fusión</p>





Perro
(Apego Ansioso)



-  - Más pendientes (hipersensibles) a cambios de expresión (gestos) en otros, pero atribución negativa inmediata a nivel relacional hacia sí mismos (***"está enfadada conmigo"***)
-  - Sistema hipersensible: se activa con facilidad y frecuencia la señal de alarma de ***"peligro/amenaza en la relación, rechazo, abandono"***
-  - **Tarda en desactivarse:** se activan menos las regiones reguladoras de emociones (ej. Corteza orbitofrontal)
-  - Sexo como barómetro de valía, para asegurar vínculo y atractivo; mejor abrazos y caricias que sexo explícito





Perro
(Apego Ansioso)



- Desata "**conductas de protesta**"*: reproches, peticiones, acusaciones, llanto... para reclamar atención de pareja



- Consecuencia: viven relaciones con constante angustia, hipervigilancia → "obsesión margarita": *"me quiere, no me quiere, me quiere, no me quiere"*



- Rechazo = prueba irrefutable de que *"hay algo que falla en mí; no soy digno de ser amado"* + máximo sufrimiento = más en terapia

* Concepto de Levine y Heller





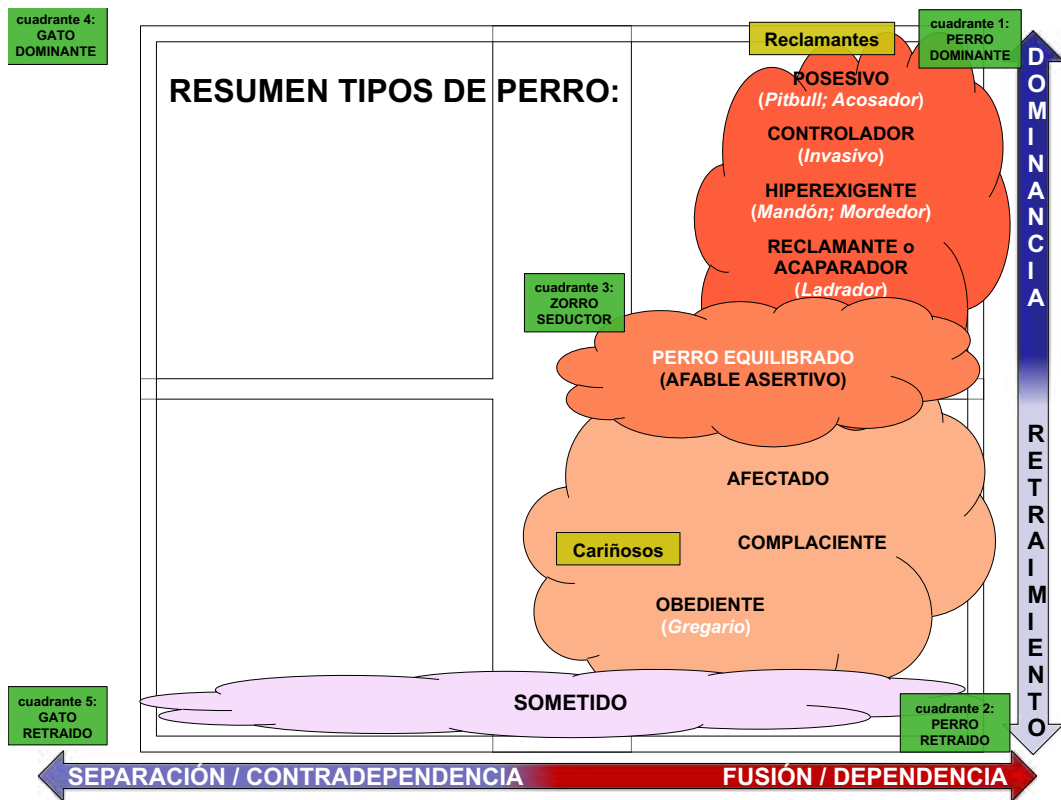
Perro
(Apego Ansioso)



- Mayor aceptación del mito del “amor romántico”
- Puntuaciones más altas en escalas que miden **adicción al amor y amor desesperado**
- Correlación positiva con el estilo de amor “**manía**” (amor dependiente, obsesivo, posesivo, celoso)
- Mayor frecuencia de experiencias de amor no recíproco

* En base a distintas investigaciones recogidas por: Mikulincer & Shaver, 2016, pp.305-306







TENGO UN PROBLEMA
CON LA AUTORIDAD

MIEDO A SER DOMINADO, CONTROLADO,
AHOGADO EN EL ABRAZO, ENJUICIADO,
AGREDIDO, A PERDER SU INDEPEDENCIA

¿CÓMO LO RESUELVE?

DEFENDERSE Y MARCAR LÍMITES/BARRERAS...

EJE SUPERIOR VERTICAL: DOMINANDO, IMPONIÉNDOSE, CONTROLANDO,
CASTIGANDO, ENJUICIANDO, AGREDIENDO...

EJE INFERIOR VERTICAL: HUYENDO, EVITANDO CONTACTO Y COMPROMISO,
DESCONFIANDO, DESCONECTANDO, FANTASEANDO...

COMÚN A AMBOS: APROXIMACIONES-RETIRADAS. UNA DE CAL Y OTRA DE
ARENA (refuerzo intermitente, el que más engancha)



Contacto = Peligro

imotiva



Gato
(Apego Evitativo)



- Sistema hipersensible a control y amenazas a su independencia (especialmente sensibles y huidizos frente a emociones negativas de pareja, incluso de hijos)



- Angustia al sentirse dependientes* ("**debilidad**")



- Uso de **sexo** instrumental y/o para distanciarse:

- menos sexo con pareja (Shaver, Brassard y Lussier); (sobre todo si pareja es de apego ansioso)
- menos sexo "afectivo" (mimos, caricias, besos...)
- más propensos a infidelidades que otros apegos:

[- escrúpulos para insinuarse a otros emparejados o para responder a proposiciones de otro (Shaver y Schachner)]



Contacto = Peligro

imotiva



Gato
(Apego Evitativo)



- “Estrategias de desafección”* (desactivación/represión del deseo de intimidad):

- Aislarse emocionalmente
- Ampararse en exagerado reclamo de autonomía
- Buscar defectos e imperfecciones al otro
- Desacreditar al otro, exigentes, hipercríticos
- Actitud defensiva frente a cualquier petición del otro
- Evitar/rechazar contacto y cercanía (física y mental), frialdad afectiva, silencio, muro, retirada, amenazas de cortar relación
- Idealizar al “*ex-fantasma*” o al “*amor ideal*”
- Sexo fuera o “de descarga”

* Concepto de
Levine y Heller



Contacto = Peligro

imotiva



Gato
(Apego Evitativo)



- Resultado: relaciones pasajeras fracasadas, pero en vez de asumir su parte de responsabilidad, la echan fuera*:

"el problema es que no he encontrado a la persona adecuada; todas pretenden controlarme, ahogarme"



- Además, tienden a minimizar/negar* emociones negativas e impacto emocional de las conductas de rechazo del otro

* (solicitar ayuda = debilidad) + negación emociones negativas + responsabilidad fuera = - terapia



Gato
(Apego Evitativo)



- Menor aceptación del mito del “amor romántico”
- Correlación positiva con el estilo de amor “**ludus**” (lúdico, busca diversión y aventura, bajo compromiso)
- Relación también con puntuaciones:
 - altas en “**pragma**” (amor racional, interesado)
 - bajas en “**ágape**” (compañerismo, generoso, desinteresado y altruista)
 - bajas en “**eros**” (amor apasionado, romántico)

- En base a distintas investigaciones recogidas por: Mikulincer & Shaver, 2016, pp.305-306
 - Apego Seguro: alta en *Eros* y *Ágape*



OTRO = PELIGRO → ATAQUE o HUIDA

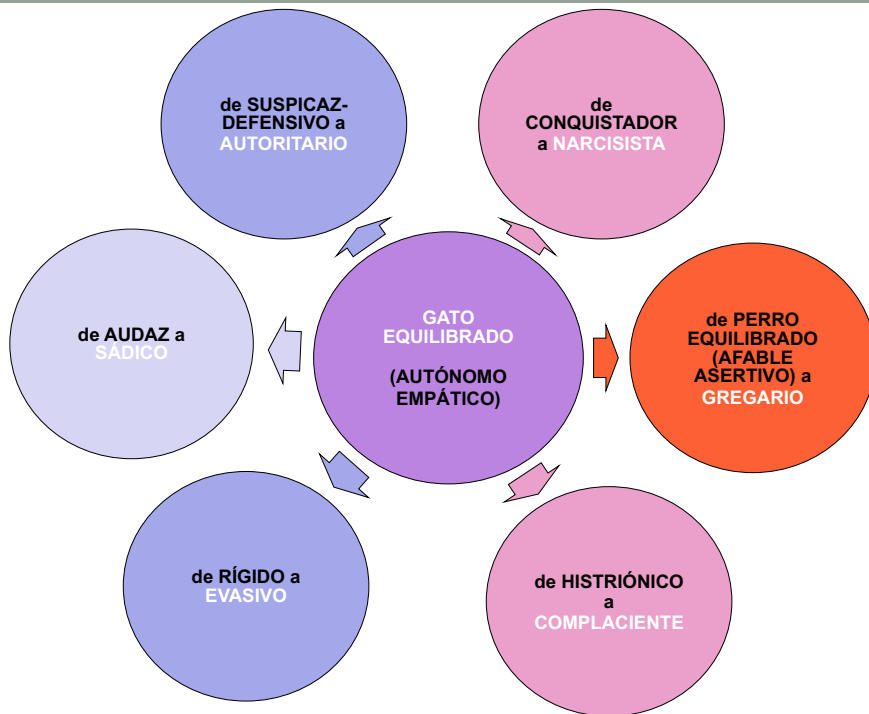
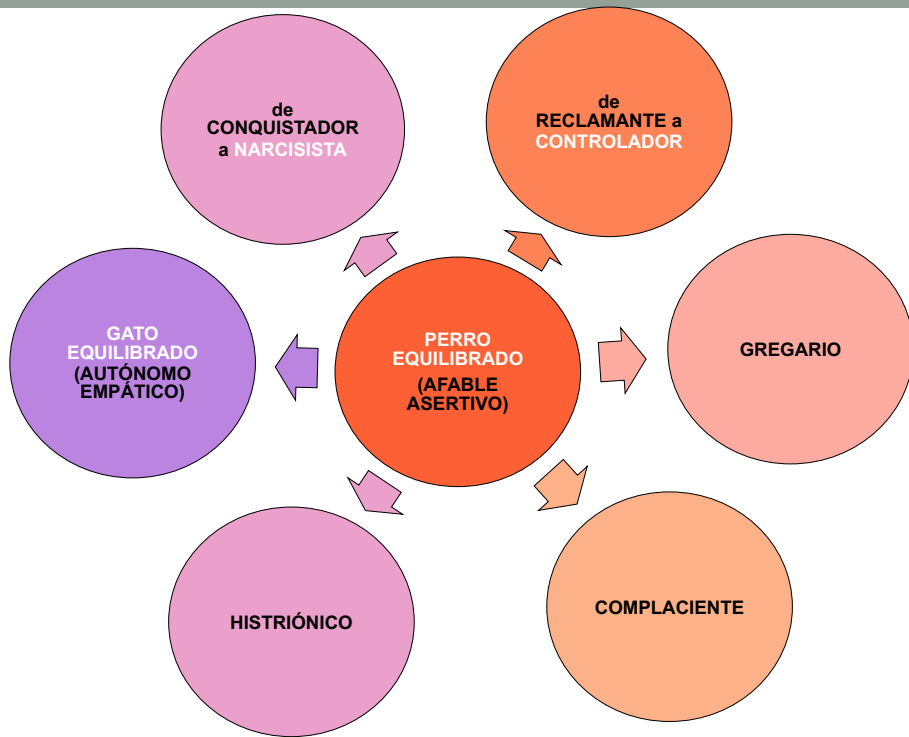
Si mi visión (esquema interno) del otro es negativa:
reacciones (soluciones vitales encontradas) **frente al otro**:

- Ensañamiento / Desprecio sádico
- Enfrentamiento / Imposición / Dominancia
- Falsa Indiferencia / Enjuiciamiento / Arrogancia
- Sospecha / Susplicacia / Agresividad defensiva
- Alejamiento (cueva) / Evitación / Huida

Atención al Modelo Social-Cultural Occidental actual:
promoción del **Individualismo Autosuficiente**,

- focalizado en el logro y en el "éxito",
- poco empático, egoísta,
- con visión instrumental-mercantilista de las relaciones





CONFLICTO

Dos tipos de conflictos:

imotiva

(según Gottman, Schwartz Gottman, Abrams y Carlton Abrams, 2019)

- **CONFLICTOS RESOLUBLES:** Situacionales, sobre temas concretos.
- **CONFLICTOS PERPÉTUOS** (69% de las discusiones: tendencia a **estancarse** en ellos): basados en **diferencias fundamentales de personalidad, estilos de vida y necesidades básicas**.
 - ✓ **No** se resuelven (no podemos ser **idénticos**)
 - ✓ **Inherentes a toda relación:** cambiar de pareja es una opción: sustituir unos choques de estilo por otros (* **atención a falsa esperanza de ausencia de choques/conflictos**)
 - ✓ Se aprende a vivir con ellos: **ARMONIZACIÓN DE DIFERENCIAS**
 - ✓ Incluye dos elementos: **necesidades centrales** (no cambian, pero su peso puede reducirse) y **áreas de flexibilidad** (negociables).
 - ✓ **DISPARADORES de vulnerabilidades históricas:** A menudo se activan cuando nos sentimos **inseguros, criticados, juzgados, atacados, acosados, invadidos, rechazados, infravalorados, humillados, no queridos, abandonados o no aceptados** por el otro.

✓ **Eventos Traumáticos Relacionales:**

“grietas en el apego”, y deudas y dolores pendientes.

✓ **Habitación:**

- **No-Mirada** (Enamoramiento → EE novedoso; Amor → EE conocido)
- **Abandono de buenas prácticas de pareja** (ej. salir menos a partir de tener hijos)
- **Pérdida de “formas” y cuidados** del enamoramiento/noviazgo
- **Pérdida de deseo sexual** / Sexo rutinario y/o exclusivamente coital (no sensual), sin generar ambiente de acercamiento transitorio

✓ **Conflictos de DIFERENCIAS** vistas como **Incompatibilidades:***¿“Trampa Mutua” o Evolución diferente?*

- (Cambio/Choque) de **Intereses-aficiones** (ej. introversión-cueva vs. extroversión-social)
- (Cambio/Choque) de **Intereses-proyectos** (ej. tener hijos)
- (Cambio/Choque) de **Bagajes y contextos de influencia culturales** (ej. peso de las diferencias socioeconómicas, formativo-profesionales, religioso-conservadoras...)
- (Cambio/Choque) de **Valores**

POLARIZACIÓN:

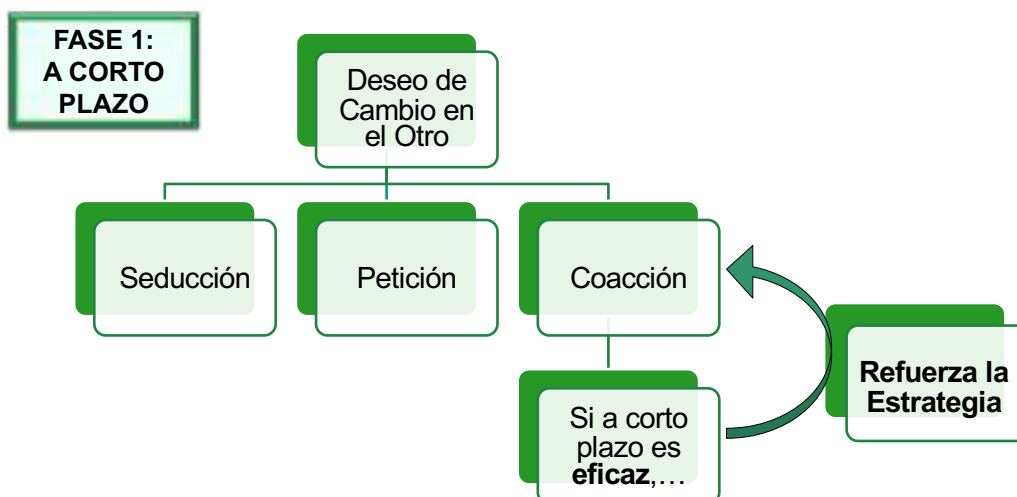
Las **DIFERENCIAS** dejan de ser *percibidas* como “*atractivas*” o “*no molestas*” y pasan cada vez más a ser vividas como: “*problemáticas*”, “*angustiantes*”, “*intolerables*” y finalmente “*incompatibles*”.

Finalmente entienden esas **DIFERENCIAS** como muestra de las **DEFICIENCIAS del otro**

(*mi modelo o forma ser -correcto- vs. el tuyo -incorrecto-*)

Intentos constantes de **erradicar las DEFICIENCIAS DEL OTRO**, a base de **pretender CAMBIARLO:**

LA TRAMPA MUTUA



* **COACCIÓN** = reproches, críticas, acusaciones, celos, desaprobaciones, insatisfacciones, caras largas...



“trampa mutua”: su “mujer fantasía” vs. su “mujer real”

“Nos parece que algunas personas están **“equivocadas”** porque no encajan con nuestras historias sobre **cómo deberían ser**:

- deberían **ser** como nosotros,
- **querer** lo que nosotros queremos,
- **hacer** lo que nosotros hacemos,
- y **pensar** como pensamos nosotros.

Queremos que los demás sean **“perfectos”**,
y por *perfectos* entendemos **nuestros clones**.

[...]

Él amaba a la persona que **él quería que ella fuese**,
la **imagen** en la que él intentaba que ella se convirtiera,
casi acosándola para ello:

la versión “correcta”, según él.”

Jon Frederickson (2017, p.16): “The lies we tell ourselves”

La delgada línea que
separa el :

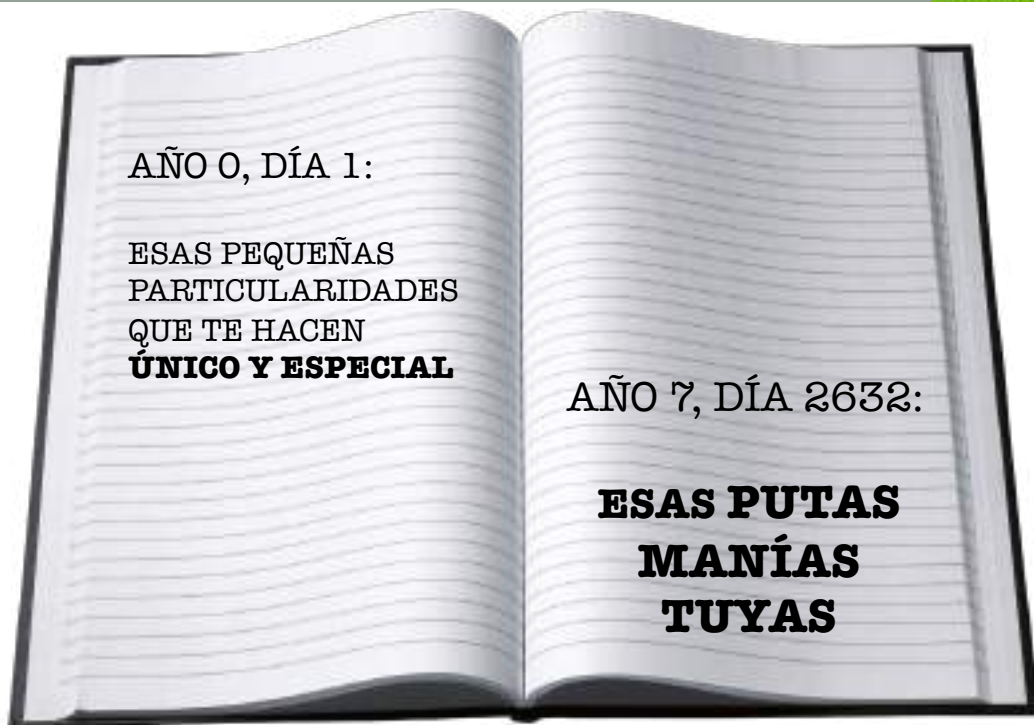
"A mí lo que me enamora
de un hombre es que me
haga reír"

De un :

"Paco, deja ya de hacer el
imbécil , que no tienes 4
años"

El **CONFLICTO** ha ascendido al nivel de "Trampa Mutua"
cuando han colocado ya totalmente "*El problema de la RELACIÓN*"
y la **RESPONSABILIDAD** en el mismo al **OTRO**,
deshaciéndose de su papel/responsabilidad en ello





RESULTADO:

**ATASCADOS EN LA TRAMPA MUTUA
(CONFLICTO POLARIZADO)
(patrón acusación/acusación)**



Tras cada pelea... (1) (patrón acusación/acusación)

- **RUMIACIÓN VICTIMISTA**: *“Encima de que le espero...”*
 - Atribuyendo mala intención al otro (*“Lo hace aposta”*)
 - Restando valor al impacto de su propia conducta
- **BÚSQUEDA DE PRUEBAS**: que confirmen/refuercen mi narrativa victimista (sesgo de confirmación): *“Ya lo decía mi madre”*

“SESGO DE CONFIRMACIÓN”

“Normalmente sólo vemos lo que queremos ver;
tanto es así, que a veces lo vemos donde no está”

ERIC HOFFER

“Solo recordamos aquello que confirma nuestros prejuicios”

SAM KEEN



Tras cada pelea... (2) (patrón acusación/acusación)

- **BÚSQUEDA DE ALIADOS**, que me den la razón: *“Fíjate lo que me ha dicho”*



Tras cada pelea... (y 3) (patrón acusación/acusación)

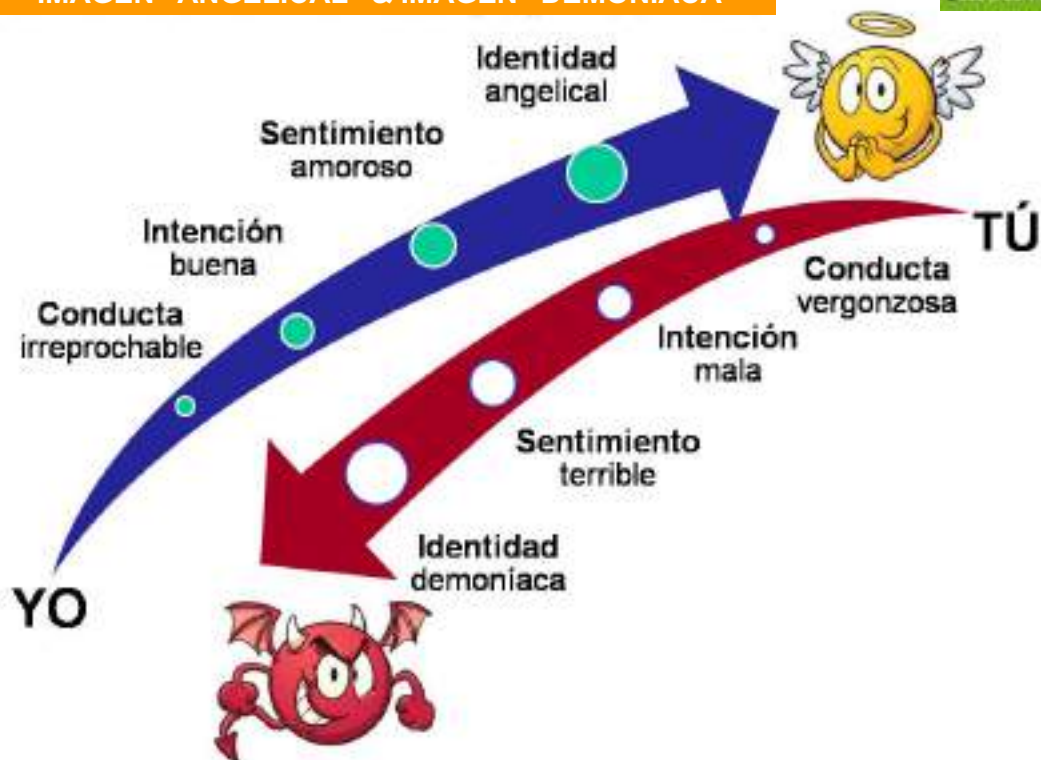
- **Concluyendo** respecto a:
 - los **SENTIMIENTOS** del otro (*“En el fondo no me quiere, porque si me quisiera...”*)
 - y/o su **IDENTIDAD** (*“Es un egoísta”*)
- Lo que **predispone al Rearme**: *“La próxima vez se va a enterar...”*. Quedamos **ACTIVADOS, EN GUARDIA**, a la espera de que el otro *“nuevamente me falle”* (**EXPECTATIVAS DE FUTURO**)

Y así, a la mínima contrariedad...

¡¡¡DISPARAMOS!!!

IMAGEN "ANGELICAL" & IMAGEN "DEMÓNICA"

imotiva



imotiva

Cuando vives tu vida desde la posición de "Responsabilidad" y no de "víctima", puedes actuar y cambiar lo que no te gusta. Como víctima solo hay espacio de rencor y limitación .



“Las parejas deben aprender a amarse, también durante las disputas”



Paul Bowles

(En: “Paul Bowles, el recluso de Tánger”, Mohamed Chukri, Barcelona: Cabaret Voltaire, 2012, p.151)

“Nunca digas que amas a alguien si nunca has visto su ira, sus malos hábitos, sus creencias absurdas y sus contradicciones. Todos pueden amar una puesta de sol y la alegría; sólo algunos son capaces de amar el caos y la decadencia”.

www.dfacto.mx



Pan para hoy @panparahoy_ · 15min

☀️ “No aprenderás a amar cuando encuentres a la persona perfecta, sino cuando consigas ver de manera perfecta a alguien imperfecto.”



✓ **Conflictos de Límites:**

▪ **Límites Internos** de la pareja:

Conflicto	Eje afectado	Meta posible
Fusión-Separación	 horizontal  (afectividad-seguridad)	seguridad afectiva intimidad
Asimetrías y/o Luchas de Poder (evidenciadas o secretas)	 vertical  (dominancia-control)	asertividad empática autonomía
Roles y Tareas (implicación vs. escapismo)	 responsabilidad  (orden-caos / rigidez-flexibilidad)	distribución funcional implicación flexible

* Todas las posiciones incluyen dosis (mayores o menores) de afiliación/afecto y dominancia

3 patrones (progresivos) de INTERACCIÓN NEGATIVA:
(Susan Johnson, TFE)

- ➔ **1) Patrón Acusación/Acusación** (trampa mutua o *“encontrar al malo”*)
- 2) **Patrón Exigencia/Retirada** (perro-gato o *“polka de la protesta”*)
- 3) **Patrón Retirada/Retirada** (congelación o *“parálisis-huida”*)

LUCHAS DE PODER
(EJE VERTICAL: DOMINANCIA/CONTROL)
PATRÓN ACUSACIÓN/ACUSACIÓN
(Imposición vs. Cesión/Sumisión)

- Lucha por quién manda en casa (león vs. león) o por no dejarse dominar
- **Competitividad mutua**
- “*Yo tengo razón*” → guerra de narrativas y búsqueda de aliados (tpta)
- Batalla por Identificar al Culpable de los problemas de la relación



CICLO DE “ACUSACIONES MUTUAS”



ASIMETRÍAS DE PODER
(EJE VERTICAL: DOMINANCIA/CONTROL)
PATRÓN DOMINACIÓN/SUMISIÓN
(Imposición vs. Cesión/Sumisión)



- **Relación DEP DOM / DEP SUM**
- Cambios de Rol y Resistencias
- Micro y Macromachismos
- **Atención a Violencia de Género**



- **Atención:** ¿sumisión real o dominio pasivo-agresivo (retira atención, omisiones, “olvidadizo”, “no lo he hecho aposta”...)? → en tal caso: **perro-gato** (patrón 2: exigencia/retirada)



TIPOS DE LEÓN

Todos Alta **DOMINANCIA**

En base a su posición en el Eje **FUSIÓN-SEPARACIÓN**:

- Fríos Psicopáticos (Altísima Separación – Cero Empatía)
- Reactivos – Impulsivos (Separación u Oscilantes)
- Posesivos Controladores (Altísima Fusión - Dependientes)

TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA (ICT) y TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES (EMT)

CHOQUES SOBRE ORDEN e IMPLICACIÓN en las tareas (EJE RESPONSABILIDAD/IMPLICACIÓN)



Discusiones o insatisfacciones respecto a las diferencias en la forma de afrontar las tareas, funciones, formas de actuar, valores, y, finalmente, identidad.

	HORMIGAS 	CIGARRAS 
Identidad	Científico: sigue férreamente objetivos, cumplir tareas	Artista: se deja llevar por espontaneidad, juego, placer
Valores	Convencional: conformidad social, valores familiares, conservador	No Convencional: vida al límite, aventuras, inconformismo, manía
Tareas	Ordenado, Obsesivo	Desordenado, Caótico
Actitud	Controlador, Exigente, Rígido, enfocado al cumplimiento de tareas	Elusivo, Despreocupado, Perezoso, enfocado al placer (hedonista)
Ciclo / Comunicación	Reproches (“deberías ser más...”)	Ataque/Huida (“eres un...; déjame en paz”)
Aporta	Orden	Flexibilidad

EXIGENCIA Y FALTA DE APRECIO HACIA ESFUERZOS DEL OTRO/A



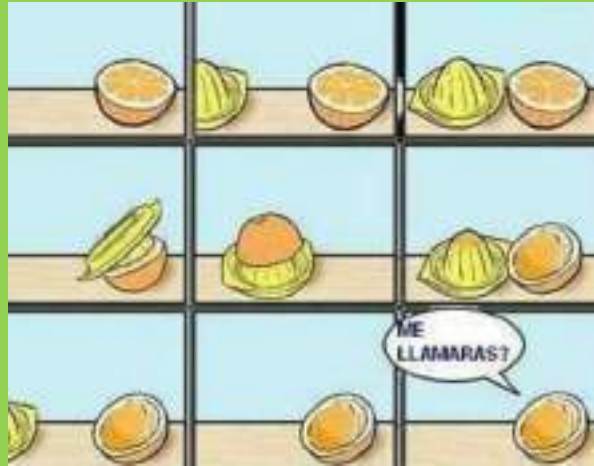
imotiva

imotiva

3 patrones (progresivos) de **INTERACCIÓN NEGATIVA:** (Susan Johnson, TFE)

- 1) Patrón Acusación/Acusación (trampa mutua o *"encontrar al malo"*)
- ➡ 2) Patrón Exigencia/Retirada (perro-gato o *"polka de la protesta"*)
- 3) Patrón Retirada/Retirada (congelación o *"parálisis-huida"*)

DINÁMICA FUSIÓN - SEPARACIÓN



Dificultad de INTIMIDAD: *DESCONEXIÓN EMOCIONAL*

imotiva

“Los seres humanos desean *desde la cuna hasta la tumba* que alguien:

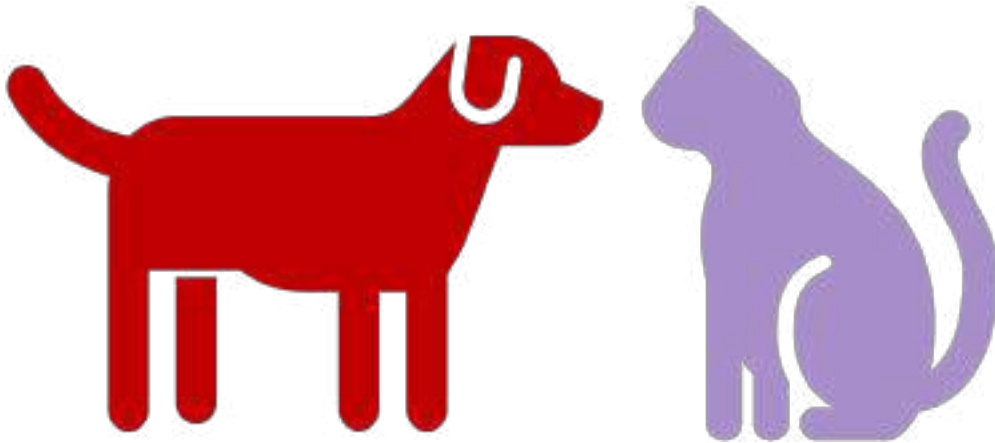
- cuide de ellos
- se fije en ellos y los valore
- alivie sus heridas
- los tranquilice en momentos difíciles de la vida
- y los sostenga en medio de la oscuridad”

Susan Johnson

(*La práctica de la terapia de pareja focalizada en las emociones*, 2020, p.73)



ENTRE PERROS Y GATOS



imotiva

- FUNDAMENTAL DIFERENCIAR:
 - **TEMA:** Asunto, a veces trivial, sobre el que se discute
 - **FONDO** del TEMA: Eje Dominancia y Eje Afectividad
 - **CICLO:** La lucha, patrón recurrente en la forma de discutir dos personas concretas, porque reactivan las defensas de cada uno

“El cambio empieza por
darse cuenta del
patrón de conducta,
 fijándose en *el juego*
 en vez de en *la pelota*”

Susan Johnson

(“*Abrázame fuerte*”, 2019, p.78)



¿Hacia dónde nos impulsan nuestras “mochilas”?

Su mochila le
 insta a buscar
 FUSIÓN.

La
 Separación
 de su pareja
 le genera
 Ansiedad y
 más
 búsqueda de
 FUSIÓN



Su mochila le
 insta a
 SEPARARSE.

Los intentos
 de Fusión de
 su pareja le
 generan
 Ansiedad y
 más deseo de
 SEPARARSE

RIESGOS DE UNA RELACIÓN PERRO-PERRO EXAGERADA:



RELACIÓN SIMBIÓTICA PERRO-PERRO:

INDIFERENCIADA, ASFIXIANTE,
ENSIMISMADA,
CERRADA AL EXTERIOR → NO
CRECIMIENTO



RIESGOS DE UNA RELACIÓN GATO-GATO EXAGERADA:

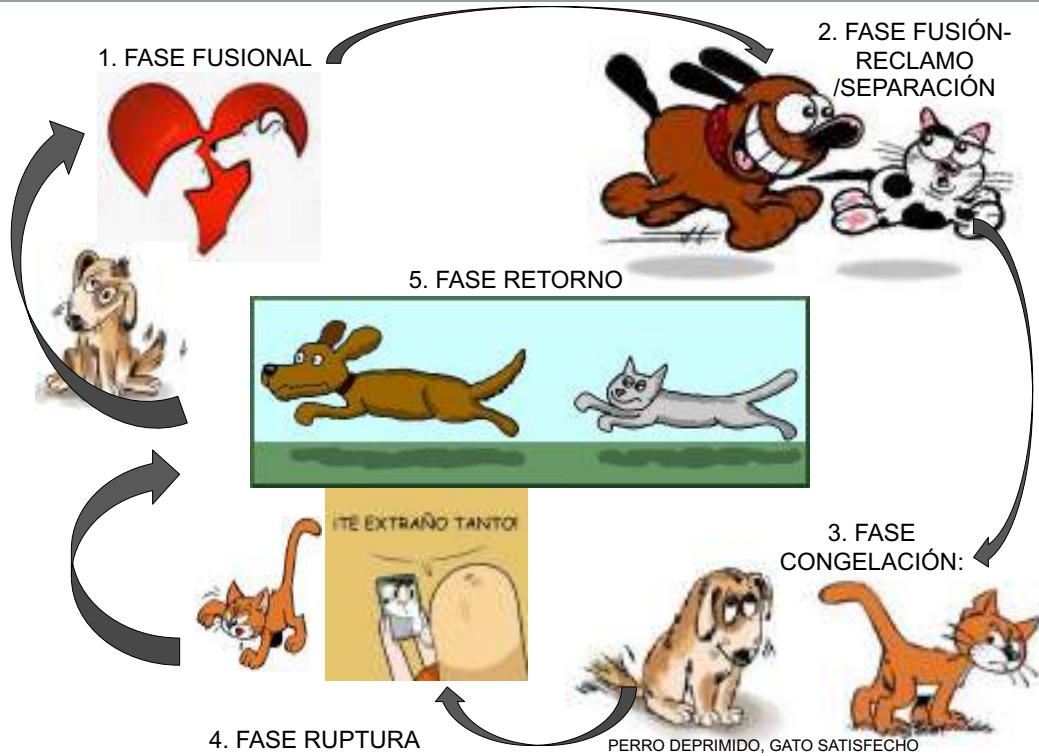


RELACIÓN DISTANTE GATO-GATO:

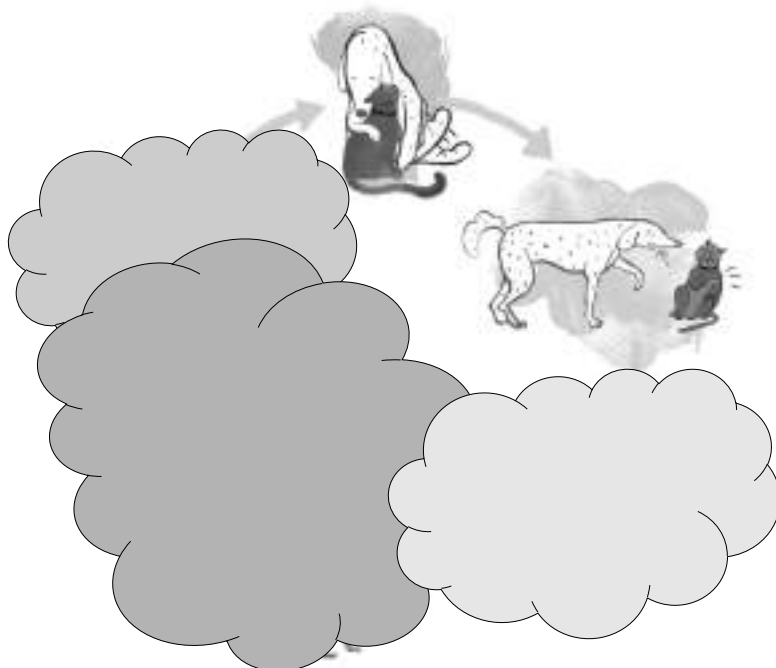
NO RELACIÓN;
RELACIÓN FRATERNAL



RELACIÓN DE ENGANCHE: baja calidad, alta duración



De la **Fase 1. Enamoramiento/Fusión** a la **Fase 2. Persecución/Huida**



TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA (ICT) y TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES (EMT)



CICLO FUSIÓN-SEPARACIÓN (Apegados vs. Distantes)
(EJE HORIZONTAL: AFECTIVIDAD vs. SEGURIDAD)

PATRÓN EXIGENCIA/RETIRADA

Vivir al otro como indiferente, frío desagradecido, insensible, despreocupado...

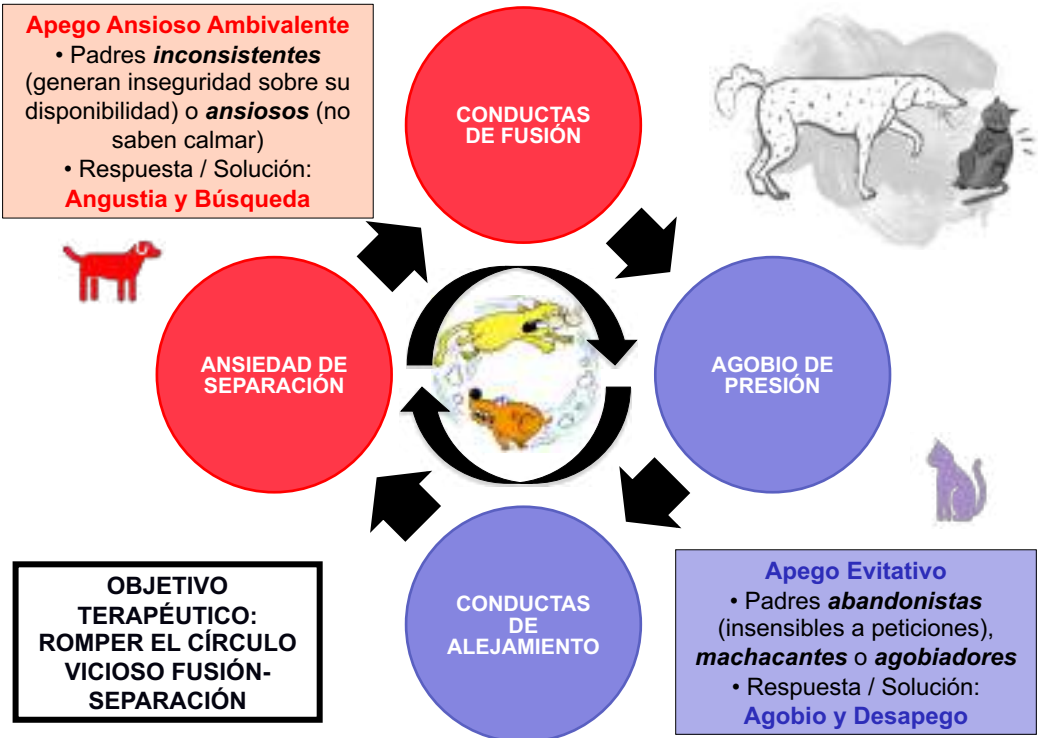
Vivir al otro como exigente, demandante, dependiente, reclamante, controlador, invasivo, apabullante, dramático...



Foco del Terapeuta: **VULNERABILIDAD**

Foco del Terapeuta: **LÍMITES**

RELACIÓN DE ENGANCHE: FASE 2 - DINÁMICA FUSIÓN-SEPARACIÓN





PODER **PERRO**-GATO

Es más fácil para el GATO
retirar - no dar

(atención, presencia, afecto,
sexo, comunicación, tiempo),

que para el PERRO conseguir
que el gato dé

Desigualdad: carencia, deprivación



Ejemplo cómico del “poder” del gato:



Otras tareas: **PERRO**, ABANDONAR LA “ILUSIÓN DE CONTROL”



imotiva

Otras tareas: **GATO**



El GATO está convencido de su generosidad

Tareas:

- 1) **TOMAR CONCIENCIA** (“dar lo que te sobra no es compartir sino dar limosna”)
- 2) **AUMENTAR PRESENCIA Y EXPRESIÓN AFECTIVA**



imotiva

3 patrones (progresivos) de **INTERACCIÓN NEGATIVA:**

(Susan Johnson, TFE)

- 1) Patrón Acusación/Acusación (trampa mutua o *“encontrar al malo”*)
- 2) Patrón Exigencia/Retirada (perro-gato o *“polka de la protesta”*)
- ➔ 3) Patrón Retirada/Retirada (congelación o *“parálisis-huida”*)

 De la **Fase 2. Persecución/Huida** a la **Fase 3. Congelación**



 **Relación de Enganche: FASE 3 - CONGELACIÓN**



TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA (ICT) y TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES (EMT)

 **3c) CICLO ALEJAMIENTO MUTUO**
(EJE HORIZONTAL: AFECTIVIDAD vs. SEGURIDAD)
PATRÓN RETIRADA/RETIRADA

- ✓ Preludio del abandono o la separación
- ✓ Reticencias a participar en terapia
- ✓ Gato precontemplativo; perro deprimido



Relación de Enganche: FASE 3 - CONGELACIÓN

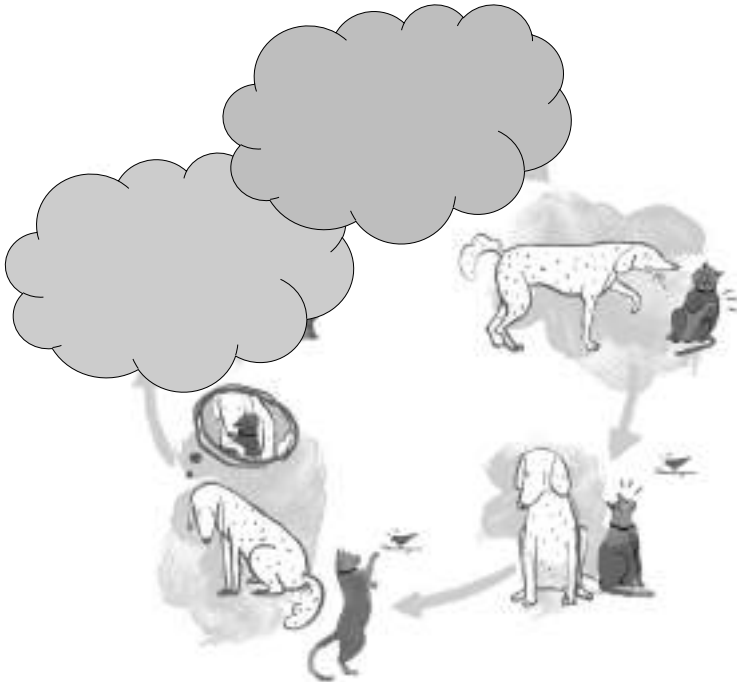


GATO: SATISFECHO



PERRO: DESILUSIONADO

De la Fase 3. Congelación a la Fase 4. Ruptura y Separación





Relación de Enganche: FASE 4a - RUPTURA

- O por decisión del **perro**: desilusión, agotamiento, no soporta más la ausencia afectiva y la falta de implicación/compromiso del gato...
- O por decisión del **gato**: que quiere aires nuevos (o ha encontrado un “nuevo estímulo”)

Relación de Enganche: FASE 4b - SEPARACIÓN



CUANDO ESTÁS LEJOS DE TU GATO

- Con SEPARACIÓN:
 - **Gato** liberado
 - **Perro** ansioso y más deprimido (insoponible soledad)



Créditos a Linguistov/Instagram



CUANDO EL PERRO SE VA...

EL GATO SE VUELVE PERRO...



!!!EL PERRO DEL HORTELANO!!!



- Con reapariciones / acercamientos del gato (de nuevo seductor y "mimoso"): **periodo del perro de No a Sí** ("¿debo confiar?" → "quiero confiar")



¿Por qué regresa el GATO en busca del PERRO?



- **Narcisismo:** “¿cómo que ya no te gusto, con lo que yo valgo?” → regreso a la seducción.



- **“El fenómeno del ex fantasma”** (Levine y Heller, 2011, p.133)

En cuanto tiempo y distancia permiten recuperar seguridad frente al miedo a la intimidad y a la pérdida de autonomía, el amor y la admiración vuelven.

- Represión afectiva desaparece
- Se revisan/recuerdan las cualidades del perro perdido, ahora puesto en un pedestal





Relación de Enganche: REPETICIÓN DEL CICLO



- Si regresan, cada vez:
 - Más desgaste (sobre todo para el perro; que cada vez cede más: **menos ladrador, más complaciente**)
 - Fase 1 (fusional) más breve
 - Regreso rápido a Fases:
 - 2 (reclamo/huida)
 - y 3 (congelación)
 (patrón poco comprometido del gato)



“En mi experiencia, los vínculos neuróticos, a menudo, son más difíciles de romper que los amorosos”

Carmen Durán: “Amor y dolor en la pareja”, 2014, p.246

¿Cuándo se rompe el círculo de enganche?



- Cuando el **gato** conoce otra persona estimulante (o **dependiente**)
- Cuando el **perro** conoce otro **gato** (*patrón dependiente subyacente*) o asume la **necesidad de superar ese patrón** (efecto terapéutico)

Si tu ex te dice
"nunca vas a encontrar a
alguien como yo" dile
Esa es la idea!



FIN