Patrones de Apego

No amas desde la casualidad. Amas desde tu historia emocional, desde lo que aprendiste a hacer para sobrevivir al amor cuando eras pequena. Este material te ayuda a ver ese mapa y a elegir, desde la conciencia, como quieres vincularte.

El apego es el sistema que tu sistema nervioso desarrollo para mantener la proximidad con quienes te cuidaron. Ese mismo sistema opera hoy en todas tus relaciones importantes: pareja, amistad, hijos, trabajo.

LOS TRES PATRONES

Apego Seguro

Puede pedir y recibir sin sentir que molesta. Tolera el conflicto sin percibir amenaza total. Confía aunque no tenga control absoluto sobre la situación.

- Pide ayuda sin colapsar ni justificarse en exceso
- El silencio del otro no la desestabiliza
- Puede estar sola sin sentir que la abandonaron
- Siente que merece amor siendo ella misma

Apego Ansioso

El miedo principal es el abandono. Se activa cuando el otro no responde o se distancia. Tiende a dar de mas, anticipar necesidades ajenas y minimizar las propias.

- Necesita confirmacion constante de que "todo esta bien"
- El silencio del otro genera angustia inmediata
- Da de mas para asegurarse de que no la dejen
- Confunde intensidad emocional con profundidad de amor

Apego Evitativo

La intimidad genera incomodidad aunque se desee. Se desconecta cuando el otro se acerca demasiado. La autosuficiencia se convierte en armadura emocional.

- Racionaliza las emociones en lugar de sentirlas
- Se "desaparece" cuando la relacion se vuelve intensa
- Le cuesta recibir cuidado sin sentirse en deuda
- Prefiere la independencia aunque en el fondo desea conexion

PRACTICA PERSONAL

Ejercicios de Reflexion

01 · Reconocetupatron

Leelostres tiposde apego y marca las frases con las que MAS te identificas en este momento de tu vida. No hay respuesta correcta. El objetivo es la honestidad, no el juicio.

	Ansioso
☐	Cuando alguien no responde mis mensajes, pienso que algo esta mal
☐	Hago mas de lo que me corresponde para asegurarme de no perder a alguien
☐	Me cuesta estar sin saber si "estamos bien"
☐	A veces mis necesidades me parecen demasiado para los demas

	Evitativo
☐	Cuando alguien se acerca mucho, necesito espacio aunque los quiera
☐	Prefiero resolver todo sola antes de pedir ayuda
☐	Las emociones fuertes (propias o ajenas) me incomodan
☐	Me cuesta recibir cuidado sin sentir que debo algo a cambio

	Seguro
☐	Puedo pedir lo que necesito sin sentir que pido demasiado
☐	Un conflicto no me hace pensar que la relacion esta en peligro
☐	Puedo estar sola sin sentir abandono
☐	Confio en los vinculos aunque no los controle

ESCRITURA LIBRE

Preguntas para explorar

Toma entre10y15 minutos pararesponder estas preguntas porescrito. No las pienses demasiado. Escribe lo primero que llegue, aunque no tenga sentido. Tu cuerpo sabe.

SOBRE EL APEGO

1 *Cuando alguien que quiero se aleja o se queda en silencio, ¿que siento? ¿que hago?*

2 *¿Cuando fue la ultima vez que dijiste que no sin justificarte? ¿Como te sintio?*

3 *¿Que comportamiento de los demas hace que te "desaparezcas" emocionalmente?*

4 *¿Que necesitas de una relacion para sentirte segura sin depender de ella?*

SOBRE VENUS Y TUS VALORES

1 *¿En que parte de tu vida te estas adaptando para no perder algo o a alguien?*

2 *¿Que deseo llevas tiempo minimizando? ¿Que tiene que pasar para que lo nombres en voz alta?*

3 *¿Donde estas eligiendo estabilidad en lugar de verdad?*

4 *¿Que parte de ti se esta "muriendo" por no honrar lo que realmente necesitas?*

SOBRE LOS LIMITES

1 *¿Un limite tuyo que hayas cruzado por otra persona (o que otra persona haya cruzado y tu dejaste)?*

2 *¿Que significa para ti el autocuidado real — mas alla del bano con velas?*

3 *¿Que necesitarias decir o hacer diferente en tus vinculos esta semana?*

CIERRE DEL ENCUENTRO

Mi Compromiso

Elige UNA cosa quete llevasdel encuentrode hoy y un pequeno compromiso contigo misma para la semana proxima. Que sea real, no perfecto.

Hoy me llevo... *Una idea, un sentimiento, una revelacion.*

Me comprometo a... *Una accion concreta y pequena que puedes hacer esta semana.*

Lo que no quiero olvidar de este encuentro... *Una frase, una imagen, una sensacion.*

Una cosa que necesito decirme con mas frecuencia... *Una palabra de amor propio.*

> *"No se trata de encontrar al amor correcto, sino de convertirte en la mujer que puede recibirlo sin destruirlo ni destruirse."*