

Judy Ho

LAS NUEVAS REGLAS DEL APEGO



**Un enfoque revolucionario
para transformar
tus relaciones y restaurar
tu seguridad emocional**

DIANA

JUDY HO

LAS NUEVAS REGLAS DEL APEGO

Un enfoque revolucionario para transformar
tus relaciones y restaurar tu seguridad
emocional

Traducción de Albert Fuentes

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Todos los nombres y detalles identificativos han sido modificados para proteger la privacidad y seguridad de terceros. Si bien me he basado en mis años de experiencia trabajando con clientes para escribir este libro, ninguno de los ejemplos incluidos proviene de la experiencia concreta de un cliente en particular. En su lugar, han sido creados para ilustrar cuestiones reales que observo en mi trabajo o representan personajes compuestos que combinan distintas historias.

Cualquier enlace o referencia a recursos de terceros se proporciona únicamente por conveniencia y con fines informativos; no constituyen una recomendación ni una aprobación, por parte de la autora o la editorial, de productos, servicios u opiniones de terceros. Aunque la información presentada en este libro se basa en fuentes que la autora considera fiables, ni la autora ni la editorial pueden garantizar la exactitud, legalidad, accesibilidad o contenido de los sitios o recursos externos aquí mencionados. Para cualquier consulta relacionada con contenido de terceros, diríjase a los propietarios del recurso externo correspondiente.

Título original: *The New Rules of Attachment*

© Judy Ho, 2024

© de la traducción, Albert Fuentes Sánchez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2025

Depósito legal: B. 9.399-2025

ISBN: 978-84-1119-260-6

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain



SUMARIO

<i>Introducción. El apego importa, y mucho</i>	9
--	---

APEGO

Capítulo 1. La teoría del apego	19
Cuestionario. ¿Cuál es mi estilo de apego?	29
Capítulo 2. El estilo de apego y tu autoconcepto	49
Capítulo 3. La influencia del apego en tu visión de la vida	63

EL ESTILO DE APEGO SEGURO

Capítulo 4. El explorador conectado	87
---	----

EL ESTILO DE APEGO EVITATIVO

Capítulo 5. El apego evitativo: el feroz independiente	125
Capítulo 6. Curar el estilo de apego evitativo	143

EL ESTILO DE APEGO ANSIOSO

Capítulo 7. El apego ansioso: el guerrero preocupado	189
Capítulo 8. Curar el estilo de apego ansioso	203

EL ESTILO DE APEGO DESORGANIZADO

Capítulo 9. El apego desorganizado: el especialista de la vigilancia	247
Capítulo 10. Curar el estilo de apego desorganizado	275
<i>Conclusión.</i> Tu yo resiliente	323
<i>Apéndice A.</i> Activadores del estilo de apego y consejos siempre oportunos.	327
<i>Apéndice B.</i> Estrategias autocompasivas.	337
<i>Apéndice C.</i> Dosis de refuerzo para tu autoconcepto.	341
<i>Agradecimientos.</i>	347
<i>Notas</i>	349

CAPÍTULO

1

La teoría del apego

Los seres humanos ansiamos sentirnos en contacto con los demás. Sin esa conexión, necesaria para prosperar en este mundo, no se entendería lo que somos como especie. Todos necesitamos sentir el aliento de la comunidad, disfrutar de tiempo con nuestros amigos y seres queridos, aportar a la labor de equipo que desempeñamos con nuestros compañeros de trabajo, alcanzar las metas que nos hemos fijado y formar relaciones amorosas satisfactorias. Todas estas experiencias y formas de contacto con nuestros semejantes están influidas por las interacciones que mantuvimos con nuestros progenitores o cuidadores y el apoyo que recibimos de ellos en la infancia y primera adolescencia. De hecho, algunos de los factores más importantes que influyen en tu capacidad de formar relaciones importantes y satisfactorias a lo largo de tu vida, tus habilidades para regular las emociones y tu camino hacia el desarrollo y crecimiento personales se hallan presentes ya desde el principio, desde los primeros años de vida.

El psiquiatra John Bowlby, pionero de la teoría del apego, creía que nuestras primeras experiencias con progenitores, cuidadores y otros adultos importantes tenían un profundo impacto en nuestro desarrollo social, emocional y cognitivo. La teoría del apego, según la definió el doctor Bowlby, apunta a que los seres humanos nacen biológicamente programados para formar lazos de apego o, por emplear sus palabras, una «conexión psicológica duradera»,¹ porque ello nos ayuda a sobrevivir. En sus trabajos se advierte una gran influencia de un estudio de 1937 desarrolla-

do por Konrad Lorenz, ganador del Premio Nobel, en el que se demostraba que el apego era innato en polluelos de ganso que habían nacido lejos de su madre biológica en condiciones experimentales.² Después de romper el cascarón, Lorenz era el primer ser biológico que encontraban y los polluelos empezaban a seguirlo por todas partes, en lo que constituía la consecuencia de un proceso llamado «impronta». Los polluelos reconocían en Lorenz a su «madre» y formaban un fuerte lazo con él. Buscaban en el científico un amparo que garantizara su supervivencia.

A través de sus propias observaciones, el doctor Bowlby llegó a la conclusión de que las crías humanas necesitan un lazo afectivo (muy parecido a la impronta de los polluelos de Lorenz) que conste de por lo menos un cuidador principal para alcanzar un desarrollo social y emocional positivo. Este lazo de apego, la honda conexión emocional que se desarrolla entre el niño y su cuidador o cuidadores primarios, se basa en la necesidad biológica de supervivencia y en la necesidad psicológica de seguridad. A fin de cuentas, los bebés no pueden vivir sin sus padres, a diferencia de las crías de otras muchas especies.

Nada más nacer, los bebés lloran y gritan para llamar la atención de sus cuidadores. Cuando crecen, empiezan a sonreír, balbucear e interactuar mediante formas dotadas de sentido con los adultos de su entorno y, en especial, con su cuidador o cuidadora principal, que suele tratarse de la madre, aunque también puede ser el padre, un abuelo o abuela, o cualquier cuidador que provea al pequeño la mayor parte del cuidado que precisa y responda con mayor frecuencia a sus necesidades. Hacia el final del primer año de vida, los bebés pueden exhibir un amplio abanico de conductas con la finalidad de fomentar la cercanía con los adultos que los cuidan. Entre ellas, cabe destacar seguir al cuidador a todas partes o agarrarse de él (sobre todo cuando el niño tiene miedo o se ve en una situación nueva), disgustarse cuando el cuidador se marcha, saludarlo cuando vuelve, y explorar el entorno y aprender sobre él de una forma relajada cuando el cuidador se halla presente y a su disposición. Hacia el segundo año de vida, los bebés empiezan a percatarse de los objetivos y los sentimientos de los demás, además de los suyos propios, y pueden modificar su conducta para incrementar las probabilidades de alcanzar sus metas.

En esencia, el bebé y los cuidadores están inmersos en una danza compartida: ¿cómo responde el progenitor a las necesidades de su hijo? ¿Qué conductas se premian y cuáles se castigan? ¿Siente el bebé cuando llora que lo consuelan y tranquilizan, que está a salvo y se cuida de él? Esas interacciones se repiten y van enseñando al niño si sus cuidadores son constantes, si puede contar con su ayuda. El bebé también aprende la mejor manera de satisfacer sus necesidades.

La calidad de esta danza determina lo que el doctor Bowlby llamó el «lazo de apego»: es el primer modelo sobre el que se construyen las relaciones con los demás. Si el niño disfruta de lazos de apego seguros, se siente protegido y con confianza para explorar su entorno, interactuar con personas conocidas y desconocidas, y aprender habilidades fundamentales, mientras siente que dispone de un puerto seguro al que regresar si tiene miedo o se siente amenazado. A la larga, un apego seguro es la base que te permite relacionarte con el mundo, sabiendo que tienes un sitio seguro al que regresar; aprender a organizar tus sentimientos, pensamientos y acciones; y comprender dónde y cómo buscar cuidado y consuelo. Sin embargo, muchas personas sufren heridas en el apego durante esas etapas fundamentales para el desarrollo. Esos problemas con el apego ocurren en una fase en la que el niño tiene un muy escaso dominio sobre sus circunstancias y necesita que los adultos de su entorno lo ayuden a sentirse seguro y a satisfacer sus necesidades más básicas. Por ello, es comprensible que la mayoría de las personas que han sufrido heridas en el apego a corta edad sientan que no tienen el control de la situación y desarrollen en etapas posteriores de la vida unas reglas rígidas e inflexibles con las que se imponen cómo han de pensar, sentir y comportarse, todas ellas encaminadas a protegerlos de nuevas heridas, dolor y decepciones.

Para comprender la influencia de los lazos de apego y qué ocurre cuando estos se tuercen, la doctora Mary Ainsworth, colaboradora del doctor Bowlby, ideó un estudio que permitió clasificar los cuatro estilos de apego que conocemos hoy día: seguro, evitativo, ansioso y desorganizado.

LA EXTRAÑA SITUACIÓN

«La extraña situación» es un procedimiento experimental estandarizado que la doctora Ainsworth diseñó en la década de 1970 para observar la seguridad del apego en niños en el contexto de las relaciones con sus cuidadores. Ainsworth se formó en la psicología evolutiva y colaboró con Bowlby, cuyas ideas sobre el apego tuvieron una gran influencia en ella. Como su propio nombre indica, la «extraña situación» tenía por objeto exponer a los niños a una experiencia desconocida, pero que no les infundiera un terror invencible. El estudio se llevó a cabo con niños de edades comprendidas entre los nueve y los dieciocho meses de edad y tuvo lugar en un entorno extraño para ellos, lo que debía agudizar su necesidad de la presencia de la madre o el padre. El procedimiento constaba de una serie de ocho situaciones, con una duración de unos tres minutos cada una, en las que una madre, un niño y un desconocido eran presentados, separados y vueltos a reunir. Según sus reacciones a cada una de estas situaciones, los niños eran clasificados en cuatro estilos distintos de apego.³

Durante el procedimiento, se deja solos al progenitor y al bebé para que este explore una habitación llena de juguetes. Luego, un adulto desconocido entra en la habitación y habla un minuto con el progenitor, tras lo cual este último se marcha. El desconocido se queda con el bebé unos minutos y finalmente el padre o la madre regresa y el desconocido se marcha. Durante la sesión, una cámara de vídeo graba las conductas que exhibe el niño, que más tarde serán desglosadas y analizadas.

Ainsworth sabía por sus investigaciones que el apego de un niño está influido en gran medida por la sensibilidad de su cuidador principal a sus necesidades de seguridad y protección, de ahí que le interesara observar específicamente los siguientes aspectos:

1. El grado de exploración que muestra el niño (jugar con los juguetes, por ejemplo).
2. Las reacciones del niño cada vez que su cuidador se ausenta.
3. La conducta del niño cuando se reencuentra con su cuidador.

4. Las reacciones del niño frente al desconocido cuando están solos, sin la presencia del cuidador.

A partir de los patrones conductuales que observó, Ainsworth clasificó a los niños según cuatro estilos de apego.

Seguro: estos niños exploraban libremente en presencia de su cuidador; se relacionaban con cierta soltura con el desconocido, especialmente si su cuidador alentaba ese tipo de interacción; se sentían visiblemente disgustados cuando el cuidador se marchaba; y se mostraban contentos en términos generales cuando su cuidador regresaba y lo recibían con los brazos abiertos.

Evitativo: estos niños evitaban o ignoraban a su cuidador y no exploraban demasiado el entorno al margen de quién estuviera con ellos. Mostraban pocas emociones cuando el cuidador se marchaba y durante su reencuentro. Esta apatía era un manto con el que ocultar su desasosiego interior, que había quedado de manifiesto en un estudio anterior que medía el ritmo cardíaco de estos niños.⁴

Ansioso: estos niños exploraban relativamente poco incluso cuando su cuidador se hallaba presente. Se mostraban más recelosos con el desconocido que los otros niños y, cuando su cuidador se ausentaba, se angustiaban mucho y algunos chillaban o lloraban desconsolados. Cuando el cuidador regresaba, se advertía cierta ambivalencia en el niño. O bien parecían estar enfadados, o bien continuaban llorando.

Desorganizado: los niños con un apego desorganizado daban muestras muy pronunciadas de temor, conductas contradictorias (como seguir y aferrarse a su cuidador para, acto seguido, expresar rabia hacia él o ella), así como conductas de parálisis o disociación (como si se desconectarán del mundo que los rodeaba y mostrando un grado prácticamente nulo de respuesta a los estímulos medioambientales). Este estilo de apego puede ser hasta cierto punto impredecible y no se presta a clasificaciones porque los niños mostraban patrones de conducta contradictorios, aferrándose, por ejemplo, a su cuidador, para enfadarse o mostrarse agresivos con él o ella un instante después.

Incluso cuando vamos creciendo y nos volvemos menos dependientes de nuestros cuidadores, la influencia del apego inicial sigue afectándonos porque las ideas que hemos desarrollado sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea se basan en esas primeras relaciones de apego. Con el paso del tiempo, esas creencias reciben nuevas improntas como consecuencia de nuestras percepciones y experiencias, e influyen en nuestras conductas, y las conservamos en nuestro recuerdo. A este sistema de pensamientos, recuerdos, creencias, sentimientos y acciones sobre uno mismo y los demás, los psicólogos lo llaman *modelo operativo interno*, que es, en esencia, la brújula interior que todos tenemos. Tus modelos operativos internos actúan como un patrón en el que se basan tu forma de interactuar con el mundo y tus expectativas sobre lo que puede desprenderse de esas interacciones. Aunque nunca dejan de cambiar y desarrollarse, los modelos operativos internos básicos suelen estar bien asentados cuando el niño tiene unos pocos años de edad.

Puede sorprender que algo sobre lo que no tienes ningún control durante tu infancia pueda tener tal impacto en ti después de tantos años, pero eso es exactamente lo que ocurre. Si no trabajas para curar tu estilo de apego, las creencias que interiorizaste de niño pueden persistir e influirte a lo largo de toda la vida. Ello se debe a que nuestro cerebro tiende a privilegiar la información que confirma nuestros modelos mentales. No es fácil aceptar información nueva que nos obligue a reconsiderar nuestros sistemas de creencias e incluso a cambiarlos por otros. Aferrarse a unos modelos mentales largo tiempo arraigados es menos exigente en términos cognitivos, requiere menos tiempo y es más cómodo en el plano emocional que cuestionar unas ideas preestablecidas que nos han acompañado desde esos días en los que estábamos aprendiendo cómo funcionaba el mundo. Por defecto, nuestros cerebros preferirán quedarse con esas ideas preestablecidas, a menos que los obliguemos activamente a replantearse las cosas de arriba abajo.

EL IMPACTO DEL APEGO EN LA VIDA ADULTA

Ninguno de esos estilos de apego —seguro, evitativo, ansioso y desorganizado— nos vuelve personas intrínsecamente buenas o malas. Dicho esto, tus primeros lazos de apego tienen una poderosa influencia sobre tus *creencias* acerca de si eres, en el fondo, una buena o una mala persona (y si mereces, en consecuencia, que la vida te depare cosas buenas o no) y si te sientes amado y cuidado. Tus estilos de apego iniciales dan forma a tu autoconcepto (la constelación de creencias sobre ti mismo), que es tu brújula para moverte por la vida y lograr las cosas que te propones. El apego determina cómo te enfrentas a las distintas situaciones que vas encontrando cuando te haces mayor, desde crear nuevas relaciones y trabajar con otras personas, a fijarte metas y alcanzarlas o prepararte para enfrentar situaciones nuevas y difíciles. En resumen, el apego influye en todo lo que haces porque te dice quién crees que eres.

Las heridas no sanadas del apego en cualquiera de sus distintas modalidades inseguras (evitativo, ansioso, desorganizado) pueden llevar a la codependencia en las relaciones y a la transmisión intergeneracional de apegos problemáticos. En sus casos más extremos, el apego inseguro puede dificultar en gran medida sobrellevar hasta las tareas más sencillas de la vida cotidiana, como decidir qué comes o si te apuntas al gimnasio. Quienes arrastran heridas en su apego a veces pueden experimentar grandes dudas sobre sí mismos y desconfiar de sus propias motivaciones. También pueden distanciarse de los demás y justificar esa ausencia con excusas, ocupando su tiempo con distracciones de todo tipo o proyectos interminables. Una persona con un apego inseguro puede llegar a crear profecías que se autocumplen; por ejemplo, al creer que nadie se preocupa por ella, esa persona se aparta de los demás y les impide que le demuestren que sí están preocupados por su bienestar. Las personas con un apego inseguro también son más proclives a exponerse a interacciones contraproducentes, como, por ejemplo, sospechar de su pareja sin ningún motivo e incluso mostrarse paranoicas, consiguiendo finalmente expulsar a su pareja de sus vidas. Esas conductas características de las personas con apegos inseguros pueden darse sin que intervenga demasiado el pensa-

miento consciente y, sin embargo, tienen consecuencias negativas en el mundo real.

Esas conductas hacen que los lazos curativos y positivos con los demás sean escasos, e interfieren, además, en los esfuerzos por alcanzar las metas más anheladas en la vida. Sin unos lazos sociales seguros, las personas son más proclives a desarrollar trastornos físicos y enfermedades crónicas, padecer depresión o ansiedad, y caer en el abuso de sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas. También pueden experimentar crisis existenciales y sentir que su vida carece de motivaciones o sentido. De hecho, muchas de las quejas que oigo en mi consulta —desde problemas con las relaciones a dificultades en el entorno laboral— derivan de heridas en el lazo de apego.

Darse cuenta de hasta qué punto tus cuidadores tuvieron un papel fundamental en la determinación de tu estilo de apego puede hacer que esta labor sea todo un reto para muchos. Si tuviste una infancia traumática o presidida por situaciones de estrés, es muy fácil quedar atrapado en el ciclo de la culpa y la rabia hacia tus cuidadores, imputándoles tus dificultades actuales, o bien padecer vergüenza si percibes tu vulnerabilidad emocional y tu ansia de conexión como una flaqueza. Es importante recordar que los niños hacen todo lo que está en su mano para obtener de sus cuidadores aprobación, cuidados, seguridad, protección y una sensación de pertenencia. Este instinto de supervivencia es natural y es necesario. Cuando eras un niño, sencillamente intentabas adaptarte de la mejor forma posible a tu situación, para garantizar tu supervivencia en ese momento. También intentabas minimizar las posibles amenazas que pudiera depararte el futuro interiorizando algunas de las lecciones que te brindaba tu vida infantil, haciendo acopio de estrategias para lidiar con los retos e interacciones del día de mañana.

Al margen de las imperfecciones y los tropiezos de tus padres, el trabajo que te espera aquí tiene como premisa que quieras cambiar tus conductas y las creencias que tienes sobre ti en este instante. No se trata aquí de que fantasees sobre cómo habría podido ser tu vida si hubieras disfrutado de una infancia mejor. Tu vida es tuya, y sanar es siempre posible, sea cual sea el estilo de apego que desarrollaste en la infancia. Aquí encontra-

rás también la oportunidad de practicar la comprensión y la compasión hacia tus padres: las dificultades a las que tuvieron que hacer frente —económicas, físicas, emotivas, relacionales— y sus apegos sin curar tuvieron una influencia decisiva en su estilo de crianza. La mayoría de las veces, lo hicieron lo mejor que pudieron pensando en ti.

*

Aunque la gente, en su mayoría, suele identificarse con un solo estilo de apego, cabe señalar que ciertas personas descubren que tienen uno dominante, seguido de otro secundario. A veces, los niños pueden desarrollar más de un estilo de apego en función de sus reacciones ante distintos cuidadores. Un cuidador pudo haber sido más transigente y haber tenido una presencia más asidua en la vida del niño, mientras que otro cuidador principal era impredecible y no estaba disponible emocionalmente de manera constante. En consecuencia, puedes haber desarrollado tanto un estilo de apego seguro como uno ansioso, y el estilo que se manifieste en cada momento dependerá de la situación o la persona con la que interactúes.

Aunque algunos lectores pueden concluir que un estilo de apego impregna los principales aspectos de sus vidas, otros tal vez consideren que pueden cambiar de un estilo a otro según el contexto. Por ejemplo, alguien que se muestra seguro en las relaciones tal vez se sienta ansioso en el trabajo, o alguien que es seguro con sus amistades y en la lucha por alcanzar sus metas puede descubrir que tiene un estilo evitativo en las relaciones con su familia. Si es tu caso, lee los capítulos dedicados a tus dos estilos de apego y haz todos los ejercicios que contienen.

Algunas rutinas de apego problemáticas pueden ser más perjudiciales que otras y alejar a la persona que las sufre de la curación y el crecimiento personal. A medida que vayas trabajando en el resto del libro, puedes elegir el estilo de apego que consideres que te afecta más negativamente y, cuando veas que has hecho progresos en la curación de ese estilo más difícil, empezar a trabajar en tu estilo secundario.

Hay quien considera que el estilo de apego, una vez formado, echa raíces a largo plazo. Desde luego, hubo psicólogos que suscribían la idea de

que existía un «periodo sensible» durante el cual el individuo formaba sus lazos de apego y que, una vez que ese periodo concluía, no te quedaba más remedio que lidiar con lo que te hubiera tocado en suerte durante el resto de tu vida. No creo que eso sea cierto y he visto a personas de todas las edades liberarse de sus apegos inseguros formados en la infancia.

Si debes quedarte con una lección de este capítulo (y de este libro), que sea esta: el apego seguro y todos sus beneficios son alcanzables a *cualquier* edad y en *cualquier* etapa de tu vida. No tienes que esperar a que otras personas o circunstancias curen tus heridas del pasado y faciliten la creación de mejores resultados. Sencillamente, tienes que comprometerte con este proceso, aprender a confiar en que eres capaz de cambiar para bien y ver cómo tu vida cambia en ese sentido. Pero antes de conseguirlo deberás determinar cuál es tu estilo de apego.