

*Ejercicios*

GRUPO  
TERAPIA

*Tolerancia a la  
cercanía y la  
distancia*



[patriciadela fuente.net](http://patriciadela fuente.net)

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

si sentimos seguridad con nuestras figuras de apego cuando somos muy pequeñas y luego aprendemos a sentirnos seguras cuando están en otra habitación o en el trabajo o ocupados, se amplía tanto la capacidad de tolerar el estar separados o no tener contacto. Crecemos y nos convertimos en adultas que puede que prefieran más contacto o más distancia, pero podemos tolerar menos de uno y otro cuando sea necesario.

**En un entorno traumático, no hay lugar seguro.**

La cercanía rara vez es segura, pero tampoco lo es estar sola porque la niña está desprotegida cuando no hay referentes seguros presentes.

Mostrar emociones tampoco puede ser seguro, porque la tristeza y el enfado suele provocar que los progenitores maltratadores y negligentes descarguen su incomodidad con ellos.

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

**Las necesidades no son seguras porque las necesidades normales de atención y cercanía pueden ser explotadas.**

No resulta seguro confiar en el consuelo y desde luego no es seguro confiar en que los mismos progenitores que maltratan consuelen. Tampoco es seguro que unos padres maltratadores nos muestren afecto, ni es seguro mostrar sentimientos de amor hacia ellos.

todos y cada uno de los aspectos de las relaciones cercanas pueden volverse peligrosos en un entorno traumático.

Esta situación antinatural para una niña hace que cortocircuiten dos redes que tenemos fuertemente cableadas en el cerebro:

**El impulso de apego y cercanía-----El impulso de luchar o huir de la cercanía**

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

**El impulso de apego y cercanía-----El impulso de luchar o huir de la cercanía**

Cuando los apegos tempranos no son suficientemente  
seguros, se crea una lucha interna .

Ansiamos la conexión, pero la tememos o desconfiamos de  
ella.

¿Corro hacia ella?

o

¿Huyo de ella?

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

Los suelen encontrarse huyendo de quienes son más amables con ellos y apegándose a parejas que son distantes o incluso maltratadoras. Se culpan a sí mismas por estos patrones sin comprender que tiene u origen en el apego traumático temprano.

Pero la dinámica tiene mucho sentido en el contexto del trauma: una pareja distante o maltratadora activa el instinto de buscar cercanía, mientras en una pareja cariñosa y segura que requiere cercanía, se activa automáticamente el impulso de huir o luchar.

Si todo esto te resulta familiar, es importante que sepas que son reacciones naturales relacionadas con el trauma y no señales de que tomas malas decisiones.

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

Lo más importante que puedes hacer para transformar estos patrones es OBSEVARLOS.

Muestra curiosidad: nota cuándo sientes una fuerte necesidad de cercanía o cuando la cercanía se activa, observa tu impulso de distanciarte o de alejar a los demás, y sé consciente de lo que se activa en ti cuando los demás responden distanciándose o defendiéndose o enfadándose.

Recuerda: Unos siempre es el reflejo de su memoria. Aprendimos este patrón en algún lugar, y si nos resulta muy familiar, entonces lo aprendimos cuando éramos jóvenes. No te presiones por averiguar de dónde procede este patrón. Asume simplemente que fue una adaptación necesaria a las limitaciones de tus figuras de apego, o que fue una estrategia de supervivencia.

# ESTE MES VAMOS A EXPLORAR NUESTRA TOLERANCIA A LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA

## EJERCICIO DE OBSERVACIÓN:

¿Qué aprendiste de pequeña sobre la cercanía?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

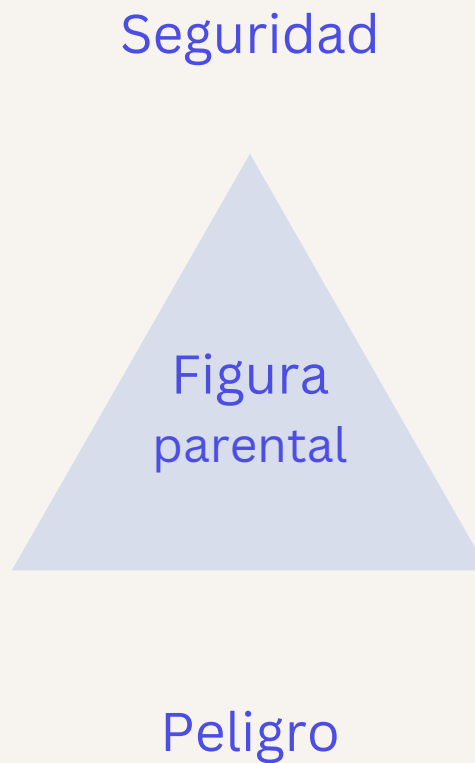
\_\_\_\_\_

¿Qué aprendiste sobre mantenerte a distancia de los demás?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿Qué ocurre ahora cuando te acercas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué ocurre ahora cuando te hay más distancia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_