

Características del Apego Evitativo o distanciante

El apego es un modelo operativo interno, un patrón relacional que se crea en los primeros años de vida y se mantiene en la edad adulta, aunque puede variar.

Es una manera de adaptación al ambiente, por esta razón su formación depende mucho de las experiencias que se viva. sobre todo cuando son reacciones ante situaciones que se mantienen en el tiempo.

Hemos comentado que es [el apego](#), los [tipos de apego](#), y [características del Apego Inseguro](#), anteriormente y ahora voy a centrarme más en profundidad en el **Apego Inseguro Evitativo**. Aparece en la rueda de los apegos con los nombres de A1 al A8.

Características:

Padres

Negligentes emocionalmente, no disponibles, incluso si estaban en casa, estaban en sus cosas sin ver al niño.

No disponibles

Predecibles, ya sea porque eran exigentes, o ausentes, o rechazantes, o muy exigentes, o débiles.

Niños son obedientes, hacen lo que los padres desean o en función de lo que se espera de ellos.

Pueden darse el caso de mucha exigencia al éxito, el niño sentir que se le quiere en función de sus logros.

Nivel Emocional

Se autoinclulpan

La **rabia** es introyectada o tragada, se la guardan y acumulan Ante la negligencia sientes que **no valen**, que no son importantes.

Sienten mucha **vergüenza** desde muy pequeños.

Nivel Conductual

Tienden a aislarse, se autorregulan en la soledad, necesitan su espacio.

Desconectados de sus necesidades y tampoco conectan con los demás.

Suelen ser muy activos, hacen muchas cosas, no tienen tiempo, lleando a ser adictos al trabajo en los peores casos.

Pueden ser cuidadores compulsivos, pero se olvidan de si mismos

Enfermedades

Al no estar en contacto con el cuerpo y no percibir las emociones pueden somatizar. Algunos trastornos que pueden desarrollar:

Trastornos alimentarios

Trastorno obsesivo



No conectar, no sentir

Las personas con Apego Evitativo o Distanciante poseen defensas o estrategias destinadas a mantener fuera de la conciencia las experiencias relacionadas con el apego caracterizadas por el rechazo, el distanciamiento o la negligencia emocional en los primeros años de vida.

Tales estrategias sirven para evitar una sensación de alteración emocional o desorganización más adelante al ser adultos.

Tienen una capacidad limitada en la expresión de emociones relacionadas con el apego, las puede nombrar pero "las siento en la cabeza" son emociones pensadas, sin conexión corporal.

Idealización

Tienen tendencia a describir a los progenitores de manera muy positiva (idealizándolos) pero no encuentran momentos concretos que lo puedan apoyar sus descripciones, incluso se contradicen

Pueden distanciarse de sus sentimientos dolorosos de la infancia en algunos casos devaluando a los padres, pero lo hacen de manera fría sin emoción.

Entonces pueden describir a los padres idealizándolos o desdeñándolos pero en ningún caso tienen recuerdos concretos que lo apoyen. Disculpándolos "todos los padres son así"

No recordar la infancia en algo común en este tipo de apego, falta de recuerdos que pueden llegar a una amnesia severa en los peores casos.

Autonomía independencia

Dan continuas afirmaciones sobre la propia fuerza y autonomía personal por encima de los vínculos. Podemos decir que para las personas que tienen apego evitativo la independencia y autonomía es crucial. La sola idea de depender de otra persona les resulta difícil de llevar.

Niveles según la teoría DMM

(DMM Model of Attachment and Adaptation, Pat Crittenden)

Inhibido / Socialmente Fácil A1-2

Las figuras de apego se idealizan pasando por alto sus cualidades negativas (A1) o se menosprecia un poco el yo (A2). La mayoría de los A1-2 son personas predecibles y responsables que son simplemente geniales y profesionales. Todas las estrategias de tipo A se basan en la inhibición de los sentimientos y sitúan el peligro a una distancia psicológica del yo. Esta estrategia se utiliza por primera vez en la infancia

Cuidador compulsivo/cumplimiento A3

Se protegen protegiendo su figura de apego.

En la infancia tratan de animar o cuidar a figuras de apego tristes, retraídas y vulnerables.

En la edad adulta, a menudo encuentran empleo en el que rescatan o cuidan a otros, especialmente a aquellos que parecen débiles y necesitados.

Evitar la intimidad genuina manteniendo el contacto humano y, en algunos casos, satisfaciendo los deseos sexuales. Se protegen del rechazo comprometiéndose superficialmente con muchas personas y no involucrándose profundamente con nadie.

Esta estrategia se desarrolla en la adolescencia cuando las relaciones íntimas pasadas han sido traicioneras y los extraños parecen ofrecer la única esperanza de cercanía y satisfacción sexual.

Puede manifestarse de manera socialmente promiscua (que no implica sexualidad) o, en casos más graves, como promiscuidad sexual.

A4

Los individuos obedientes compulsivamente (Crittenden & DiLalla, 1988) intentan prevenir el peligro, inhibir el afecto negativo y protegerse haciendo lo que las figuras de apego quieren que hagan, especialmente las figuras enojadas y amenazantes.

Tienden a ser excesivamente vigilantes, rápidos para anticipar y satisfacer los deseos de los demás, y generalmente agitados y ansiosos. La ansiedad, sin embargo, es ignorada y minimizada por el individuo y, a menudo, aparece como síntomas somáticos que se descartan como sin importancia.

Compulsivamente promiscuo/ autosuficiente A5

Evitan la intimidad genuina mientras mantienen el contacto humano y, en algunos casos, satisfacen los deseos sexuales.

Muestran falsos afectos positivos, incluido el deseo sexual, a personas poco conocidas, y se protegen del rechazo interactuando superficialmente con muchas personas y sin involucrarse profundamente con nadie.

Esta estrategia se desarrolla en la adolescencia cuando las relaciones íntimas pasadas han sido traicioneras y los extraños parecen ofrecer la única esperanza de cercanía y satisfacción sexual. Puede manifestarse de manera socialmente promiscua (que no implica sexualidad) o, en casos más graves, como promiscuidad sexual.

A6

Los individuos que utilizan una estrategia de autosuficiencia compulsiva (Bowlby, 1980) no confían en que los demás sean predecibles en sus demandas, se encuentran inadecuados para satisfacer las demandas o ambas cosas.

No depender de nadie más que de sí mismos. Esto se protege a uno mismo de los demás, pero a costa de la pérdida de asistencia y comodidad.

Por lo general, esta estrategia se desarrolla en la adolescencia después de que los individuos han descubierto que no pueden regular el comportamiento de los cuidadores importantes, pero peligrosos o no protectores.

Se retiran de las relaciones cercanas tan pronto como tienen la edad suficiente para cuidar de sí mismos. pero se muestran distantes cuando se espera intimidad,

Idealización delirante / Yo ensamblado externamente A7

Los individuos que idealizan delirantemente (Crittenden, 2000) han tenido repetidas experiencias con peligros graves que no pueden predecir o controlar, muestran un frágil afecto falso positivo y se protegen imaginando que sus figuras de apego impotentes u hostiles los protegerán.

Esta es una estrategia muy desesperada de creer falsamente en la seguridad cuando es probable que no haya esfuerzos para reducir el peligro (cf., el "síndrome del rehén").

Paradójicamente, la apariencia es más bien agradable en general, y da poca idea del miedo y el trauma que se esconden detrás del agradable exterior hasta que las circunstancias producen una interrupción en el funcionamiento. Este patrón solo se desarrolla en la edad adulta.

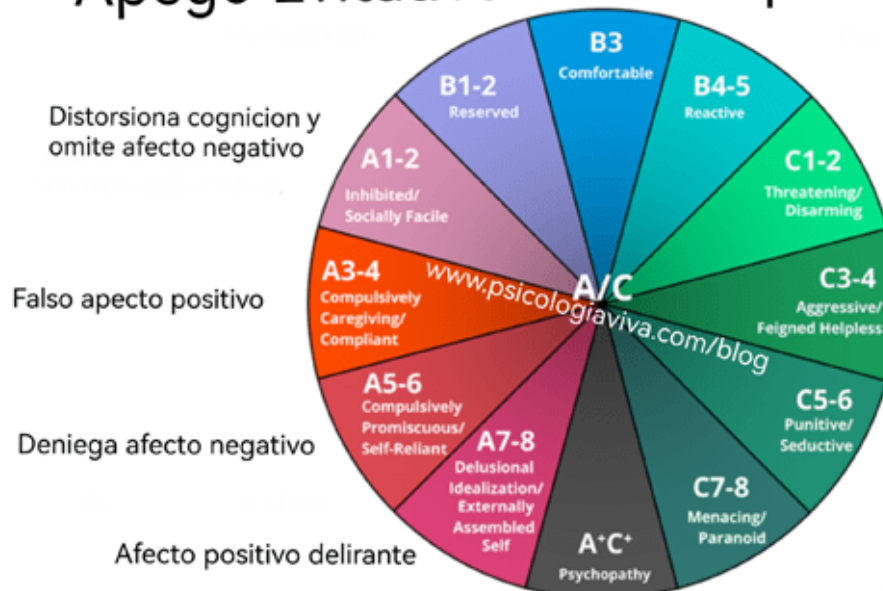
A8

Los individuos que utilizan una estrategia A8 (yo ensamblado externamente, Crittenden, 2000) hacen lo que los demás exigen, tienen pocos sentimientos genuinos propios y tratan de protegerse confiando absolutamente en los demás, generalmente profesionales que reemplazan sus figuras de apego ausentes o peligrosas.

Tanto A7 como A8 están asociados con abuso y negligencia tempranos generalizados y sádicos.

Clasificación extraída del DMM, Modelo Madurativo de Pat Crittenden: <https://familyrelationsinstitute.org/dmm-model/>

Apego Evitativo o Preocupado





[Donar a
blog](#)



[la autora, ayúdanos a mantener este](#)



[Por bizum +34 661963875](#)

[Por Paypal sicoviva@gmail.com](mailto:sicoviva@gmail.com)