



#### Sub-módulo 4.1 - La teoría del apego de Bowlby y su aplicación al duelo

La teoría del apego, desarrollada por el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby, ofrece un marco conceptual valioso para entender el proceso de duelo y las reacciones emocionales que lo acompañan. Según esta teoría, los vínculos de apego que tejemos con nuestras figuras de apego principales, generalmente nuestros padres o seres queridos, moldean nuestra forma de reaccionar ante la separación y la pérdida a lo largo de nuestra vida. Bowlby sostiene que el duelo es una respuesta natural y adaptativa a la pérdida de una figura de apego, y que la calidad de nuestros vínculos de apego tempranos influye en nuestra capacidad para afrontar esta pérdida.

Bowlby identifica cuatro estilos de apego principales: seguro, ansioso-ambivalente, evitativo y desorganizado. Las personas que han desarrollado un apego seguro generalmente han tenido figuras de apego disponibles, coherentes y sensibles a sus necesidades. Han interiorizado una sensación de seguridad y confianza que les permite afrontar situaciones estresantes, como el duelo, con cierta resiliencia. Por ejemplo, una persona con un apego seguro puede expresar su tristeza y dolor de manera apropiada, buscar apoyo de sus seres queridos y adaptarse gradualmente a la pérdida.

Por otro lado, las personas que han desarrollado estilos de apego inseguros pueden encontrar más dificultades en el proceso de duelo. Las personas con un apego ansioso-ambivalente, caracterizado por una hipervigilancia y un miedo al abandono, pueden vivir el duelo de manera particularmente intensa y prolongada. Pueden tener dificultades para aceptar la realidad de la pérdida, sentir una ansiedad de separación exacerbada y tener dificultades para recuperar un equilibrio emocional. Por ejemplo, una persona con un apego ansioso-ambivalente puede continuar sintiendo un dolor intenso varios años después de la

muerte de un ser querido, tener miedo de alejarse de los demás por temor a perderlos también, y tener dificultades para reinvertir en su vida.

Las personas con un apego evitativo, caracterizado por una minimización de las emociones y una valorización de la independencia, pueden parecer enfrentarse al duelo de manera desapegada y racional. Pueden tener tendencia a evitar las emociones dolorosas, a retraerse en sí mismas y a rechazar el apoyo de su entorno. Sin embargo, este aparente desapego puede enmascarar un sufrimiento subyacente y obstaculizar el proceso de curación. Por ejemplo, una persona con un apego evitativo puede volver al trabajo muy rápidamente después de la muerte de un ser querido, evitar hablar de la pérdida y aislarse socialmente, mientras siente una tristeza y un vacío interiores.

Por último, las personas con un apego desorganizado, a menudo relacionado con experiencias traumáticas o pérdidas tempranas, pueden experimentar el duelo de manera caótica e impredecible. Pueden alternar entre reacciones emocionales intensas y un aparente desapego, tener dificultades para regular sus emociones y encontrar un sentido a la pérdida. El duelo puede reactivar traumas anteriores y complicar el proceso de curación. Por ejemplo, una persona con un apego desorganizado puede alternar entre fases de tristeza intensa y de ira, tener reacciones impulsivas o autodestructivas, y tener dificultades para crear nuevos vínculos afectivos.

El GRIEF COACH puede apoyarse en la teoría del apego para entender mejor las reacciones de sus clientes ante el duelo y adaptar su acompañamiento en consecuencia. Al explorar la historia de apego de la persona en duelo, el GRIEF COACH puede identificar los recursos y las vulnerabilidades relacionadas con su estilo de apego, y ayudarla a desarrollar estrategias de adaptación adecuadas. Por ejemplo, para una persona con un apego ansioso-ambivalente, el GRIEF COACH puede trabajar en la gestión de la ansiedad, la regulación emocional y la construcción de una red de apoyo estable. Para una persona con un apego evitativo, el GRIEF COACH puede fomentar la expresión de las emociones, la búsqueda de apoyo y la aceptación gradual de la pérdida.

Es importante señalar que la teoría del apego no es una explicación exhaustiva del proceso de duelo y que cada persona vivirá esta experiencia de manera única, influenciada por múltiples factores. Sin embargo, al entender los desafíos relacionados con el apego, el GRIEF COACH tiene una herramienta valiosa para aprehender la diversidad de las reacciones ante el duelo y ofrecer un acompañamiento personalizado y compasivo. La teoría del apego invita a acoger con compasión las diferentes formas de vivir el duelo y a ayudar a cada persona a encontrar su propio camino hacia la curación, teniendo en cuenta su historia afectiva y sus necesidades específicas.

Puntos a recordar:

1. La teoría del apego de Bowlby ofrece un marco para entender el proceso de duelo y las

reacciones emocionales asociadas. Los vínculos de apego tempranos influyen en nuestra forma de enfrentar la pérdida.

2. Existen cuatro estilos de apego principales: seguro, ansioso-ambivalente, evitativo y desorganizado. Cada estilo de apego se asocia con diferentes reacciones ante el duelo.

3. Las personas con un apego seguro generalmente enfrentan el duelo con resiliencia, expresando sus emociones y buscando apoyo.

4. Las personas con un apego ansioso-ambivalente pueden vivir el duelo de manera intensa y prolongada, con una ansiedad de separación exacerbada.

5. Las personas con un apego evitativo pueden parecer desapegadas y racionales ante el duelo, pero este desapego puede ocultar un sufrimiento subyacente.

6. Las personas con un apego desorganizado pueden experimentar el duelo de manera caótica e impredecible, con reacciones emocionales intensas y dificultades para regular sus emociones.

7. El GRIEF COACH puede basarse en la teoría del apego para adaptar su acompañamiento en función del estilo de apego de la persona en duelo, identificando sus recursos y vulnerabilidades.

8. La teoría del apego no explica exhaustivamente el proceso de duelo, que sigue siendo una experiencia única influenciada por múltiples factores. Sin embargo, ofrece una herramienta valiosa para aprehender la diversidad de las reacciones y ofrecer un acompañamiento personalizado y compasivo.