



niña. En este camino de sanación, es fundamental **reconocer la herida** y cultivar una fuente interna de seguridad, reconociéndonos dignos de amor sin depender de la validación externa. Es decir, no se trata de culpabilizar, sino de sanar. El desapego sano en este caso se traduce en la construcción de la seguridad interior, permitiéndonos amarnos a nosotros mismos sin depender de confirmaciones constantes.

Camino dos, apego evitativo: miedo a la intimidación emocional

Se forma cuando, las necesidades afectivas del niño fueron sistemáticamente desatendidas o minimizadas; es decir, invalidadas y anuladas. Ante esta carencia, se desarrolla un mecanismo de defensa en el adulto, evitará involucrarse emocionalmente para no sufrir. Su tendencia será desconectarse de los demás y mostrar frialdad, negándose a establecer vínculos emocionales profundos.

Visualiza

Cornelio ama, pero no sabe cómo expresarlo. Ya sea por cultura o por creencias, le cuesta abrazar, decir «te amo», mostrarse vulnerable, sería una señal de debilidad o de falta de fortaleza,

un temor que se manifiesta como frialdad en sus relaciones. Esta defensa emocional lo aísla. En este caso, el desapego sano no significa huir, sino **aprender a permanecer emocionalmente disponible**, desde la verdad emocional, dejando que el otro toque nuestra alma sin que eso se sienta como una amenaza. Aprender a amar de manera consciente implica entender que la vulnerabilidad no es debilidad, sino una forma de conexión genuina que fortalece el vínculo sin perder la propia identidad.

Camino tres, base segura: libertad y crecimiento mutuo

Este es el modelo de apego saludable. Se construye cuando hay disponibilidad emocional, respeto mutuo y libertad. Una pareja estable y emocionalmente

disponible permite que ambos miembros puedan explorar el mundo, equivocarse, reinventarse, sabiendo que hay un hogar emocional al que siempre se puede regresar. En una base segura, se ama sin ataduras, se acompaña sin invadir.

Visualiza

Nicolasa quiere emprender un proyecto. Su esposo la apoya sin controlar, y ella hace lo mismo con él. Ambos se sienten libres, amados y acompañados. Aquí, el desapego es maduro: no necesito controlar para sentirme en paz. El amor consciente sabe soltar sin perder, y estar sin atar; no se construye con dependencia, sino con amor consciente. Ahora, te propongo un ejercicio, con la finalidad de que identifiques los patrones de apego que influyen en tu forma de amar y abrir la posibilidad de una conexión más libre, profunda y respetuosa contigo mismo(a) y con el otro. Considera qué puedes hacerlo de manera individual o en pareja. Puede durar de 40-60 minutos. Y los materiales que puedes utilizar serán: hoja, bolígrafo, espacio tranquilo (opcional: música instrumental suave).

Parte 1: Respirar y conectar (5 minutos)

Inicia con respiraciones profundas y lentas. Si estás en pareja, siéntate frente a frente, en silencio, mirándose a los ojos sin hablar. Si estás solo/a, lleva tu atención a tu cuerpo, a tu historia, a tu manera de amar.

Permítete sentir. Luego, reflexiona y escribe:

- * ¿Desde dónde estoy amando?
- * ¿Qué me cuesta soltar? ¿Qué quiero controlar?
- * ¿Estoy repitiendo alguna vieja herida dentro del vínculo?

Escribe sin juzgarte. No busques respuestas perfectas, sino verdades personales. Este primer paso es simplemente para **mirarte con honestidad y ternura**.

En suma, el amor que confronta no destruye: revela. Nos muestra las grietas por donde entra la luz. Y si tenemos la humildad y el coraje de mirar, de nombrar, de responsabilizarnos, entonces el amor deja de ser dependencia y se convierte en alianza. En un espacio donde cada uno se siente libre de ser quien es, sin tener que dejar de amar. Porque el amor verdadero no exige fusiones. Exige presencia, trabajo y alma. Y, sobre todo, un profundo compromiso con uno mismo, que es el primer paso para poder compartir la vida sin perderse.

Recuerda, esto es una reflexión, no sustituye el acompañamiento médico o tanatológico. Cada uno da lo que lleva en su corazón, como un reflejo de su mundo interior. Te comparto esto con confianza, toma lo que te resuene. Asumir tu realidad con responsabilidad, sin emitir juicios y desde el amor, allana el camino de tu vida. Si necesitas apoyo, recuerda que no estás sola(o).

* **Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador**
Contacto: mi.red.soc@gmail.com

