



# EL *TERRIBLE* *Miedo* AL COMPROMISO

Queremos estar enamorados y luego nos entra el pánico. Es básico conocer nuestro estilo afectivo para ser capaces de vivir acorde con él con integridad y sin hacer daño a los demás.

Por *Xavier Guix*. Fotografía de *Alberto Vázquez*

**S**i corren malos tiempos para la pareja, aún anda peor la capacidad de empatizarnos. Vivimos una especie de epidemia que consiste en desear de una manera loca estar enamorados para después sufrir como una condena ese lazo por el que tanto suspiramos. El compromiso afectivo da un miedo terrible.

Debe de ser verdad que, a pesar de lo mucho que hoy sabemos de la vida, seguimos cometiendo el error de vivir entre la felicidad y el

# *El estilo afectivo tiene mucho que ver con cómo hemos sido amados en nuestra más temprana infancia y en cuál ha sido nuestra respuesta*

sufrimiento. Un ejemplo lo podemos observar en los emparejamientos actuales. Nadie quiere renunciar a la pasión abrasadora del enamoramiento, pero a la vez se quieren evitar los quehaceres del compromiso. Ya ni tan siquiera sirve aquello de "ni contigo ni sin ti". Ahora sólo funciona el "contigo, pero sin ti".

El ascenso de eso que venimos llamando miedo al compromiso afectivo está alcanzando tal magnitud, que cabe pensar si realmente es un problema sólo de miedo o si estamos ante un cambio de modelo afectivo que también está en pleno proceso de transformación. Incluso hay quien se cuestiona si no habremos sobrevalorado la pareja como forma de transitar por este mundo.

## CUESTIÓN DE ESTILOS AFECTIVOS

**Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso** (Honoré de Balzac)

Cuando dos personas se gustan e inician ese periodo de cortejo, que hoy dura lo que dura un telediario, se ponen en juego dos estilos afectivos. Es decir, dos maneras de amar. Nadie ama igual, aunque la psicología reconoce algunos estilos en los que todos podemos más o menos identificarnos.

El estilo afectivo tiene mucho que ver con cómo hemos sido amados en nuestra más temprana infancia y en cuál ha sido nuestra respuesta, es decir, con cómo hemos gestionado el apego. De eso se ocuparon hace ya unos años el psicólogo John Bowlby, además de Harry Harlow y posteriormente Mary Ainsworth. Dicha teoría del apego enfatiza la importancia del vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres o sus cuidadores de referencia.

Distinguieron tres tipos de apego: el seguro, el inseguro y el ambivalente. Eso lo observaron al realizar una serie de actividades, que voy a simplificar, en las que las madres dejaban al niño solo, jugando, para volver más tarde, o bien la madre permanecía en compañía de otra persona adulta.

Al irse mamá, todos los niños solían llorar para luego entretenerse en sus juegos. Lo interesante llegaba al volver la madre. Los niños de apego seguro se alegraban de su vuelta y se echaban a sus brazos. Los niños de apego inse-

guero, en cambio, se hacían los remolones, ignorando el contacto con la madre. Como una especie de "me has hecho sufrir, pues ahora paso de ti" (¿les suena eso aún hoy como adultos?). Los ambivalentes eran los más ansiosos, reaccionando ahora de una manera, ahora de otra. Esa huella la mantenemos casi de por vida.

## EL APEGO HOY

**Nunca amamos a nadie: amamos sólo la idea que tenemos de alguien. Lo que amamos es un concepto nuestro, es decir, a nosotros mismos** (Fernando Pessoa)

Estudios más recientes han actualizado esta teoría y han adecuado los estilos de tal manera que llega a entenderse por qué tanta gente teme el compromiso. Así se puede hablar de cuatro estilos en los que todos andamos más o menos metidos: el seguro, el preocupado, el huidizo y el temeroso.

A grandes rasgos, y para no andar con demasiados tecnicismos psicológicos, el estilo seguro se reconoce porque mantiene un adecuado equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal. Suelen ser personas que tienen un modelo mental positivo tanto de sí mismas como de los demás, es decir, que confían en sí mismas, con una elevada autoestima y comodidad en las relaciones interpersonales y en la intimidad.

El estilo preocupado se caracteriza por un modelo mental negativo de sí mismo y positivo de los demás, con una elevada necesidad de apego. Son personas con baja autoestima, conductas de dependencia, con una necesidad constante de aprobación y una preocupación excesiva por las relaciones. En los casos extremos puede caer en conductas hostiles, como los malditos celos.

## EL MIEDO A AMAR

**La señal de que no amamos a alguien es que no le damos todo lo mejor que hay en nosotros** (Paul Claudel)

Al estilo huidizo se le puede añadir la coletilla "alejado", puesto que viven las relaciones en un estado continuo de acercamiento-alejamiento. >

## APRENDER A QUERER

### LIBROS

'Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto', de Remedios Melero y María José Cantero. Revista 'Clínica y Salud', volumen 19, número 1. 2008. 'El arte de amar', de Erich Fromm. Editorial Paidós. 'El verdadero amor', de Thich Nhat Hanh. Ediciones Oniro.

### MÚSICA

Todo Mozart.

## *Arrastramos la necesidad de arrastrar marcos en los que encajar nuestra existencia. Son útiles, pero también nos quitan flexibilidad*



- > Son los que más dicen quererse enamorar para después sentirse con la soga al cuello. Por eso huyen. Suelen ser personas con una elevada autosuficiencia emocional, una baja activación de los deseos de apego, muy orientados al logro de sus objetivos y una elevada incomodidad con la intimidad. Por desgracia, los que sufren este tipo de apego confunden su necesidad de alejamiento con la falta de amor y por eso rompen relaciones una detrás de otra. Son los más proclives a huir del compromiso, y cuando lo logran hay que procurar no atarlos en corto.

Finalmente está el estilo temeroso, con un modelo mental que podríamos caricaturizar como "yo estoy mal, pero tú estás peor". Se caracterizan por sentirse incómodos en situaciones de intimidad, por una elevada necesidad de aprobación, por considerar las relaciones como algo secundario y por una baja confianza en sí mismos y en los demás. El estilo temeroso tiene necesidades de apego frustradas, puesto que, al mismo tiempo que necesitan el contacto social y la intimidad, el temor al rechazo que les caracteriza les hace evitar activamente situaciones sociales y relaciones íntimas.

A todo ello hay que sumar las experiencias vividas que modelan sin duda nuestros estilos

afectivos. Aunque podríamos discutir qué fue primero, si el huevo o la gallina, o el nido, es cierto que el miedo a amar también se reconoce ante los sufrimientos causados por amores mal entendidos. Por engaños y autoengaños. Por corazones rotos y desgarrados por el dolor del desamor. Nadie quiere volver a sufrir así. No es necesario. Por eso podemos aprender a amar desde la plenitud. Y eso empieza por aprender a amarse a uno mismo.

### AMAR CON CONCIENCIA

**Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección**

(Antoine de Saint-Exupéry)

Conocer el estilo afectivo propio es fundamental. Primero para poder identificar las dificultades que tenemos en el marco de las relaciones y que no dependen sólo de con quién nos juntamos, para tomar responsabilidad sobre ello. Pero también significa aprender a vivir de acuerdo con el estilo afectivo que queramos desarrollar en la vida. No todo el mundo tiene que pasar por la vicaría, ni tiene que tener una familia, ni es un discapacitado emocional por no convivir en pareja. Lo importante es responsabilizarse de las elecciones que hacemos en cada momento, con integridad y sin dañar a los demás.

Arrastramos aún la necesidad de crear marcos en los que encajar nuestra existencia. Son útiles, ya que así sabemos cómo actuar y dónde están los límites. Pero también nos quitan flexibilidad, no nos permiten, como la vida misma, fluir con el presente y con los acontecimientos, sino que nos etiquetan, normativizan y crean expectativas y obligaciones que nos quitan autenticidad. Eso es lo que ocurre con el amor a veces. Se dan por hecho tantas cosas que es inevitable vivir en el autoengaño. Por eso, cuando Cupido se quita la venda de los ojos, no nos podemos creer en lo que nos hemos convertido.

Prefiero pensar que hoy disponemos de una conciencia diferente, la cual nos permita elaborar las relaciones día a día, sabiendo que andamos continuamente sobre la fina cuerda de la incertidumbre y que todo se debe ir resolviendo si hay capacidad de amarse. Y eso empieza por asumir cómo amamos y cómo queremos ser amados. ●