

El ciclo del apego ansioso

Recorre el bucle con algo que te haya pasado esta semana y escribe bajo cada etapa.

Una señal ambigua
No contesta, responde corto, tarda, cambia un plan, se le ve distinto. Podría significar muchas cosas.

↓

Lo que leo en esa señal
Se está cansando de mí. Hice algo mal. Esto se acaba.

↓

La alarma se enciende
Nudo en el estómago, no puedo pensar en otra cosa, releo la conversación, miro el teléfono cada poco.

↓

Lo que hago para asegurarme
Insistir, pedir que me lo repita, revisar, poner a prueba, retirarme a ver si me busca.

↓

Lo que pasa después
A veces calma un rato. Otras la otra persona se agobia, contesta peor y se aleja.

↓

Dónde puedo frenarlo
Qué voy a hacer entre la alarma y lo que hago: cuánto espero, qué me digo mientras tanto, qué pregunto directo en vez de poner a prueba.

Y la próxima señal pesa más

Pedir algo claro, como "avísame si vas a llegar tarde", no es lo mismo que poner a prueba.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo