Orígen de la Afectividad

Cuando el Apego es Amor

Luisa Fernanda Cadena P.

luisafernandacadena@yahoo.es

Los problemas del amor

Cuestiones Iniciales

- ➪ Un recién nacido, no sabe nada del amor.
- ➪ Está totalmente indefenso, ignorante, dependiente, vulnerable.
- ➪ Por tanto la familia, la cultura, tienen el poder de moldear su conducta, enseňando lo que es una relación afectiva.
- ➪ Por tanto, la concepción de amor y relaciones estarán determinadas por la sociedad y la cultura.
- ➪ El primer contacto con el amor, entonces, tendrá que ver con su relación con los padres.

Los problemas del amor

Cuestiones Iniciales

⇨ Desde que nacemos empezamos a establecer relaciones con nuestro entorno y vamos aprendiendo a desarrollar unos comportamientos y unas actitudes hacia los otros buscando el reconocimiento, la atención y el cariño de las personas que queremos, representadas básicamente en nuestros padres y cuidadores.

Los problemas del amor

Cuestiones Iniciales

⇨ Este proceso lo denominamos *Socialización* y en el, adoptamos diversos comportamientos mostrándonos valientes, espontáneos, tímidos, rebeldes. Generando sentimientos de miedo, rabia, tristeza, alegría, confianza, desconfianza frente a los demás.

⇨Algunos de estos comportamientos y actitudes permanecen en nuestro icc y fluyen cuando establecemos una relación afectiva en la adultez.

⇨Por esto, es de gran importancia descubrir cuales son estos esquemas que aprendimos de niños y

Los problemas del amor

⇨ Por esto, es de gran importancia descubrir cuales son estos esquemas que aprendimos de niños y sobre los cuales **cimentamos** nuestras relaciones adultas

Cómo llegué a ser cómo soy??

- Cada niño recibe lo que sus padres le enseñan y estos a su vez han recibido la “riqueza o pobreza” dada de sus padres
- El entonces aprende a responder a la emoción según la recibe.
- Cada miembro de la familia ejerce su papel a al hora de enseñar al niño algo sobre el amor y las relaciones en función de la forma en que se relacionan con el .

Factores Socioculturales

- **El concepto de amor**
  - **La sociedad nos enseña qué es el amor y las relaciones, qué se espera de nosotros y cómo comportarnos.**
  - **El amor y la amistad hollywood, telenovela, comerciales, música, poemas, etc.**

Factores Socioculturales

- **El concepto de amor**

Es triste, pero pero hemos sido educados para buscar fuera de nosotros la felicidad y el amor, para creer que no podempos vivir sin otra persona o grupo a nuestro lado y dejamos que otros dicten nuestra felicidad

El concepto de amor

Sociedad, cultura ...y amor

- **Las relaciones son un efecto de la magia, un "flechazo", donde no interviene la voluntad y el sentido de construcción mutua.**
- **Además de mostrarnos de alguna manera, cómo el amor es algo que duele.**
- **los cuentos de hadas...**

Es muy útil ser cc de que encontraremos cómo podemos ser felices con la afectividad, si asumimos que la felicidadès responsabilidad nuestra.

El concepto de amor

Creencias → **Prejuicios** → **Expectativas** → **Ideas y Exigencias**

Así, confundimos amor con otros conceptos similares: apego, dependencia, enamoramieto.

La programación emocional

Experiencias Vitales

Decisiones

Programación Emocional

Preferencias Emocionales

- **El 50 % de la programación se graba entre los 0 a 5 años.**

- **El 30 % entre los 5 y 8.**

- **El 15 entre los 8 y 18.**

a. El sindrome de “regreso al hogar”

- Los seres humanos tenemos la tendencia a ir hacia donde nos parece familiar

- El regreso a lo familiar es un instinto básico que nos proporciona un sentimiento de continuidad y seguridad

- Pero desafortunadamente este instinto no siempre favorece nuestra salud mental. Tendemos a buscar situaciones emocionales similares a las que vivimos en el hogar, sin importar si fueron positivas o negativas

- lo que sucedió cuando éramos niños en el hogar se constituyó en la base p.pal del amor y la seguridad, independientemente que esto fuera violencia y caos.

- Entonces, hicimos asociasiones entre amotr, relaciones y hogar así:

- Si A = B y B = C ⇒ A = C

ALGUNOS EJEMPLOS

- **Si amor = hogar y hogar = caos, entonces, amor = caos**
- **Si amor = hogar y hogar = soledad, entonces, amor = Soledad**
- **Si amor = hogar y hogar = temor, entonces, amor = temor**

Inconscientemente elegimos lo que nos resulta familiar, asi, estamos constantemente regresando a “casa”, a lo conocido, con lo que nos sentimos cómodos

B. Completar aspectos emocionales inacabados de la niňez

- **Todos los bebes tienen dos instintos básicos:**

  - Sentirse queridos

  - Sentirse felices, p.palmente por sus padres.

- **Si en la infancia no se satisfacen estas necesidades, es como si de algún modo, hubieran quedado tareas psicológicas por hacer.**

- **Nuestra mente recuerda que esos deseos son muy importantes y recrea situaciones en la adultez para cumplirlos. Atrayendo personas y relaciones (p.ej) donde se nos preste la atención que nuestros padres no nos dieron.**

C. Bajo amor propio

- **No nos sentimos merecedores de amor o amistad, aunque conscientemente lo deseemos.**

- **Explicado que si en la infancia no fuimos amados, es posible que tengamos dificultades para despertar atención de alguien y ser queridos.**

- **Cuando somos niños todo lo creemos.**

- **Con un amor propio bajo no nos damos cuenta de lo bien o mal que nos tratan tendiendo siempre a poner la responsabilidad de la relación afuera o la culpa sobre nosotros. VICTIMA**

D. Temor a la intimidad

Este programa se manifiesta cuando nos encontramos con grandes dificultades de establcer un compromiso en nuestras relaciones.

En nuestra infancia hemos aprendido que la intimidad y cercanía hacen dano, así que resulta mejor no acercarnos demasiado.

Podemos sentirnos incómodos, sofocados, extranos si alguien nos demuestra su aprecio especial; o al contrario.

El apego y el amor

Apego

- Al nacer dependemos para vivir, totalmente de mamá.
- Nos sentimos felices y tranquilos cuando estamos en sus brazos y recibimos su acogida
- Este vínculo simbiótico de afecto del que depende la vida del bebé, se denomina apego.

Lo mas importante: diferenciar entre amor y apego.

Apego es sólo válido en la infancia.

Apego

- Cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y\o sabio. Las conductas infantiles como succionar, aferrarse y llorar tienden a elicitar respuestas protectoras de los cuidadores adultos y a establecer un vínculo entre el niño y el cuidador.

Apego generalidades

- El objetivo de esta fase es la necesidad de sentirse seguro.
- La figura de apego sirve como una base firme a partir de la cual el bebé se siente lo suficientemente seguro hasta el punto que puede explorar y descubrir el mundo.
- Cuando se siente amenazado entonces puede buscar refugio en su base segura y nuevamente recuperar la confianza.
- De esta forma, dependiendo de las expectativas del niño ante la figura de apego, se puede hablar de tres tipos de apego: **seguro, evitativo y ansioso-ambivalente.**

Apego

- Es aquí donde hechan raices los problemas, donde aparecen los mecanismos de superación mal adaptados.

- Los bebés tratan de adaptarse lo mejor que pueden, a estos cuidados inadecuados de dos maneras conocidas: Ansioso-Ambivalente; o Evitativo.

- En virtud de estas experiencias se crea una imagen de cuidador y por tanto una suya.

Apego seguro

Mientras todo se desarrolle bajo la normalidad (atención, calidez, solicitud) el bebé se sentirá feliz y confortable dentro de su hogar.

Tendrá la sensación que el mundo es un lugar seguro, aunque haya momentos en los que exista dolor o inconformidad.

Entonces manifiesta disgusto ante la separación y agrado ante la presencia de su o sus cuidadores.

Por tanto... Pensemos lo que sucede con un niño al que no se le ha dado esto?

Apego ansioso-ambivalente

- En respuesta a un déficit de nutrición atención o cuidado, durante la fase de apego, el bebé se adapta aferrándose o desvinculándose.

- Si el cuidador es a veces cálido, pero otras, rechazante, frio o ausente. Desarrollará en el niño una compulsión de aferramiento.

Apego ansioso-ambivalente

•Estos cuidadores suelen ser impredecibles en todo sentido.

• Como algunas veces mamá aparece y otras no, el bebé continúa intentándolo, con la seguridad que si logra adivinar qué hacer (llorar, gritar, reir o responder de una forma determinada), tendrá su cariño, cuidado, protección, etc.

Apego ansioso-ambivalente

El resultado de este tipo de vínculo mamá – bebé, es un niño adicto a llamar su atención y descubrir una forma de lograr que ella le responda, al mismo tiempo que se siente colérico de que no se satisfagan sus necesidades.

La mitad del tiempo la quiere tener cerca y se aferra a ella y la otra mitad la aleja y rechaza.

Entonces crea una imagen fragmentada de quien es su principal modelo vital. Por tanto de él mismo.

Apego Evitativo

- Cuando los cuidadores son emocionalmente frios consistente/ y accequibles inconsistente/
- La presencia del niño es una carga para ellos
- Aquí el niño se distancia, pues el apego que busca le ocasiona temor, ya que los intentos que hace por acercarse le generan dolor.
- Asi que su defensa consiste en no acercarse.
- “Yo soy malo, mi madre es mala, mis necesidades son malas”
- Por tanto es mejor no tener necesidades.
- No llora, no come, no parece importarle que lo abracen, etc.
- Se protege con una armadura para “no sentir” ni dolor ni amor.

Los modelos internos

Representaciones mentales que potencian el mecanismo a través del cual las experiencias tempranas de apego afectan una persona a lo largo de toda su vida.

Son del nivel inconsciente y se activan en situaciones relevantes.

Estas experiencias constituyen las creencias, expectativas y exigencias generalizadas con respecto a una relación, con base en lo vivido por el niño.

Los modelos internos

Un modelo interno puede ser también incoherente: a nivel consciente: Amo a mi madre abandónica y a nivel inconsciente: La rechazo y siento gran resentimiento por ella.

Puede haber en una misma persona modelos internos diferentes: con papá, uno y con mamá, otro.

Resumiendo

Las personas que se educaron bajo el modelo seguro, los recuerdos, creencias, objetivos y estrategias, generan adultos con altos niveles de confianza y auto estima.

Disfrutan relacionándose con los demás de una manera tranquila y satisfactoria.

Están preparados para expresar sus emociones de manera asertiva y para pedir apoyo de otros cuando es necesario.

Resumiendo

los recuerdos, creencias, objetivos y estrategias de las personas que construyeron un apego evitativo, generan adultos con relaciones lejanas, poco emocionales.

No muestran sus sentimientos ni se interesan por hablar de ellos mismos o sus vidas.

Sospechan de los demás y creen que son poco confiables.

Resumiendo

El modelo ansioso ambivalente nos muestra adultos con baja auto estima y gran preocupación en sus relaciones.

Pueden ser personas dependientes porque no se fian de si mismos.

A través de sus mismas demandas tienden a generar aquello que tanto temen: asfixia y posterior abandono.

El apego en los adultos

Debido a la primaria y profunda relación temprana de apego entre el niño y su cuidador, es probable que el vínculo sirva de prototipo en sus futuras relaciones.

El vínculo generado por el apego es simbiótico y nos favorece la vida, los aňos de infancia, nos marca la forma de amar.

La manera como establecemos lazos afectivos con nuestras figuras de apego, configurará nuestro mundo en la sexualidad y la afectividad

Apego adulto Ansioso-ambivalente

Como sucede con las heridas que se sufren en la infancia, si su situación no cambia, se experimentar/an de diversas maneras en la adultez.

En el caso de este estilo, se trata de un adulto que se aferra, sus necesidades no cubiertas aún continuan y junto con al imagen que se ha construído se verán en sus elecciones y la forma como se relaciona.

La queja fundamental de estos estilos de relación es: “nunca estas ahí cuando te necesito”

Apego adulto Ansioso-ambivalente

El perfil de alguien que ha sido nurtido afectiva/ en este modelo podría verse asi...

- Vinculos afectivos de aferra/
- Experimenta un temor básico: su herida es el abandono y la separación.
- Cree que nadie lo necesita.

Imagén del otro:

- Inalcanzable y como una roca.
- Exige e intenta obsesiva/ fusionarse.
- No soporta ni en el pto la idea de separarse.
- Sentimientos constantes: rabia y terror.
- Solo está seguro si se aferra.

Apego adulto Ansioso-ambivalente

Su desafío para mantener relaciones sanas y estables será dejarse ir, hacer las cosas por su propia cuenta, no para agradar al otro. Negociar en las relaciones y enfrentar el conflicto.

Apego adulto Evitativo

El niño nutrido bajo un modelo de apego evitativo se convierte en un adulto evitador.

Tienden a relacionarse con personas que se apegan al otro.

No es que no tengan necesidades afectivas, si no que, abandonaron las intenciones de tenerlas hace mucho

Han enterrado fragmentos suyos, especialmente su lado sensible y sensible, placer físico y alegría emocional.

Apego adulto Evitativo

Elige personas con muchas necesidades emocionales y actua el rol de heroe, villano o salvador, así obtiene el contacto que cc. Niega. Ya que nunca debe buscar a los otros, ellos llegan a él.

Sin embargo, la relación sigue siendo dolorosa. Junto con una persona ambivalemte forman rfelaciones co-dependiente.

El perfil básico de una persona que sido educada bajo este modelo será:

Apego adulto evitativo

- Mantiene los límites demasíado rígidos.
- Su herida básica es que el contacto puede conducir al rechazo emocional o físico y a la pérdida de sí mismo.
- A nivel cognitivo se dice: “no soy nada”
- Está convencido que no tiene derecho a existir.
- En una relación siempre saldré herido.
- Desconfía de los motivos de los otros
- Sus vínculos son distanciados.
- Siente que los demás no lo quieren.
- Maneja el conflicto con frialdad, de forma pasivo - agresiva y huyendo.

Apego adulto evitativo

Su desafío para mantener relaciones sanas, consistirá en afirmar su derecho de ser, iniciar el contacto emocional y físico, expresar los sentimientos, aumentar la cc con el cuerpo y con el entorno.

Amor Vs. Apego.

AMOR	APEGO
• Relaciones simétricas	• Relaciones asimétricas
• El cuidado es recíproco	• Uno cuida del otro
• La vida de ambos es independiente	• Uno puede existir sin el otro, pero no al contrario
• Buscamos cada vez más identidad personal. Nos enriquecemos mutuamente en búsqueda de nuestra identidad	• Queremos fundirnos con el otro. Como en el útero, donde estabamos tan bien, que no teníamos identidad.

Preguntas guía para el acompañante

- Escribe un relato de tu infancia y ponle un nombre, apoyándote en esta guía.
  - Primeros recuerdos: Cuál es mi primer recuerdo de la infancia, Qué momentos de mi infancia recuerdo especialmente, Cuáles fueron mis primeros miedos, mis desilusiones, los castigos más severos, los recuerdos más dolorosos o más tristes, mi primera gran alegría, mi recuerdo más feliz, etc.

Preguntas guía para el acompañante

- Relación con mi padre y con mi madre: cómo era la relación con mi madre y padre, cómo me premiaban, me expresaban sus sentimientos, cómo me hablaban, cómo me castigaban, tenía confianza con/ en ellos? Qué hubiera deseado compartir con ellos?

Preguntas guía para el acompañante

- Relación de mis padres: Cómo era la rel. Entre mis padres, Generalmente había armonía o conflictos, de qué tipo? Había violencia: de qué tipo, Había demostraciones de afecto: de qué tipo? Se compartían actividades en común, existía alguna problemática especial?

Preguntas guía para el acompañante

- Hermanos: cómo era la relación con mis hermanos, cómo influyó cada uno en mi?
- Otros recuerdos: Además de mi familia de origen, quien o quienes fueron importantes para mi? Por qué?
- A qué persona o personas identifico como figura de apego? Cómo era? Cómo lo veo hoy en mi vida?