



Sumérgete en tus orígenes...

APEGO ANSIOSO



APEGO ANSIOSO

Características de este apego:

- ❖ Cuando está en relación se pierde en el otro, también le puede pasar con amigos muy íntimos.
- ❖ Tiene miedo a que su pareja o su entorno pierda el interés en el/ella.
- ❖ Para esta persona es importante tener una relación bonita, pero a menudo lo pasan mal, ya que siempre quieren más de lo que reciben.
- ❖ Les da miedo el futuro incierto necesitan tener el control,
- ❖ Proyectan sus pensamientos de pareja al futuro y piden muchas explicaciones si no consiguen lo que esperan.
- ❖ Se hace la independiente al principio pero luego se vincula con facilidad.
- ❖ Se siente atraído/a por personas ocupadas emocionalmente, con parejas, mujeriegos, personas muy independientes sin ganas de compromiso.
- ❖ Tiene miedo al abandono, rechazo, traición.
- ❖ Tiene obsesión en que su pareja les atienda de una manera determinada.

- ❖ Tiene la necesidad de pertenencia, necesita una vinculación con alguien.
- ❖ Si está en relación con una persona de apego evasivo se angustia, tiene un miedo constante, se desequilibra.
- ❖ Es una persona que no elige a su pareja sino que se deja elegir o seducir.
- ❖ No saben lo que quieren, saben lo que NO quieren.
- ❖ Se sienten atraídos por las personas que no pueden amarlas en ese momento, bien porque están comprometidas o tienen miedo al compromiso.
- ❖ No sabe poner límites cotidianos en su día a día solo lo ponen cuando están a punto de explotar.
- ❖ Les cuesta mucho dejar una relación tóxica
- ❖ Piensan continuamente que no van a encontrar algo mejor
- ❖ No saben decir que no.
- ❖ Piensan que no pueden superar sus miedos a la soledad, a no tener pareja, familia, se sienten poco válidos.
- ❖ Tienen miedo a que la otra persona se de cuenta que no tiene valor.
- ❖ Cuando se siente atacado, suele hacer reproches, ironía, tiene la necesidad de devolver el dolor
- ❖ Se siente perseguidor de los demás.
- ❖ Siente que da más de lo que recibe, se siente perdido cuando el otro no le escucha, no se preocupa por sus problemas, se desespera con facilidad ante una relación poco satisfactoria.
- ❖ Hay como un adulto y un niño compartiendo el mismo cuerpo. Se siente niño/a perdido cuando no se encuentra atendido.
- ❖ Sus heridas principales, abandono, rechazo o (excluida =no elegida).