

RESUMEN DE BEATRIZ ORTEGA DEL CURSO “APEGO ADULTO Y RELACIONES TÓXICAS IMPARTIDO POR MANUEL HERNÁNDEZ” ON LINE EL 28 DE MAYO DE 2022

APEGO ADULTO Y RELACIONES TOXICAS MANUEL HERNANDEZ

EL AMOR, LA PÉRDIDA Y LA DEPENDENCIA

En personas con mucha ansiedad, habrá estrategias instintivas muy desesperadas porque la necesidad de vinculación está por encima de cualquier otra cosa.

Otras estrategias serán marcadas por el sistema límbico, impulsivas, voy a hacerlo aunque sepa que es algo malo.

La tercera estrategia es racional. Personas con dificultad para la empatía, personas controladoras. En el grado extremo tendremos los psicópatas.

APEGO Y HORMONAS

Tanto las personas de apego ansioso como las de apego evitativo van a generar muchísimo cortisol. En el apego seguro el cortisol será bajo. Lo que ocurre es que ambos casos los niños percibían a la madre como no accesible.

Cuando las figuras de apego no están disponibles, mucha caída de opiáceos : sensación de vacío.

En las personas de apego seguro frente a la cercanía se produce oxitocina lo que facilita el compromiso.

En las de apego ansioso o evitativo se genera dopamina y esto va a aumentar la necesidad de hacer algo. En los de apego ansioso generará la necesidad de vincularse activamente a la figura, aunque sea un maltratador y los evitativos tratarán de regularse haciendo actividades.

Cuando en la infancia se activa mucho el circuito del pánico (circuito de situación de peligro cuando no hay disponibilidad de las figuras de apego para regularnos), en la edad adulta tendremos ataques de pánico (19 a 23 años) porque hay pérdidas afectivas. Lo que subyace en el fondo es que no hay una figura de apego que me de seguridad. Cuando este circuito se ha activado mucho durante la infancia, en la edad adulta el circuito del pánico quedará hiperactivado. Serán personas más propensas a los ataques de pánico o con cierta propensión a no soportar la soledad, esa sensación de vacío.

Para regularse frente a esto, algunos serán compulsivos, es decir , llenarán su agenda de actividades y otros se regularán compulsivamente con los otros, incluso aunque los maltraten. Este circuito del pánico está en el cerebro reptiliano y por eso las situaciones de pérdida real, abandono, etc se solucionarán con estrategias muy instintivas, muy primarias. Es decir, el miedo a perder a la pareja es muy instintivo y por eso las soluciones dadas también lo serán.

La teoría polivagal de porges también nos ayuda a entender la vinculación tóxica de algunas parejas .

El sistema simpático : activación, lucha o huida

Parasimpático: dos ramas:

- Ventro vagal : responsable de la vinculación social y compartida por los mamíferos
- Dorso vagal : responsable de la inmovilización y compartida con los reptiles (pánico o miedo)

Lo que hace que se active una u otra depende de la oxitocina. Si yo tengo oxitocina no se va a activar el simpático ni la rama dorso vagal y se activará la ventro vagal.

Los opiáceos son moléculas que encontramos por ejemplo en la morfina y que son calmantes naturales. Niveles óptimos de opiáceos como la oxitocina producen sensación de placer y conexión. Si se activa la rama dorso vagal y hay mucha excitación y hay una pérdida, los niveles de opiáceos van a bajar mucho y van a darse sensaciones de dolor, eso es lo que los pacientes describen como sensaciones de vacío y la persona hará lo que sea por no sentirlo. Si los niveles de opiáceos se mantienen bajos durante más tiempo se producirá un efecto rebote y paradójico que generará muchos opiáceos y que produce lo que llamamos **disociación** (síntomas disociativos o partes disociadas de la personalidad). Cuando una persona tiene niveles bajos de opiáceos y entra en una relación sana y se genera oxitocina “ sana” sentirá placer y conexión. Cuando los niveles de oxitocina son bajos y necesito subirlos como sea entraré en relaciones tóxicas, que sé que me hacen daño pero que no puedo evitar porque la prioridad absoluta es que el nivel de oxitocina no baje, no se sienta esa sensación de vacío que es insoportable. Aquí encontramos las conductas impulsivas. Es decir, conductas que se sabe que son negativas para la persona pero se llevan a cabo para evitar ese mal mayor; sé que a largo plazo no es bueno para mí pero a corto plazo me calmo.

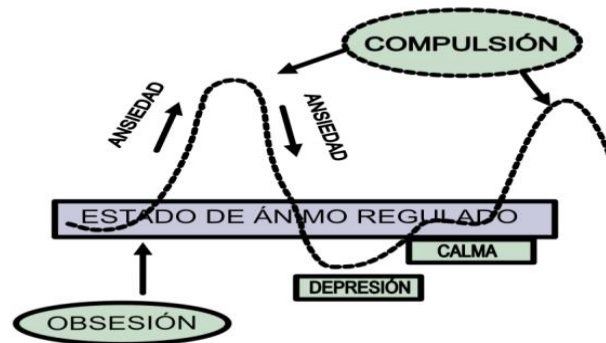
Lo más doloroso que puede tener un ser humano, es por tanto, la pérdida y esta es la **BIOLOGÍA DE LA PÉRDIDA** : Cuando se produce una pérdida real o imaginaria caen los niveles de oxitocina de una forma que a la persona le resulta insoportable. En este caso los de apego evitativo tenderán a hacer actividades y los de apego ansioso tenderán a vincularse con otros.

Cuando hay afecto sube la oxitocina, cuándo hay dolor baja la oxitocina.

En las relaciones podemos encontrar que uno genere oxitocina y el otro no, por lo tanto uno se va a enamorar y el otro no.

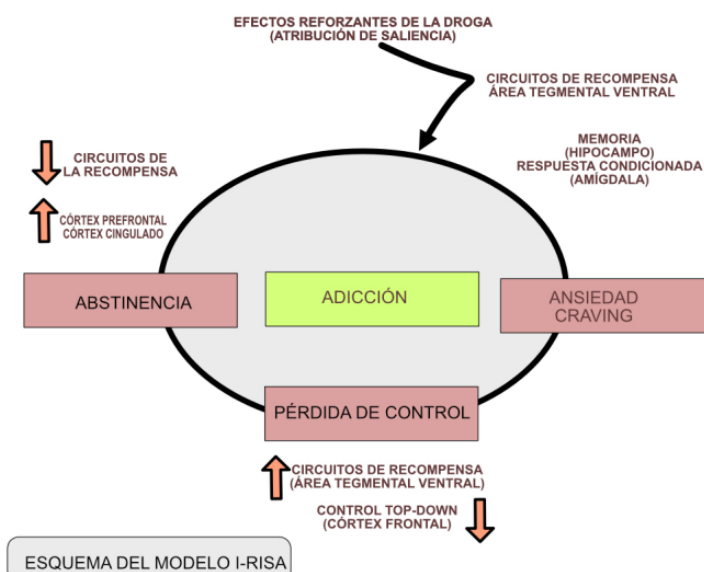
DEPENDENCIA EMOCIONAL

En todas las adicciones incluida esta y el toc, se produce un miedo, ansiedad y posteriormente se produce un estado de bajón (similar a la depresión) que la persona no va a tolerar y va a buscar algo que le calme.



Este tipo de procesos, de subidas y bajadas, peleas y reconciliaciones son muy adictivos. Esto se ve mayormente en mujeres maltratadas que no dejan a sus parejas porque todo este conflicto, les ayuda a no conectar con la sensación de vacío. Cuando conocen parejas más equilibradas se aburren. Tienen que tener sensaciones muy intensas (relaciones tormentosas) para poder permanecer en pareja.

El proceso de la dependencia emocional es el mismo que las adicciones. Primero se produce una abstinencia, seguida de ansiedad con cualquier elemento que recuerde a la situación adictiva, se pierde el control y se recae en la relación o la conducta adictiva y nuevamente se cae en la abstinencia (MODELO DE ADICCIONES i- RISA).



La ansiedad va a venir provocada bien porque hay un estímulo que le recuerda al ex, eso produce una pérdida de control en la que se retoma el contacto, pero esa ansiedad también puede venir por elementos externos que provoquen sensación de vacío y que la persona sienta que la única persona que puede darle consuelo (opiáceos, sensación de conexión) sea la ex pareja.

Por tanto el sistema de dependencia emocional es igual que una adicción, con la salvedad de que el único que puede dar esa “ droga” es la pareja, el otro, que generalmente suele ser un controlador también con mucho miedo a la pérdida y que dificulta la recuperación del dependiente ya que no consiente la desvinculación (reaparece y busca al otro) .

Lo que hace que se produzca esta fijación con esta persona en concreto y que no pueda ser sustituida fácilmente por otra que también me produzca oxitocina, es que en algún momento la persona se sintió vista, se sintió especial, y la persona va buscando esa sensación de bienestar de esa vez que sintió esa conexión. En dependencia emocional trabajar por tanto el mejor momento (con EMDR), porque es a eso a lo que es adicta la persona. La persona no es adicta al otro realmente, es adicta a lo que esa persona le hizo sentir en algún momento.

¿ Pero por qué estas personas se enganchan a unos que les tratan bien y a otros no?. Porque hay un sentimiento de no merecer. Es decir, si una persona le trata bien siempre, el sentimiento de no merecer hará que esa relación pierda valor, es decir, la persona no se lo cree. Si por el contrario, ese buen trato ha ido acompañado de maltrato, será más creíble para la persona con un autoconcepto bajo, y además no habrá posibilidad de decepción, ya sabe lo que hay.

El codependiente depende de la necesidad de ser rescatador, no de que le rescaten. Eso le da una sensación constante de éxito y de ser necesitados. El axioma es : nadie me va a querer por lo que yo soy, me van a querer por lo que yo haga.

NEUROBIOLOGÍA DE LA DEPENDENCIA Y LAS RELACIONES TÓXICAS

Cuando se produce una pérdida, real o imaginaria por el sistema del pánico, aumenta el glutamato, disminuyen los opiáceos, aumenta el cortisol y la adrenalina y se genera testosterona y vasopresina. Por eso muchas veces los hombres asesinan a sus parejas, cuando sienten que van a ser abandonados o lo son, aumenta la agresividad y la rabia.

Ante la perspectiva de un reencuentro se genera dopamina y ante la expectativa real o imaginaria de ese reencuentro se generan opiáceos, disminuye el cortisol y la adrenalina y se genera oxitocina, produciéndose un alivio y calma que en relaciones tóxicas se sostiene muy poco tiempo, porque a medio y largo plazo se va a producir angustia y se va a volver otra vez al círculo vicioso, de perseguir al otro, con su consiguiente retirada, y nuevamente miedo a la pérdida real o imaginaria.

Hay dos cuestiones de por qué me hago dependiente de una persona que sé que no me conviene:

- 1) Proceso adictivo : el cerebro se engancha. Las personas que están en dependencia emocional viven en un refuerzo intermitente constante y eso es lo más adictivo que hay y la única forma de romper esta dependencia es la abstinencia, como en cualquier otra dependencia.
- 2) Estrategias de apego fallidas que hacen que me vincule a personas que son tóxicas. Las personas con apego seguro suelen emparejarse con apego seguro, no se quedan en este tipo de relaciones.

Esto explica la repetición de patrones

	FUNCIÓN
DOPAMINA	Es el neurotransmisor de la expectativa. Es responsable del deseo antes de tener una relación. Es muy importante en el amor y la dependencia emocional, porque hace que la persona esté ilusionada de lo que podrá ocurrir, no de lo que realmente está pasando. Si falta la persona no tendrá ilusión por la relación. Por otra parte, puede influir, sobre todo en hombres, cuando se siente rabia para sentir control y poder.
TESTOSTERONA	Es una hormona que incentiva el deseo sexual. Tanto en hombres como en mujeres tiene un papel muy importante en la agresividad y la promiscuidad sexual. Su ausencia provoca falta de deseo sexual.
OXITOCINA	Se conoce como la hormona del amor, porque es la hormona de las relaciones afectivas por excelencia, crea los vínculos afectivos entre padres e hijos, amigos y amantes. Se secreta en grandes cantidades en las mujeres tanto en el acto sexual como en el parto.
VASOPRESINA	Está relacionada en primates con las luchas entre machos para conseguir a una hembra. En hombres está relacionada con el deseo sexual.
SEROTONINA	Es el neurotransmisor de la calma y la sensación de calma. Se da cuando se tiene paz y armonía interior. Se podría decir que es el neurotransmisor que aparece en las relaciones cuando disminuye la pasión.
NORADRENALINA/ CORTISOL	Son neurotransmisores/hormonas relacionadas con el estrés y el malestar. Se segregan en grandes cantidades cuando los niños son separados de sus cuidadores. En las parejas se segrega también cuando hay ausencia o rechazo de la persona amada. Son los responsables de la ansiedad.
GLUTAMATO	Es un neurotransmisor excitatorio, que puede ser muy tóxico. Produce hiperquinesia y se produce cuando se activa el circuito del pánico, esto es cuando se produce una pérdida real o imaginaria. Es el responsable de los ataques de pánico.
GABA	Es un neurotransmisor antagonista o supresor del glutamato, produce calma y bienestar.
OPIÁCEOS	Son unas moléculas que inducen sensación de placer y son las que hacen que nos hagamos adictos a unas personas. También son las que hacen que tengamos un síndrome de abstinencia si no estamos con la persona que nos produce la sensación de bienestar y calma que necesitamos. Tienen mucho que ver con la dependencia emocional.

El sistema de apego se activa cuando hay miedo, para buscar seguridad

Si las estrategias de regulación no son adecuadas con una figura de apego se producirán estrategias de desactivación y la persona se distanciará de la amenaza, pero también del apego, de la relación con los demás. Esto dará relaciones de adultos en las que hay relación, incluso sexual pero sin intimidad o bien no se da ningún tipo de relación en absoluto (apego evitativo). En parejas tóxicas lo que veremos son personas que están con el otro pero sin vincularse emocionalmente (evitativos controladores). Los evitativos dependientes se van a vincular con la pareja, pero desde el cuidado (codependientes).

En otros casos, si se dan estrategias de hiperactivación, donde los padres han sido inconsistentes, estaremos en el caso del apego ansioso. Se dará una hipervigilancia y un miedo atroz a perder a la figura de apego y esto provocará dos estrategias distintas y opuestas (que a veces pueden darse en la misma persona con distintas parejas). Una es : me hago dependiente y de esta manera siempre siento que la otra persona va a estar ahí o me hago controlador, controlo al otro, y de esa manera siento que la otra persona siempre va a estar ahí, son dos estrategias opuestas pero con el mismo objetivo.

El apego evitativo por tanto se vinculará desde la distancia emocional y el ansioso desde una sobreactivación emocional, bien siendo dependiente o bien siendo controlador.

En los procesos de apego en la infancia se van a crear por tanto estrategias de apego, cuidado, de exploración, de afiliación (amigos del cole, con estos amigos no hay apego porque con tres o cuatro años no pueden dar seguridad, no son figuras de apego, pero sí se genera afiliación). En la adolescencia aparece la sexualidad y el apego y el cuidado se van a volver simétricos (yo apoyo a mi pareja y mi pareja me apoya a mi).

Lo que ocurre es que si las estrategias de apego y de afiliación fallan, la persona va a generar otras, por ejemplo y sobrecargando las estrategias de subordinación y dominancia como forma de sentir conexión, es decir, en el cole o haré bullying o me harán bullying. En la adolescencia donde entra en juego la sexualidad o me hago dependiente emocional o me hago controlador emocional y entro en relaciones de maltrato.

Esa subordinación la puedo hacer con una distancia emocional, por ejemplo como el codependiente, cuidando siempre, o no sintiendo nada (estoy contigo pero no siento nada más, no hay intimidad ni compromiso, aquí se controla desde la distancia emocional : evitativos controladores).

A medida que las estrategias de dominación o subordinación vayan fallando también, se incrementará la ansiedad por mantener al otro y se darán cada vez respuestas más desesperadas, entrando en el apego desorganizado, sumisión severa, control severo, cuidado severo, que si también fallan a su vez llevarán a depresiones y a conductas muy desorganizadas.

El hecho de vincularme patológicamente con una pareja es una forma desesperada de conseguir algo, malo, si, pero conseguir algo.

Cuándo fallan las estrategias de apego buscaré estrategias de control como forma de regularme.

Con las parejas tóxicas las personas consumen muchísima energía en “sobrevivir”, energía que no queda para vivir, pero la necesidad de vinculación está por encima de estar solo (sensación de vacío) . Las parejas tóxicas en su necesidad de vinculación, se vinculan de manera patológica, que es mejor que no vincularse, aunque sea dañino.

La característica de las personas con apego seguro en la pareja es que pueden conectar tanto con sus propias emociones como con las emociones del otro, a esto es a lo que

llamamos mentalización. Soy capaz de entender lo que me ocurre y soy capaz de entender lo que necesita el otro y soy capaz de dárselo, sacrificándome moderadamente para que el otro pueda regularse.

Aquí son interesantes para explorar estas preguntas de la entrevista de apego adulto. Son preguntas reflexivas sobre lo que he vivido, sobre lo pienso de por qué mis padres hicieron lo que hicieron, cómo me afecta eso que hicieron con mis hijos, con mi pareja, etc :



ENTREVISTA DE APEGO ADULTO

R Mirando hacia atrás ahora, ¿Ud. cree que sus padres lo amaron? ¿Puede decirme cómo sabe Ud. esto?

R Tomadas como un todo, ¿cómo cree Ud. que sus experiencias han afectado su personalidad adulta?

R ¿Existen algunos aspectos de su niñez que Ud. piense que fueron un impedimento u obstaculizaron su desarrollo?

R ¿Por qué cree Ud. que sus padres actuaron como lo hicieron, durante su niñez?

S ¿La relación con sus padres ha cambiado desde que Ud. creció? ¿De qué modo? ¿Era diferente en la adolescencia?

Esta pregunta es especialmente importante para algunas clasificaciones mixtas y compulsivas u obsesivas.

E ¿Puede Ud. darme un ejemplo?

S ¿Cómo es su relación actual con sus padres?

R ¿Cómo cree Ud. que sus experiencias de la niñez lo prepararon para las relaciones de amor romántico? Por ejemplo, ¿afectaron si Ud. eligió casarse, cómo eligió a su cónyuge (marido/compañero), o cómo Ud. maneja sus relaciones de amor adulto?

Esté preparado para descomponer esta pregunta en sus componentes más pequeños.

H Pensando en su vida ahora, ¿Tiene Ud. un compañero? ¿Hijos?

Si Ud. ya conoce esta información, modifique la pregunta apropiadamente. Si existe un cónyuge o hijos, haga las siguientes preguntas:

W ¿Cómo se siente cuando se separa de sus hijos? ¿De su compañero?

Parte VII: Preguntas integrativas de cierre.

W Pensando en todo lo que me ha dicho, ¿qué cree Ud. que ha aprendido de su experiencia como niño?

W Ahora que Ud. es un adulto, ¿existen cosas que Ud. desee hacer con sus hijos que sean diferentes de las que sus padres hicieron? Pida detalles.

Es decir, qué has aprendido de todo eso. Las personas que sean de apego inseguro o desorganizado darán respuestas no muy reflexivas y cuánto más desorganizado sea el apego, más desorganizado serán las respuestas. *¿ Por qué tus padres actuaron así?. Porque son malos* : apego desorganizado.

TEORIAS DEL APEGO ADULTO

Desde la sumisión vs dominancia, vamos a encontrar:

- Si la persona tiende a ser sumisa podemos encontrar en su vertiente hostil los pasivos agresivos y en su opuesto los excesivamente complacientes.

- Por el contrario si la persona lo que tiene son estrategias de control o dominancia en lugar de sumisión, pueden ser fríos, hostiles con tendencia a la agresividad. En lo extremadamente sumiso o controlador está lo desorganizado.

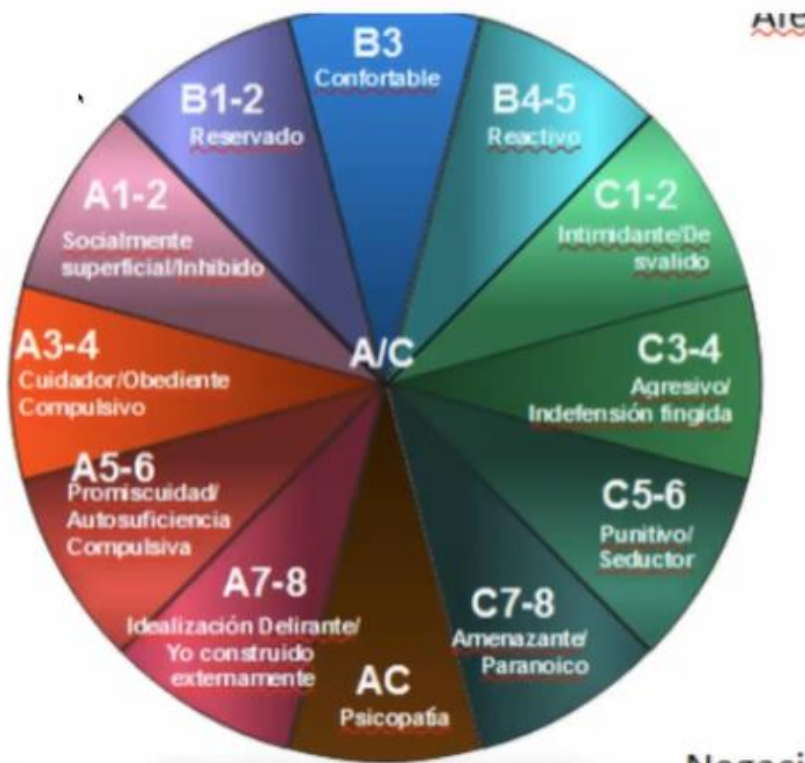
Las personas que se regulan bien consigo mismas y bien con los demás serán de apego seguro.

Las personas que se regulan bien consigo mismos pero mal con los demás serán evitativos.

Las personas que se regulan bien con los demás pero mal consigo mismos serán ansiosos.

En lo desorganizado encontraremos los temerosos / hostiles. Son temerosos donde no tienen el control (personas aparentemente encantadores, estrategia sumisa donde no tienen el control) y controladoras e incluso agresivas donde se sienten seguros (modelo Arun Makshukani).

Patricia crittenden



B1-2, B3 y B4-5 : APEGO SEGURO

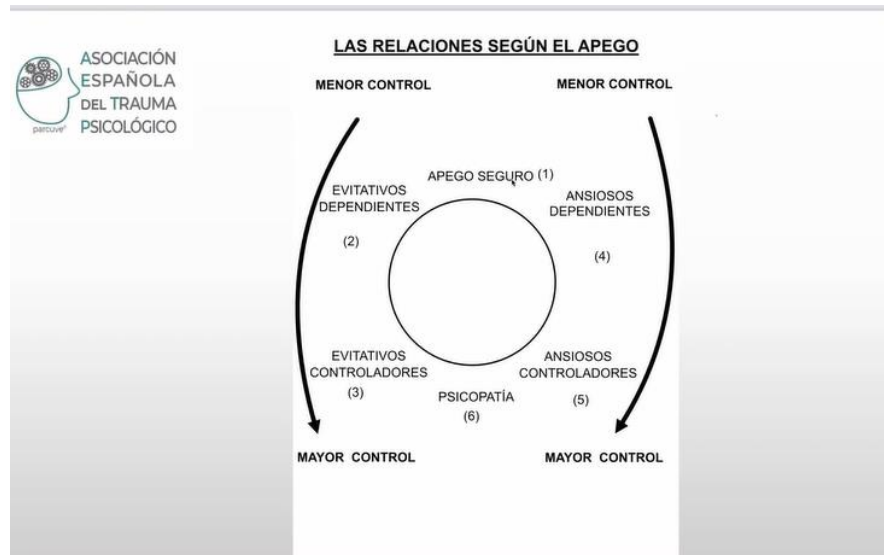
A1-2, A3-4 Y A5-6 : APEGO EVITATIVO

A7-8 Y AC : APEGO EVITATIVO DESORGANIZADO (más desesperada es la estrategia desde lo evitativo)

C1-2, C3-4 C5-6 : APEGO ANSIOSO

C7-8 AC: APEGO ANSIOSO DESORGANIZADO (más desesperada es la estrategia desde lo desorganizado)

MODELO PARCUVE MANUEL HERNANDEZ



Los de apego seguro se regulan bien.

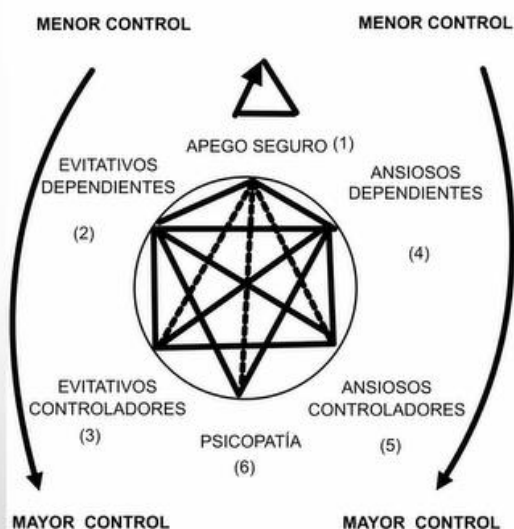
Los de apego evitativo se regulan controlando sus propias emociones, bien regulándose con los demás (evitativos dependientes), cuidando de los demás. O bien se van a regular con los demás controlandoles (evitativos controladores), evitando la intimidad, evitando ponerse en el lugar del otro, pero no van a ser agresivos. Van a ser evitativos en el sentido de distanciarse “ yo no quiero nada contigo” “ yo prefiero las relaciones abiertas....”, o te controlarán desde el sobrecuidado “ deja eso que ya lo hago yo” “ yo te llevo....”, anulándote.

En cuanto a las relaciones abiertas el tipo A se sentirá muy cómodo en ellas. El tipo B si será capaz de adquirir compromiso, por ejemplo casarse o tener hijos pero con carencia empatía hacia las necesidades de la pareja. En el punto más extremo de esto encontraremos a los psicópatas, donde no existe ningún tipo de empatía.

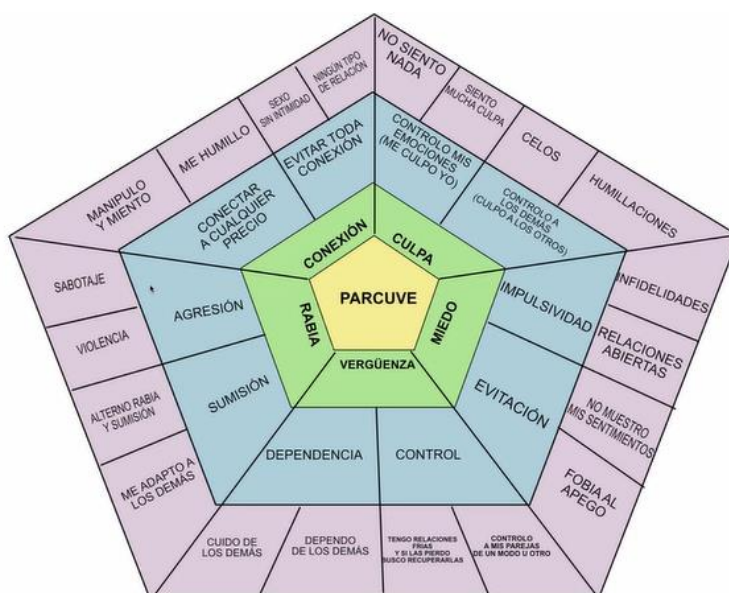
Por la parte ansiosa encontramos a los ansiosos dependientes, que son el típico perfil dependiente emocional y también a los ansiosos controladores, que sí se vinculan con las parejas pero lo van a hacer desde el control, celos, reproches, humillacion constante y que igual pueden alcanzar la psicopatía. Desde lo evitativo se llega a esa psicopatía con rabia fría (rabia proactiva) y desde lo ansioso con rabia caliente (rabia reactiva)

En la siguiente gráfica vemos como se relacionan entre ellos

LAS RELACIONES SEGÚN EL APEGO



RELACIONES EN LAS PAREJAS DESDE EL MODELO PARCUVE



En función de qué emoción predomine en esas relaciones de pareja vamos a tener un tipo de relación u otra. La explicación es la siguiente :

Cuando se activa el circuito del pánico (abandono real o imaginario), la persona tratará de que las relaciones no le vuelvan a hacer daño y para eso se pueden usar dos estrategias : evitar las relaciones o evitar la soledad. Los primeros serían de apego evitativo y los segundos ansiosos. Los de apego evitativo no significa que no vayan a

tener ansiedad. Los evitativos tienen igual o más ansiedad que los ansiosos lo que ocurre es que la regulan distanciándose.

Cuándo haya miedo, la persona tratará de evitar la ansiedad y aquí encontramos otras dos estrategias . Por un lado puedo actuar de forma muy rígida, muy controlada o se puede actuar de forma muy impulsiva, muy caótica. En el primer caso se hiperactivan los sistemas de control, el sistema ejecutivo, los lóbulos frontales y en el segundo caso se hiperactivan las áreas emocionales y actúo según cómo me sienta en cada momento. Son dos estrategias desesperadas para poder evitar la ansiedad.

Cuando haya rabia, la persona utilizará la rabia como forma de relacionarse. Otra vez dos estrategias. En una inhibo la rabia y me someto, aquí encontramos a los dependientes, o expreso la rabia y controlo a los demás, controladores. Puedo también controlar a los demás desde el distanciamiento emocional (no siento nada, nunca te prometí nada....etc)

Cuando haya culpa, cuya finalidad es ayudarme a sentir que hago lo correcto, encontramos dos estrategias de nuevo. Por un lado me culpo y siento que puedo cambiar y que puedo ser mejor o puedo culpar a los demás y sentir poder.

Cuando haya vergüenza (me ayuda a sentir que soy aceptado), encontramos por un lado : me avergüenzo y no soy una amenaza, esta estrategia es muy típica de los mamíferos. De ahí viene la vergüenza en los seres humanos, en la necesidad de no ser una amenaza y la otra estrategia será avergonzar a los demás para sentirse invulnerable.

LA RABIA

En los animales hay dos tipos de rabia que también se da en los seres humanos.

Intraespecífica que es una rabia de rango, para marcar el estatus, que generalmente nunca acaba con el asesinato del otro animal.

Interespecífica : es una rabia que sirve para que un animal mate a otro para poder sobrevivir.

En los humanos se dan las dos y hay una línea de investigación sobre el tema que conecta con la violencia de género de por qué los hombres matan a las mujeres. Es decir, una rabia que en principio debería servir para conseguir rango, termina siendo una rabia que sirve para destruir al otro y eliminarlo, algo que es muy extraño que ocurra en el reino animal.

Los roles pueden cambiar dentro de la misma relación o en diferentes relaciones. Por ejemplo, si percibo que tengo el control puedo ser distante pero si siento que puedo ser abandonado puedo ser sumiso “no me abandones”.

Película : *las razones del corazón* gratuita en youtube

Las relaciones de pareja sanas se basan en dos factores:

- La coherencia : hago lo que digo que voy a hacer

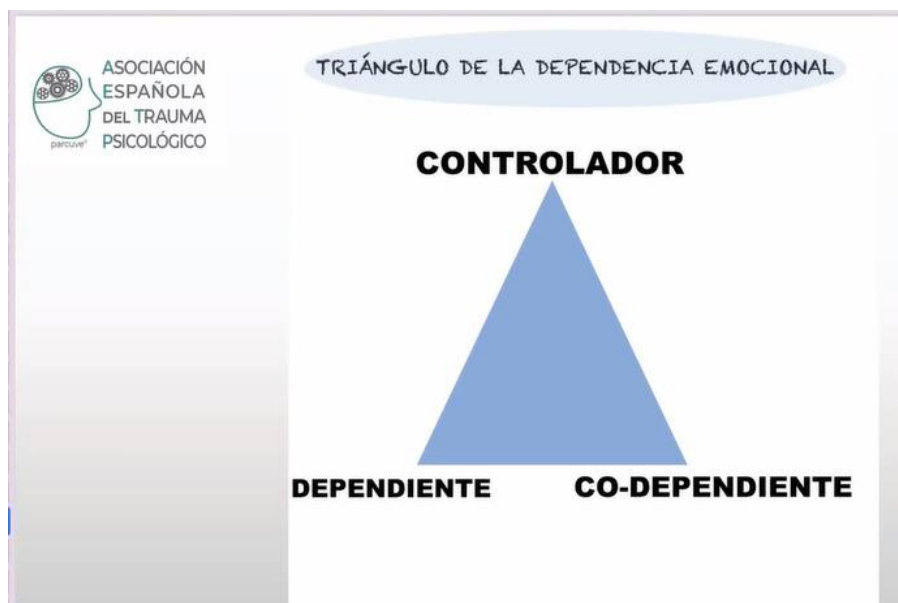
- La simetría : siento que recibo lo mismo que apporto
- Las relaciones padres e hijos no son así, es asimétrica en un principio, luego se vuelve simétrica y luego asimétrica otra vez. Al principio los padres cuidan de los hijos, luego se cuidan mutuamente y al final los hijos cuidan de los padres.

En las relaciones tóxicas lo que vamos a encontrar es que va a haber problemas con la coherencia y con la simetría. Por ejemplo hay persons que se parapetan detrás de frases como “ yo ya te dije que no queria nada desde un principio”. Ahí no hay simetría porque uno está comodo desde esa distancia emocional pero el otro no.

Las relaciones de apego seguro son coherentes y simétricas.

Otro factor que se tiene que dar en la pareja es el proceso de suma cero. En este proceso si uno coge más el otro tiene que perder. Si uno se masculiniza el otro se tiene que feminizar, si uno controla el otro será más sumiso, o cuanto más cuidador sea uno más dependiente va a ser el otro.

TRIANGULO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



El codependiente no echa en cara lo que hace por el otro porque siente que lo tiene que hacer. El controlador si echa en cara. El dependiente se va a relacionar con el controlador (dándose maltrato) o con el codependiente, este último estará cada vez más agotado y cuidando cada vez al dependiente. Son relaciones no simétricas pero son dinámicas. Es decir, un controlador puede empezar en la relación como alguien que controla pero con el paso del tiempo puede adoptar el rol de dependiente y el dependiente volverse controlador. Son personas que fingen sumisión para ir poco a poco obteniendo control.

El dependiente y el codependiente se pueden unir y el dependiente se volverá controlador. La dinámica sería : el codependiente cuida del dependiente y al principio este le está muy agradecido pero poco a poco el dependiente le empieza a exigir esos cuidados y empieza a maltratarlo si no se lo da. El codependiente también puede volverse controlador (yo pensaba que si te cuidaba te quedabas en casa conmigo pero veo que te vas de fiesta y te controlo). Hay muchísimas combinaciones en este triángulo que se pueden dar.

El proceso de suma cero por tanto implica que cuando uno cambia el rol el otro obligatoriamente lo tiene que cambiar también, o la relación se rompe. En terapia de pareja veremos que cuando uno de los dos cambia, o el otro cambia o la relación se rompe.

DISOCIACIÓN : Una parte de mi quiere liberarse, romper con la relación tóxica pero otra parte de mi tiene tanto miedo a la pérdida que puede controlarme y me obliga a dar pasos atrás y seguir en la relación.

Los controladores cuándo pierden a la pareja, cuanto más la querían más la van a odiar después e intentar hacerle daño : si no te acuerdas de mi con amor te acordarás con rabia o con odio, para seguir teniendo el control emocional del otro.

Por tanto :

- El controlador : finjo cuidarte para no perderte
- Dependiente : finjo necesitarte para no perderte
- El codependiente : te cuido para no perderte. En el caso de los codependientes podemos encontrar un tipo de proceso en el cual cuando necesiten la dopamina de una nueva relación, no sean capaces de dejar por la culpa pero sí saboteen la relación para ser dejados, no sentir culpa y poder empezar otra relación y obtener de nuevo dopamina.

Los evitativos van a tratar de controlar sus emociones y los ansiosos van a tratar de controlar a los demás. Cuánta más necesidad de control, más patológicas serán mis conductas pudiendo acabar en la psicopatía. Puedo acabar en la psicopatía por dos caminos : por una rabia fría, proactiva, calculada (evitativo. Jaula de oro : aparentemente lo hago todo por ti pero cada vez te voy quitando más espacio y anulando o mediante gaslighting) , o desde una rabia caliente, activa (apego ansioso. arrebatos de cólera con maltrato físico o psicológico, te dejo tirada en mitad de la autopista. Relaciones muy tormentosas donde puede darse violencia)

CÓMO SE REGULAN LOS ESTILOS DE APEGO EN FUNCIÓN DE LA NECESIDAD DE VINCULARSE O LA NECESIDAD DE CONTROLAR



Tipos de regulación	Necesidad de vincularse	Necesidad de controlar
Apego seguro	ÓPTIMA	NULA
Evitativos dependientes	NULA o MUY BAJA	NULA
Evitativos controladores	BAJA	ALTA
Ansiosos dependientes	MUY ALTA	ALTA
Ansiosos controladores	ALTA	MUY ALTA
Psicópatas fríos	EXTREMADAMENTE BAJA	MUY ALTA, SI SIENTEN AMENAZA
Psicópatas agresivos	EXTREMADAMENTE ALTA	EXTREMADAMENTE ALTA

Necesidad de vincularse entendemos : necesidad de estar con el otro pero desde la intimidad.

Los evitativos dependientes (codependientes o cuidadores compulsivos) se vinculan desde la necesidad de cuidar donde no hay intimidad. No hay una necesidad real de vinculación o afecto.

Evitativos controladores : necesidad de vincularse muy baja pero de control muy alta. Aquí encontramos un subtipo que son las relaciones H . Cuando están en la relación necesitan desvincularse pero cuando el otro se va, se polarizan al otro extremo y pueden volverse muy ansiosos controladores y hacen lo que sea para recuperar a la pareja. Cuando consiguen de nuevo a la pareja volverán a su estilo distanciante.

Los ansiosos dependientes : necesidad de vinculación y control alta. Dependientes clásicos, víctimas de maltrato. Mucha necesidad de vinculación y de control. Pero no controlan al otro desde la agresión, si no haciéndole sentir culpable, desde la pena. Van a necesitar que el otro les rescate constantemente.

Los ansiosos controladores: tienen una necesidad de vincularse muy alta pero también una necesidad de control muy alta. Van a ser celosos, van a ser agresivos. No van a tolerar la autonomía del otro.

Los psicópatas fríos: tienen una necesidad de vincularse excesivamente baja, pero tienen una necesidad de control muy alta si se sienten amenazados. Gaslighting. (No trabajos que ya trabajo yo, al final el otro acaba prisionero)

Los psicópatas agresivos: tienen una necesidad de vinculación extremadamente alta pero también de control. Maltratadores, asesinos.....

En la necesidad de vincularse vs necesidad de distanciarse de los otros, encontramos también disociación : hay una parte que necesita vincularse a los demás pero hay otra parte que tiene muchísimo miedo a ser herida, esta parte está en la defensa,. Ej : necesidad de tener amistades, relacionarse pero tener una visión negativa de los otros, verlos como absurdos, tontos, o verse ridículo a sí mismo cuando se relaciona.

Esto se produce cuando hay un trauma, se produce la escisión en dos partes : una necesitada de conexión, y otra parte que tiene miedo de conectar y que le vuelvan a hacer daño. Esta es la base de la disociación y haga lo que haga la persona nunca se siente bien, hay un doble vínculo por la presencia de partes con necesidades opuestas. Cuando están solos se sienten mal pero cuando están con gente se sienten amenazados. Estaríamos en el apego desorganizado con estrategias que varían de un polo a otro.

En estos casos trabajar con la parte de la defensa. Ej “ esa parte que se siente ridícula cuando está con los demás, ¿ cómo quiere ayudarte?. Si está en tu cerebro es porque cumple una función” ...Que edad tiene esa parte?.

Cuanto mayor fue el miedo (trauma) , mayor va a ser la necesidad de conectarse pero también de aislarse (disociación).

Un apego puede ser desorganizado porque es muy extremo en una de sus formas o porque oscile de una a otra.

Los de apego seguro van a tener un comportamiento muy predecible en función de las circunstancias.

A la hora de intervenir con el modelo parcuve :

- 1) Psicoeducación y entender qué le pasa o le pasó a la persona.
- 2) Qué emoción predomina en la persona (culpa, vergüenza, miedo al a conexión rabia.....). Se suelen dar todas pero hay una que predomina más.
- 3) Buscar en qué momento resultó útil esa emoción, que esa parte predominara.
- 4) Llevarlo con hipnosis a la experiencia faltante, dando estrategias para modificar el discurso interno, para que el cerebro emocional viva esa experiencia cómo si hubiera ocurrido de otra manera, produciéndose un cambio en las sinapsis que facilita el cambio a su vez del lenguaje interno. Es una forma de “ obligar” a la persona a que reflexione y no actúe de forma automática.

Si la persona tiene una activación emocional muy fuerte, la persona no puede cambiar su conducta patológica porque en el momento que lo intente cambiar va a sentir una

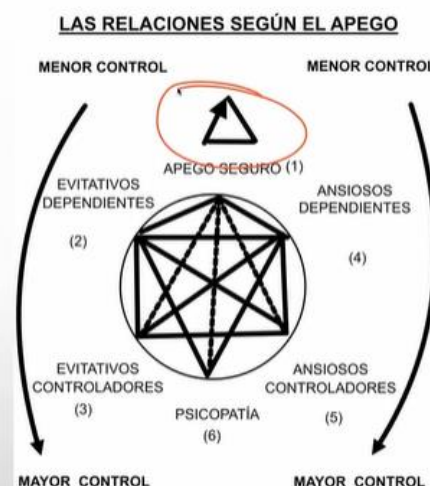
enorme ansiedad que le llevará a repetir el patrón conocido. Lo que vamos a hacer es ayudarlo a integrar esas emociones negativas. Si es muy grave con cartas proyectivas, si es más suave podemos hacerlo con hipnosis, EMDR, para ayudarlo a reprocesar esa información de manera más adaptativa. La intención final es que en su día a día sea capaz de reflexionar sobre sus procesos mentales. Todo lo que trabajamos del pasado es para que tenga un efecto beneficioso en el ahora.

El sistema límbico no distingue ficción de realidad y además vive en un eterno presente, si le hacemos creer que vive una situación diferente, por ejemplo “mi padre me pegaba” “Ve tu ahora y pon límites a tu padre”; el cerebro emocional lo va a revivir de esa manera, creando sinapsis nuevas como nosotros le hemos hecho creer en esa inducción hipnótica.

A partir de ahí lo que va a suceder es que cuando la persona tenga la necesidad de realizar una conducta automática que sea perniciosa, la persona podrá parar, podrá reflexionar, y gracias a ese diálogo interno se pueda modificar dicha conducta. Por ejemplo *“a partir de ahora vas a ser tú quién tome el control de la relación, no tu niña necesitada de cariño”, y cada vez que esa niña pida cariño y lo percibas de forma somática (por ejemplo en las tripas), tú le vas a decir que no se preocupe, que vamos a buscar a alguien que realmente merezca la pena.* La conducta deja de ser impulsiva y se vuelve reflexiva.

Pero para poder llegar a esto se necesita que la persona tenga esas nuevas experiencias a nivel emocional, sensorial, de corrección.

CÓMO SE RELACIONAN ENTRE SÍ LOS DISTINTOS ESTILOS DE APEGO



Los de apego seguro se suelen relacionar entre ellos mismos. Son capaces de estar solos hasta encontrar alguien que merezca la pena.

Si se da el caso de que se relacionan con algún apego inseguro no muy grave, estos últimos podrán volverse de apego seguro en la relación y esta se puede sostener.

Hay un subtipo que es el “ **apego seguro ingenuo**”. Son personas que han tenido una infancia feliz, con ausencia de problemas. Este tipo de personas no están preparadas para poder enfrentarse a los avatares de la vida, porque son excesivamente confiados, no pueden percibir el peligro porque nunca han vivido una situación de peligro. Es un apego seguro muy naif, muy inocente, muy bueno, confían en todo el mundo. Estos pueden llegar a mantener relaciones sólidas con evitativos controladores, psicópatas y ansiosos controladores, porque van a creer en la bondad de los demás, en sus buenas intenciones y no tienen estrategias para defenderse de ellos (Psicoeducación para ellos : libro amor zero de Piñuel, porque ellos no conciben que exista el mal). Es extraño que acaben con ansiosos dependientes porque son muy demandantes y más extraño aún que terminen con evitativos dependientes (codependientes) porque los de apego seguro no necesitan ser rescatados y no tienen interés para un cuidador compulsivo.

La base psicológica que tiene el apego seguro ingenuo es : el mundo funciona tal y como yo lo veo : como yo soy bueno, el mundo es bueno.

Los evitativos dependientes principalmente se van a relacionar con ansiosos dependientes porque es la combinación perfecta : tú me cuidas y yo dejo que me cuides. Lo que puede ocurrir aquí es que el evitativo dependiente puede convertirse en ansioso controlador, sentir cada vez más rabia y empezar a controlar al otro “ tienes que devolverme lo que yo he hecho por ti”. También puede ocurrir que el ansioso dependiente pase a ser ansioso controlador y pase a controlar al evitativo dependiente.

Si tanto el evitativo dependiente como el ansioso dependiente no están en una patología muy grave, se complementan muy bien, proceso de suma cero, el jin y el jan. Hay un equilibrio donde se encuentran bien los dos.

Los evitativos controladores se pueden relacionar con los ansiosos dependientes dando lugar a una relación extremadamente tóxica, con un alto grado de manipulación donde hay mucho distanciamiento. Con poca relación real, donde la manipulación reside precisamente en el control desde la distancia : no involucrarse realmente en la relación.

El target de los evitativos controladores suelen ser los evitativos dependientes. El codependiente va a intentar cuidar todo el tiempo al evitativo controlador y este no se va a involucrar en la relación, con lo cual el codependiente sentirá que se tiene que involucrar más, porque su herida primaria de “ no soy lo suficientemente bueno”, el evitativo controlador se la va a resaltar constatemente.

El evitativo dependiente también puede relacionarse con un ansioso controlador, si este último primeramente se ha presentado como un ansioso dependiente. Es decir, de entrada se presenta como una persona frágil y débil y poco a poco va a apareciendo esa parte controladora que comienza a manejar al otro.

En la película misery, el papel de la protagonista kathy Bates comienza siendo una cuidadora compulsiva que pasa a ser extremadamente controladora.

El target principal de los evitativos dependientes son los evitativos controladores y los ansiosos dependientes

Los evitativos controladores se pueden relacionar con los ansiosos controladores desde una relación donde los primeros no quieren involucrarse y los ansiosos no paran de cejar en el empeño para conseguir que se vinculen, si finalmente dicha vinculación se produce, el ansioso dejaría de sentir interés. Y viceversa. Es decir, el evitativo está en esa posición de evitar siempre y cuándo sienta que tiene el control, si pierden el control, pueden pasar a ser extremadamente ansiosos controladores. Pero en el momento que tengan la seguridad de que otra vez tienen el control volverán a su patron evitativo controlador.

Las relaciones entre evitativos controladores, psicopatas y ansiosos controladores no suelen darse salvo en las excepciones que hemos citado

Lo importante en terapia es tener en cuenta esto :



Cómo se están relacionando en este proceso de suma cero, qué rol está interpretando cada uno : está siendo evitativo, controlador, cómo empezó la relación. Si ha cambiado el papel de cada uno a lo largo del tiempo. Teniendo en cuenta que cuánto más polarizado se encuentra uno en un rol, más polarizado lo estará la pareja en el otro rol. Cuánto más evitativo sea uno, más controlador será el otro. Cuánto más ansioso sea uno, más evitativo va a ser el otro, y pueden invertirse los roles, mutando de uno a otro.

EL TRIÁNGULO DEL TRAUMA



El miedo es lo que la persona trata de evitar, por ejemplo miedo a que absorban o me asfixien o bien miedo a quedarme solo, para ello las estrategias pueden ser de dependencia o de control y en medio como resultado puede darse el maltrato, la ansiedad... El trabajo consiste en que la persona pueda sentir seguridad y tolerar las emociones negativas de miedo, empleando para ello por ejemplo técnicas de regulación emocional.