



¿Qué es el apego?

Es el vínculo emocional que desarrolla el niño de manera innata con sus padres o figuras de referencia, como consecuencia proporciona una seguridad emocional indispensable para su buen funcionamiento y desarrollo de personalidad en su vida adulta.

Estaremos de acuerdo que cuando nacemos tenemos la necesidad de ser cuidados y ser atendidos.

Desde pequeños establecemos vínculos que supone la supervivencia como especie, si no tenemos esa vinculación supone la muerte del bebé.

La familia es el lugar donde se aprenden y establecen las emociones del niño, es el origen de la gestión emocional.

Hay corrientes como el Budismo que nos insinúa que el apego es algo negativo, una dependencia insana, sufrimiento, codependencia, etc.

Desapegarnos de todo el mundo no nos ayuda, en mi opinión podría ser válido para aquellas personas que nos suponen una relación tormentosa o tóxica.

Si piensas que tu principal problema es el apego vas a intentar ser a toda costa independiente emocionalmente, no depender de nadie, no sentir intensamente por nadie y esto no solo es irreal, es contra la biología.

Como mamíferos necesitamos unirnos como especie para ganar estamos hechos biológicamente para apegarnos a nuestros seres queridos, a nuestros padres de pequeños y a nuestra pareja de adultos. Mientras más amenazas nos encontramos fuera, más necesidad de buscar la proximidad humana.



El apego, no tiene porqué significar dolor o sufrimiento, si la manera de relacionarnos con nuestros cuidadores (padres/abuelos/profesores) fue correcta el tipo de apego que se estableció fue el correcto y se dio orgánicamente nos ayuda desarrollarnos sanamente, obtener una seguridad interna y paradójicamente, para ser más independientes.

El mejor lugar para aprender es el hogar aprendiendo a sufrir moderadamente sin evitar la sobreprotección. No evitar ni el miedo, ni la frustración. El mejor lugar es en casa pero muchas veces los padres no están preparados para ese momento. No es malo pasar miedo ni frustración, un día se la encontrarán. No se puede evitar esto, a la larga será peor para ellos.

Traducimos esta conexión emocional lo que conocemos como amor, amor atendido o por el contrario amor desatendido.