

Hacia un apego más seguro en pareja

La ansiedad y la evitación de apego son dos tendencias que suben y bajan según el momento y según la relación. Cada persona se mueve en ellas. Esta tabla está hecha para leerse. Busca los momentos que reconozcas y prueba las dos columnas de la derecha la próxima vez. Si tu pareja te controla o te hace daño, esta hoja no es para ti.

Momento	El impulso de siempre	La acción opuesta	Una frase posible
Ansiedad alta · No responde mensajes	Escribir muchas veces seguidas y llamar hasta que conteste.	Escribir una sola vez, decir cuándo te gustaría hablar y ocuparte de otra cosa mientras tanto.	"Cuando puedas, me gustaría que hablemos esta noche."
Ansiedad alta · Llega tarde sin avisar	Suponer que ya no le importas y sacar conclusiones antes de preguntar.	Preguntar por el hecho concreto antes de interpretarlo.	"Me preocupé cuando no supe de ti. ¿Qué pasó?"
Ansiedad alta · Discusión sin cerrar	Insistir hasta resolverlo esta misma noche, aunque los dos estén agotados.	Aceptar una pausa con una hora acordada para retomarlo.	"Necesito seguir hablándolo, y puedo esperar a mañana a las ocho."
Ansiedad alta · Se queda callado	Preguntar una y otra vez qué le pasa.	Nombrar lo que sientes tú y dejar espacio.	"Me pongo mal con el silencio. Aquí estoy cuando quieras hablar."
Ansiedad alta · Sale sin ti	Buscar señales de que algo va mal, revisar el teléfono o preguntar con quién está.	Hacer un plan propio para esa misma noche.	"Que la pases bien. Yo quedé con mi hermana."
Evitación alta · La conversación sube de tono	Cortar el tema, irte de la habitación o quedarte en silencio.	Decir en voz alta que necesitas una pausa y comprometerte con una hora de regreso.	"Me está costando seguir. Dame veinte minutos y seguimos."
Evitación alta · Te pregunta cómo estás	Responder que todo está bien y cambiar de tema.	Dar una respuesta concreta, aunque sea pequeña.	"Ando irritable desde el trabajo. No es por ti."
Evitación alta · Te pide más tiempo juntos	Escuchar el pedido como un reclamo y defenderte.	Escuchar la necesidad que hay debajo y ofrecer algo concreto.	"Entiendo que me extrañas. ¿El jueves cenamos sin teléfonos?"
Evitación alta · Se pone a llorar	Resolver el problema rápido o salir de la habitación.	Quedarte y acompañar sin arreglar nada.	"No sé qué decir, pero me quedo aquí contigo."
Evitación alta · Toca hablar del futuro	Posponer la conversación cada vez que aparece.	Poner tú la fecha para tenerla.	"Hablemos de eso el domingo. Lo tengo presente."

La parte de evitación tiene apoyo más directo que la de ansiedad. La acción opuesta sirve cuando el impulso choca con los hechos. Si tu pareja te controla o te hace daño, tu impulso responde a hechos reales y esta hoja deja de aplicar.

