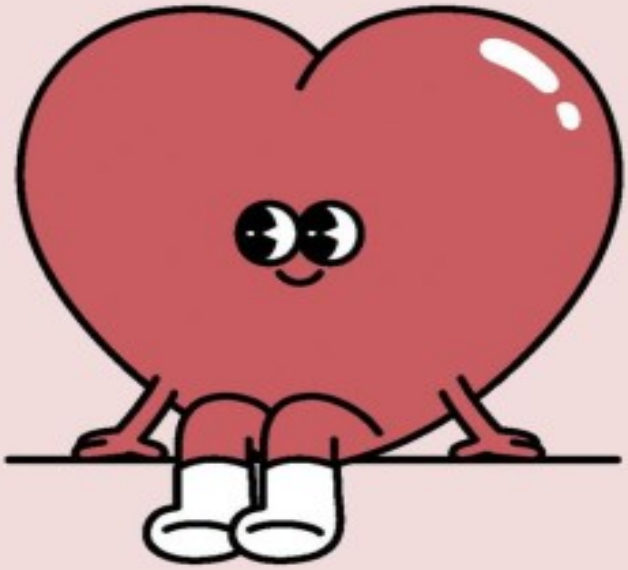
Emma Iglesias
@cupidosobrio

Amar sin ansiedad



Cómo pasar de la inseguridad
a la calma en tus relaciones

zenith

Índice

Portada

Portadilla

INTRODUCCIÓN

1. EL ORIGEN DE LAS HERIDAS Y LA MANERA DE AMAR

2. ¿SON MIS TRAUMAS Y MI ESTILO DE APEGO LO QUE ME GENERA ANSIEDAD O LO ES LA PERSONA CON LA QUE ESTOY?

3. DE UNA RELACIÓN TÓXICA A UNA SANA

4. ESTAR BIEN CONMIGO: CÓMO SANAR

5. ESTAR BIEN JUNTOS: ASÍ SON LAS RELACIONES SANAS

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

Notas

Créditos

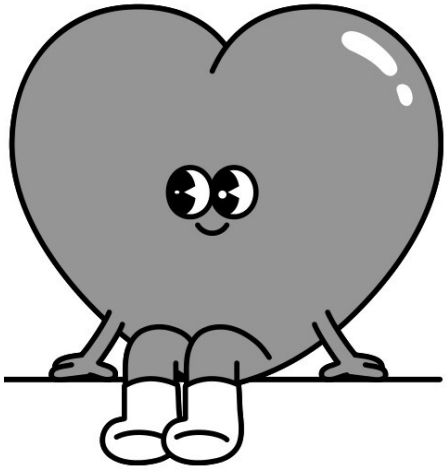
AMAR SIN ANSIEDAD

Cómo pasar de la inseguridad a la calma en tus relaciones

Emma Iglesias

zenith

INTRODUCCIÓN



Este libro va dedicado a ti, que quieres entender mejor tu manera de amar y te gustaría mejorarla para sentirte mejor y tener relaciones más sanas. Con este libro quiero dirigirme a ti, que tienes un estilo de apego inseguro, ya sea evitativo o desorganizado, pero sobre todo ansioso, pues posiblemente hayas visto miles y miles de vídeos o pódcast, pero todavía sigues sintiéndote mal, con ansiedad e inseguridad, por mucho que te sepas la teoría.

Aquí encontrarás información útil, comprensible y cercana, así como ejercicios, test y recursos. Pero, para mí, lo más importante es que te tomes tu tiempo para leerlo y hacer los ejercicios. No quiero que simplemente devores las páginas y te deshagas de él, sino que te tomes tu tiempo para interiorizar y saborear todos los conceptos y aprendizajes. Quiero que la lectura sea un momento de conexión contigo, de presencia, de tranquilidad. Porque nada que hagamos desde el ansia y la rapidez con que lo hacemos todo hoy en día causa un efecto verdadero en nosotros. No es lo mismo engullir una comida deliciosa que saborearla cerrando los ojos, agudizando todos los sentidos, etc. Así pues, me gustaría que te relacionaras con este libro como lo harías con tu postre o plato favorito, con calma y presencia.

Antes de ello, quiero contarte un poquito de mí y de mi historia para que puedas conocerme y entender muchas cosas. Además, me parece importante que, antes de entrar en materia, conozcas quién está detrás de este libro.

Mi nombre es Emma Iglesias, soy psicóloga con perspectiva integradora y estoy especializada en trauma y apego. Pero ante todo soy persona y, antes de ser profesional, también pasé por relaciones dañinas, una infancia difícil, acoso escolar, ansiedad, violencia física y psicológica, sensación de vacío constante, ausencia paterna, soledad no escogida, ansiedad social, miedo al abandono, enormes heridas de rechazo, la creencia de que no merecía amor o no era suficiente y un largo etcétera.

Sin embargo, aspectos como empezar a entrenar, viajar (que fue un refugio para mí cuando peor estaba), crear nuevas amistades y vínculos más sanos e ir a terapia fueron cosas que me salvaron y ayudaron a sanar y tener un estilo de apego más seguro.

Al ir a terapia, vi que renacer era posible y me salvó la vida literalmente. Me ayudó y cambió tanto el ir a terapia que quise especializarme en psicología clínica para ayudar a los demás del mismo modo que mi psicóloga hizo conmigo: enseñándoles a renacer, a ser otra versión de sí mismos, a vivir en paz, a tener herramientas, a gestionar mejor las cosas, a ser su propio lugar seguro y a ver la vida con otros ojos. De la misma manera, descubrir la teoría del apego cuando más lo necesitaba fue toda una inspiración. Dado que a mí me cambió tanto y le dio tanto sentido a mi vida, deseaba y deseo que muchísima más gente la conozca y que hacerlo les ayude a tener un apego más seguro. De ahí que ahora estemos aquí.

Tanto este libro como todo lo que hago se deben a que yo también he estado ahí y he logrado sanar. Con lo que, si yo y tantas otras personas lo hemos conseguido, te prometo que tú también puedes. Aunque este libro no supla una terapia psicológica personalizada, espero que plante la semillita en tu cabeza que te permita una mayor sanación y transformación.

Antes de empezar, un par de notas importantes:

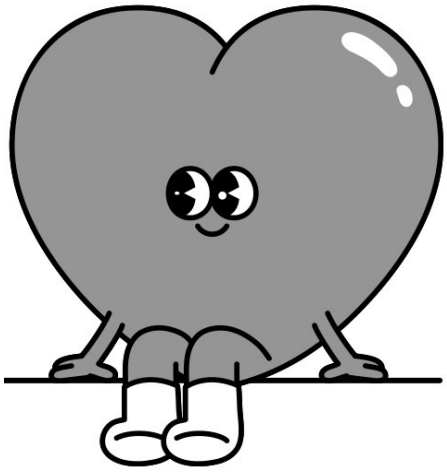
Verás que a lo largo del libro uso el masculino genérico. Esto no es por nada en concreto, sino para facilitar la lectura. A pesar de que la mayoría de mis pacientes y las personas que suelen leer este tipo de libros son mujeres, he decidido emplear el masculino genérico para que nadie se sienta discriminado. Así pues, espero que no te ofendas, ya que lo he escrito con mucho amor y va dedicado a cualquier persona, con independencia del género y la expresión de género.

Los casos o ejemplos que se exponen a lo largo del libro son sobre pacientes, mi entorno o seguidores, pero los datos son anónimos

para preservar su privacidad y que su ejemplo solo sirva para aprender conceptos e interiorizarlos.

Dicho esto, empecemos por el principio, el origen de todo lo que te pasa y te afecta hoy en día. Disfruta del camino y gracias por querer formar parte de este viaje.

1
EL ORIGEN DE LAS HERIDAS Y LA MANERA DE AMAR



Nuestra infancia es donde empieza todo, por mucho que pensemos que lo que vivimos en el presente no tiene que ver con nuestro pasado. Así pues, vamos a comenzar por ahí.

Los primeros años de nuestra vida son sumamente importantes. Nuestro cerebro empieza a moldearse, al igual que el sistema nervioso y lo que los psicólogos conocemos como «modelos operativos internos» (MOI); esto es, los esquemas mentales o cognitivos que vamos interiorizando acerca de nosotros mismos, los demás y el mundo a través de las primeras experiencias con nuestros padres o cuidadores principales.

Si crezco en un entorno en el cual me prestan atención solo a veces, mi sistema nervioso va a aprender que tiene que estar en alerta constante, porque no sé cuándo va a ser la próxima vez que mis padres desaparezcan o me abandonen. Mi cuerpo entiende que no puede estar tranquilo o seguro, con lo que mi foco atencional va a estar siempre en el otro, en lugar de en mí. Además, los esquemas cognitivos que voy a desarrollar y reforzar van a ser que no soy merecedor de amor, o que solo lo soy a veces, y voy a crecer con esa idea, al igual que la de que los demás van a abandonarme y debo estar en alerta para evitarlo. Por otro lado, esas mismas conexiones neuronales que vaya creando se van a reforzar una y otra vez si sigo teniendo esta sensación y mis padres continúan comportándose así, con lo cual serán las que tenga más presentes en la adultez.

Así pues, todo lo que experimentamos en la infancia nos va dejando una huella profunda y, aunque de mayores no seamos muy conscientes, está ahí, ya que mucho de lo que vivimos queda en nuestra memoria implícita (debido a que durante los primeros años de vida no tenemos lenguaje ni codificamos las cosas con palabras). Así, si no lo sanamos, afectará a nuestra vida adulta, a la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás.

Todo esto nos lleva a hablar de la teoría del apego, una de las más probadas del mundo de la psicología, desarrollada por el psicólogo John Bowlby en el año 1950. Según esta teoría, la forma en la que amamos y percibimos la intimidad en la adultez tiene mucho que ver con la infancia y la relación que tuvimos con nuestros padres o cuidadores principales.

Antes de entrar en detalles, quiero que aclaremos ciertos conceptos para evitar confusiones:

- Apego: es el vínculo emocional entre una persona y su figura de referencia. En la infancia, hablamos de los padres, puesto que son las figuras más importantes para nuestro desarrollo; y en la adultez, de parejas, ya que suele ser uno de nuestros vínculos más íntimos.
- Figuras de apego: son las personas con las que establecemos esos profundos e importantes vínculos emocionales (padres, cuidadores principales, parejas, etc.).
- Sistema de apego: es un mecanismo innato en los seres humanos que se activa en circunstancias en que haya miedo o inseguridad. Cuando se percibe una situación de peligro o estrés, se busca la cercanía de las figuras de apego y su protección para asegurar la supervivencia y sentirse mejor. Es algo natural, ya que los seres humanos somos sociales y necesitamos a los demás; cuando somos pequeños, para sobrevivir, y cuando crecemos, para sentirnos conectados y bien, pues, en efecto, juntos somos más fuertes.
- Estilo de apego: es la forma específica en que amamos y vivimos la intimidad, con base tanto en las experiencias de la infancia como en las posteriores, puesto que estas últimas también pueden modificar nuestro estilo de apego.

ESTILOS DE APEGO

En función de las experiencias de la infancia, se forma de base uno de estos cuatro estilos de apego o maneras de amar que te explico en profundidad a continuación:[1]

Estilo de apego seguro

Se da cuando los padres o cuidadores principales del niño han estado disponibles para él, han sido predecibles, han atendido sus necesidades y le han demostrado amor y cariño de forma incondicional. Son padres que han estado presentes física y emocionalmente, han dejado al pequeño explorar con libertad el mundo y, a la vez, han sido su refugio cuando este ha necesitado apoyo o un hombro donde llorar (esto se llama «círculo de seguridad»).[2] No son perfectos, puesto que nadie lo es, pero han sabido reparar sus equivocaciones, con lo cual los niños crecen con confianza y seguridad en los vínculos.

Los niños que han crecido con padres así piensan algo como esto: «Mis papás no son perfectos, aunque saben enmendar sus errores, por lo que puedo confiar en ellos. Sé que quizá en algún momento pase algo (no muy grave), pero van a estar ahí, me van a ayudar, lo vamos a hablar y se va a solucionar».

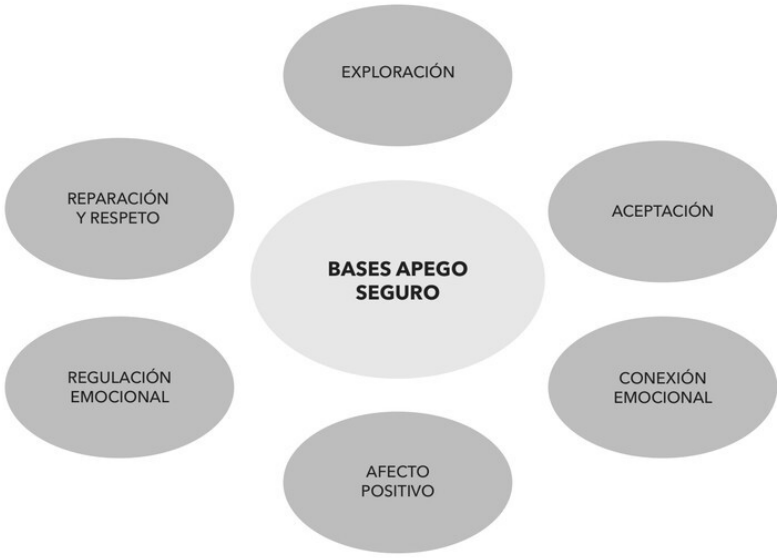
Algo que también aprenden estos niños es a regularse emocionalmente. Es decir, si cuando estamos tristes o sentimos alguna emoción desagradable nuestros padres nos ayudan, nos corregulan, validan la emoción, nos enseñan a gestionarla y están ahí para nosotros, es muy probable que de mayores sepamos regular bien las emociones.

Hay que entender que no existe una buena regulación emocional en la adultez sin que haya habido corregulación en la infancia. Esto se debe a que de pequeños somos seres dependientes, por lo que, si el adulto no nos ayuda a regularnos, no aprenderemos a hacerlo nosotros mismos. Dicho en otras palabras, necesitamos muchas experiencias de corregulación para integrar la autorregulación de mayores.

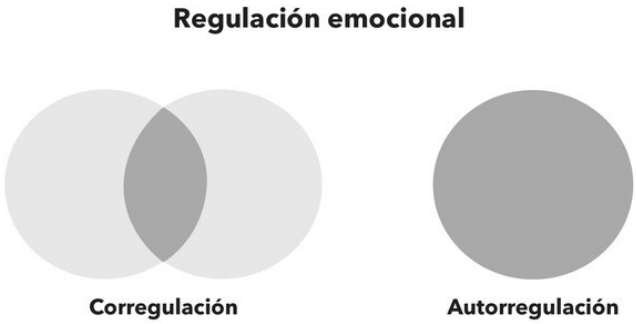
Así pues, para una base de apego seguro hace falta lo siguiente:

- Padres que nos hayan dejado explorar con libertad (no pasando de nosotros, sino estando ahí y apoyándonos en esa exploración).

- Que nos hayan ayudado a regularnos y hayan comprendido nuestras emociones.
- Que hayan reparado el daño o enmendado los errores si los han cometido (no que hayan hecho como si nada).
- Que nos hayan respetado, aceptado y querido incondicionalmente (por lo que somos, no por lo que conseguimos o hacemos).
- Que hayan sido ese apoyo o refugio cuando lo necesitábamos, que hayan atendido nuestras necesidades.
- Que nos hayan demostrado afecto positivo (no el que ellos querían, sino el que necesitábamos).

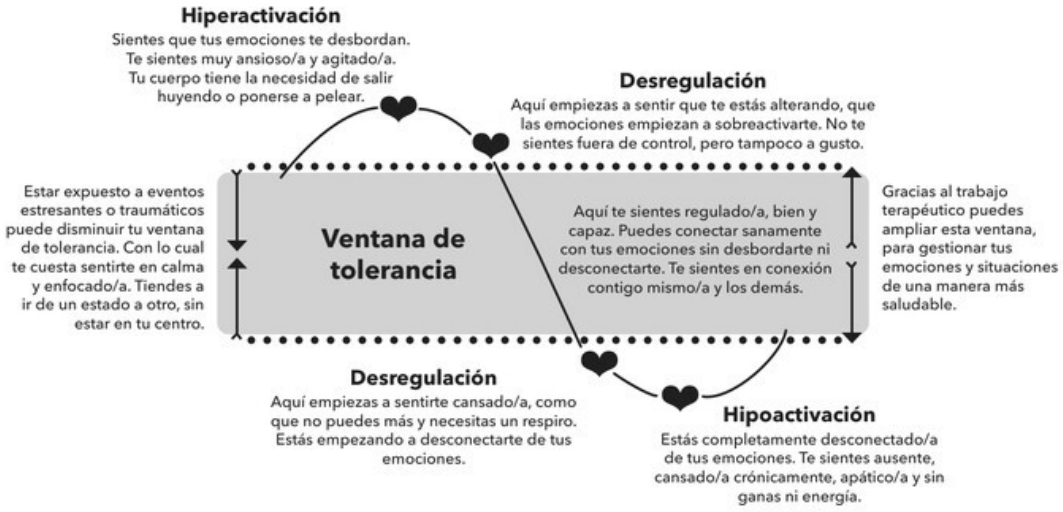


Si todo esto ha sucedido en mayor o menor medida, en la adultez estas personas tienen una concepción bastante positiva sobre sí mismas; es decir, se sienten seguras y confiadas. Con respecto a los demás, confían en ellos y piensan que son buenos y que el mundo es un lugar seguro. Así, desarrollan relaciones saludables, basadas en la confianza y la comunicación. Además, saben regularse emocionalmente a sí mismas (autorregularse) y regularse con los demás (corregularse).



Las personas con apego seguro combinan estrategias de regulación emocional de manera saludable.

Las personas que crecen con un sistema nervioso regulado suelen gestionar las situaciones y los conflictos dentro de una ventana de tolerancia, es decir, dentro de unos márgenes óptimos. Dicho con otras palabras, manejan mejor sus emociones y se hiperactivan (se desregulan hacia arriba, de modo que sienten mucha ansiedad o excitación) o se hipoactivan (se desconectan emocionalmente) menos que en otros estilos de apego.



Las personas con apego seguro suelen estar dentro de la ventana de la tolerancia.

De igual modo, tienen buena autoestima y presentan los siguientes esquemas cognitivos:

- Yo: «Soy digno de amor, mis necesidades importan y confío en mí».
- Los demás: «Son buenos, puedo confiar en ellos; pase lo que pase, se puede arreglar».
- Pareja: «Las relaciones saludables existen».

Estilo de apego ansioso

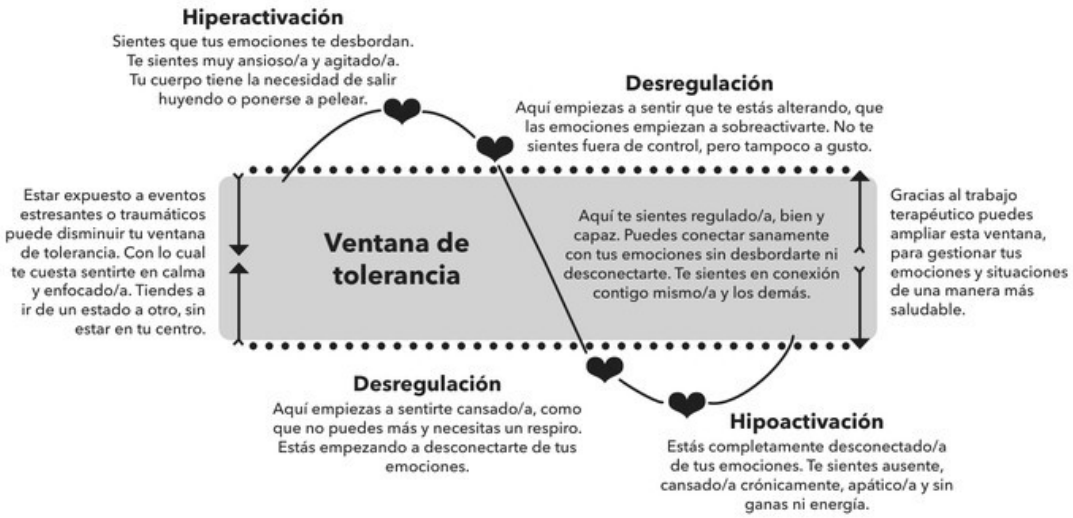
Este estilo de apego se forma cuando los padres o cuidadores principales se han mostrado ambivalentes ante el niño; es decir, en ocasiones han atendido las necesidades de este, mientras que en otras han estado ausentes. Suelen ser padres que no saben gestionarse emocionalmente (se desbordan); se relacionan según sus propias necesidades, y no las del niño; son sobreprotectores o controladores; no saben comunicarse o reparar el vínculo y reaccionan de forma variable ante las necesidades del niño.

Todo esto provoca que el cerebro y el sistema nervioso del niño estén en alerta constante, puesto que nunca sabe cuándo lo van a abandonar física o emocionalmente de nuevo, con lo cual no puede estar tranquilo, ya que su supervivencia está en juego. De este modo, su foco de atención pasa a estar en el otro, en sus reacciones emocionales, para tratar de predecir qué va a pasar con sus cuidadores, a fin de adelantarse y protegerse.

Por ello, acaban siendo personas con una autoestima baja y presentan los siguientes esquemas cognitivos:

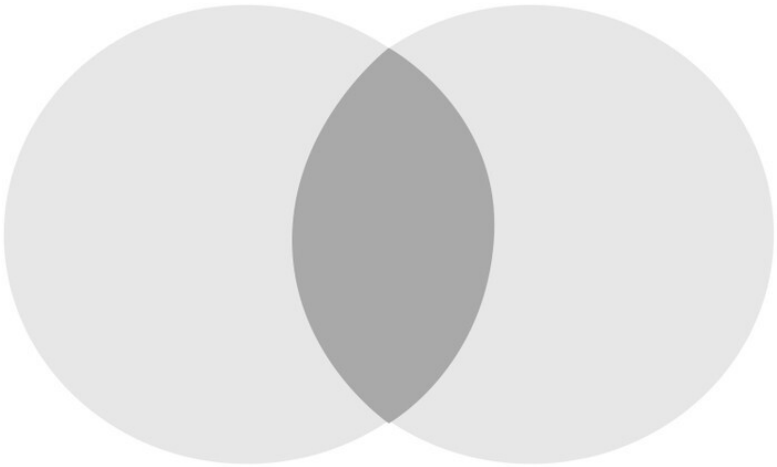
- Yo: «No soy suficiente, no merezco amor».
- Los demás: «No me quieren demasiado, me van a abandonar» o «El mundo es impredecible e inseguro».
- Pareja: «Me va a dejar; no me da tanto como yo le doy».

Además, estas personas suelen estar casi siempre por encima de la ventana de tolerancia, es decir, continuamente hiperactivadas, con ansiedad y excitación, y les cuesta mucho regularse emocionalmente y gestionar las situaciones de forma óptima, sin desbordarse.



Las personas con apego sansioso suelen estar hiperactivadas.

Como estas personas no han tenido referentes a la hora de gestionar las emociones y corregularse con ellas, crecen sin saber cómo hacerlo por sí solas, por lo que suelen depender en exceso de los demás para que las ayuden.



Corregulación

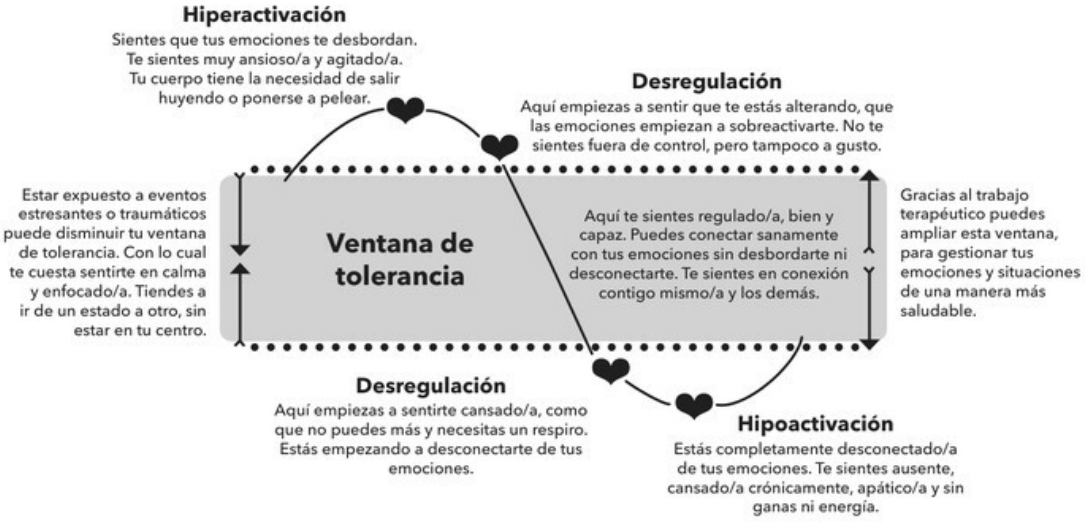
La corregulación es la técnica de regulación emocional que más emplean las personas con apego ansioso.

En la adultez, suelen ser personas con mucho miedo al abandono, hiperalertas ante cualquier señal que signifique que la relación peligra, por lo que llegan a desarrollar mucha dependencia emocional de sus parejas. Suelen invertir mucho tiempo y energía en pensar en sus relaciones y, en general, las viven con mucha ansiedad, inseguridad e incertidumbre.

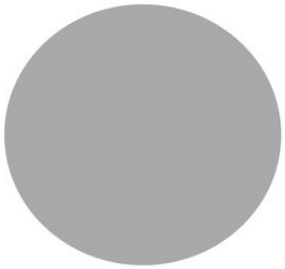
Estilo de apego evitativo

Surge cuando los padres o cuidadores principales han estado ausentes física o emocionalmente durante la infancia. De este modo, el niño aprende que ha de encargarse de todo solo, puesto que no puede contar con nadie.

Dado que no tiene una figura de cuidado y seguridad, el niño se adapta como puede para sobrevivir; esto es, aprende a reprimir sus emociones, a no darles importancia y a no necesitar a nadie. Así, crece con un sistema nervioso hipoactivado (por debajo de la ventana de tolerancia) y no hay un equilibrio en su regulación emocional. Estas personas son lo contrario a las ansiosas: se regulan en exceso a sí mismas y no cuentan con los demás para hacerlo.



Las personas con apego evitativo suelen estar hipoactivadas.



Autorregulación

La autorregulación es la técnica de regulación emocional que más emplean las personas con apego evitativo.

En la edad adulta, se convierten en personas extremadamente independientes a las que les aterra intimar demasiado o sentirse muy vulnerables, pues no están acostumbradas, con lo cual suelen distanciarse para volver a su centro y sentirse seguras. Por ejemplo, en las discusiones, necesitan tiempo y espacio para regularse.

Sus parejas les suelen reclamar más acercamiento, contacto físico o muestras de amor, pero a ellas les cuesta mucho y se sienten muy incómodas. Y no es por maldad o porque les aterre el compromiso (algo que veo muchas veces, pero que no tiene por qué darse), sino porque es la estrategia que aprendieron en la infancia. Es la otra cara de la moneda del apego ansioso.

Muchas veces, a estas personas se las tacha de insensibles o de banderas rojas andantes, pero hay que entender que también son humanas y han sufrido. Que no son así porque no sientan nada o no necesiten contacto y cariño (todos lo necesitamos), sino porque se lo demostraron tan poquito en su infancia que les parece extraño. Por supuesto, no tenemos por qué hacer de psicólogos o padres de nuestra pareja y convencerla de que se abra, pues esto es responsabilidad suya, pero deberíamos intentar dejar de considerarla lo peor de lo peor y empezar a verla como alguien con sus propias heriditas.

De igual modo, las personas con apego evitativo tienen una baja autoestima, aunque a menudo den la impresión contraria: utilizan una careta de (falsa) seguridad para afrontar el mundo y presentan los siguientes esquemas cognitivos:

- Yo: «Puedo con todo», «No me hace falta nadie» o «Soy muy independiente y autónomo» (poca y falsa seguridad).
- Los demás: «Quieren depender o intimar demasiado conmigo».
- Pareja: «El amor no es duradero», «Intimar me aterra» o «Me cuesta aceptar a mi pareja como es».

Estilo de apego desorganizado

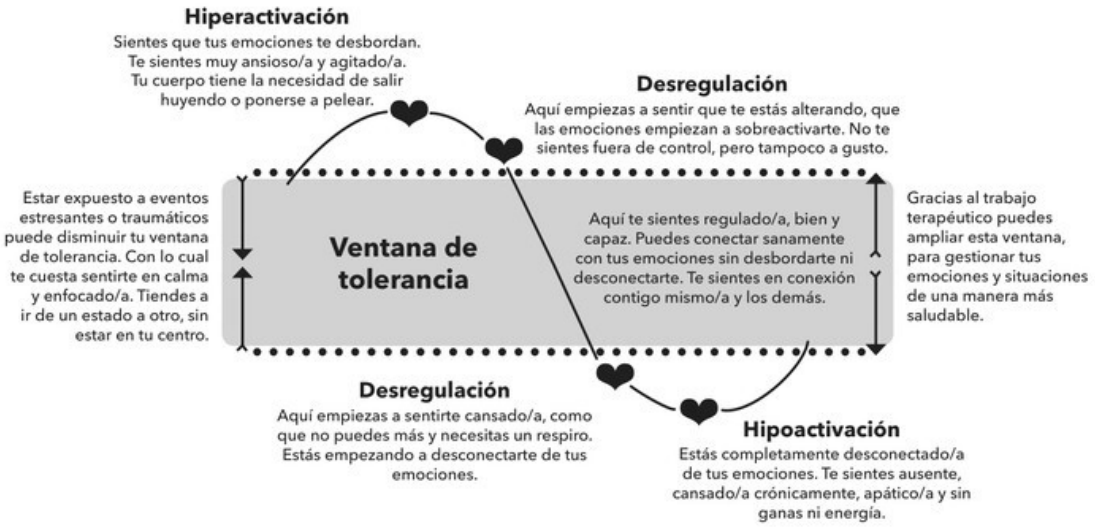
Los niños con un estilo de apego desorganizado son aquellos cuyos padres fallan básicamente en todo lo que un niño necesita para desarrollar una base segura:

- No han dejado que el niño explore el entorno ni han estado presentes mientras lo hacía.
- No han aceptado incondicionalmente al niño por lo que es, y es probable que tampoco por lo que consiguiese, aunque fueran muchas cosas.
- No han conectado emocionalmente con él. Son padres que no saben leer lo que necesita el niño, no están sintonizados con este ni lo intentan (si el niño llora, por ejemplo, no entienden por qué ni se esfuerzan siquiera por saberlo).
- No se han mostrado afectivos con lo que este necesitaba (apoyo, abrazos, besos, etc.).
- No han sabido regular las emociones del niño ni sostenerlo en momentos difíciles.
- No han reparado los errores que cometieron como padres ni tampoco han tratado al niño con respeto.

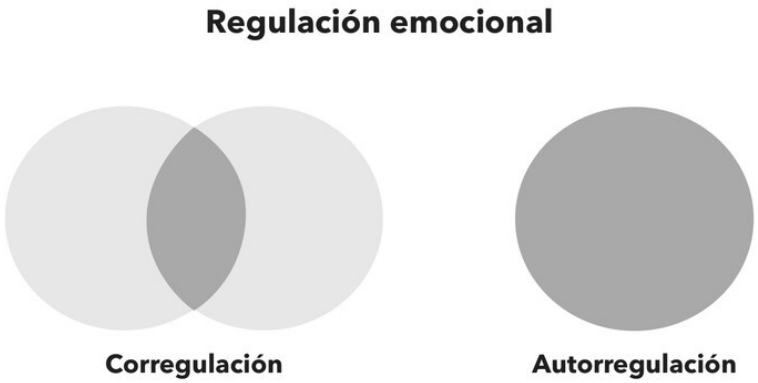
Por lo general, los padres de estos niños han cometido muchas negligencias (que pueden llegar incluso al maltrato o al abuso físico o sexual) y están muy desregulados emocionalmente, lo cual muchas veces se transmite de una generación a otra.

Las personas con un estilo de apego desorganizado suelen haber experimentado en su infancia miedo, inseguridad e incertidumbre; haber presenciado peleas o violencia en casa; sentir una constante intranquilidad o nerviosismo; y percibir a sus padres como fuera de

control, desconectados o perdidos en su rol. Tanta incertidumbre y caos acaba generando que, en la adultez, estas personas vivan las relaciones de forma muy extrema, cambiante e impredecible. Suelen, o bien pasar de estar hiperactivadas a hipoactivadas constantemente, es decir, apenas cuentan con una ventana de tolerancia y suben y bajan mucho de esta, por lo que desconectan de sus emociones e incluso se disocian; o bien hiperactivarse y sentir mucha ansiedad. Además, también alternan mucho y de manera impredecible entre poder con todo solas y aislarse del mundo y depender en exceso de los demás.



Las personas con apego desorganizado alteran continuamente hiperactivación e hipoactivación.



Las personas con apego desorganizado alternan entre ambas estrategias de regulación emocional de manera impredecible, caótica y extrema.

Suelen tener una muy baja autoestima y los siguientes esquemas cognitivos:

- Yo: «No sé quién soy», «Soy incapaz de gestionar mis emociones» o «No puedo confiar en mí».
- Los demás: «Son peligrosos, no se puede confiar en ellos» o «En cualquier momento puede pasar algo malo o pueden hacerme daño».
- Pareja: «El amor duele», «Me quiero acercar, pero me da miedo» o «Me cuesta confiar y me siento atrapado».

Como ves, haber vivido ciertas experiencias en la infancia influye mucho en cómo nos relacionamos con otras personas y con nosotros mismos, así como en nuestra manera de ver el mundo y afrontarlo.

De todos modos, hay que tener en cuenta que no solo importan la infancia y nuestros padres. Hoy en día, se sabe que las experiencias posteriores (en la escuela, el instituto, la universidad, los entornos laborales y las relaciones de pareja) también modifican nuestro estilo de apego.[3]

Durante su infancia, los padres de María se mostraron siempre muy disponibles y atentos a sus necesidades, por lo que podía hablar de cualquier cosa con ellos, así que esta recordaba aquella época como una de gran felicidad. Sin embargo, todo cambió con su primera relación de pareja. Al principio, todo era maravilloso, pero poco a poco surgieron muchas cosas que hicieron que viviese la relación como un auténtico infierno. Aun así, salir de allí le resultó muy difícil: sentía mucha dependencia de su novio, ya que este poco a poco la había ido engullendo, alejándola de su entorno. Cualquier cosa daba lugar a una discusión, había celos, gritos..., pero luego este le pedía perdón y le regalaba flores. Ella volvía siempre con él, creyendo que sería distinto, pero nunca era así, y vivía con tensión, ansiedad e incertidumbre al no saber cuándo tendrían otra discusión. Ese miedo al abandono, la ansiedad constante, la dependencia emocional, etc. hizo que su apego se convirtiese en ansioso.

Laura tuvo una infancia y una adolescencia desgarradoras: su madre la abandonó cuando era pequeña y su padre estaba presente pero no disponible emocionalmente, puesto que empezó a salir enseguida con otra mujer, la cual se

comportó fatal con ella al convivir. De adolescente, sufrió acoso y se sentía muy sola. Por todo esto, su estilo de apego era ansioso: sentía mucho miedo al abandono, inseguridades, etc. Sin embargo, a los veinticinco, empezó una relación sana con una persona con apego seguro y trabajó su pasado en terapia. De este modo, modificó su estilo de apego y fue capaz de relacionarse con calma y confianza.

Carlos tuvo unos padres muy fríos. Su padre jamás estuvo presente ni emocional ni físicamente (aunque estaba en casa, era como si no estuviera), mientras que su madre era extremadamente exigente con él: nada de lo que él hacía era suficiente. Así pues, para adaptarse a aquella situación y gestionarla como pudiera, Carlos aprendió a distanciarse de sus emociones. Siempre lo hacía todo solo (ya que con sus padres no podía contar) y se obsesionó con los resultados, las notas, el gimnasio, etc. De mayor, se dio cuenta de que aquella distancia que ponía con los demás y consigo mismo y la poca conexión que tenía con sus emociones y su intimidad le estaban perjudicando muchísimo. En sus relaciones, casi siempre pasaba lo mismo: su pareja lo dejaba porque era demasiado distante o no había comunicación. Así pues, decidió abrirse emocionalmente en una relación, cambiando patrones, y trabajó en terapia su pasado y su apego para construir unos más seguros. Cuando lo consiguió, se abrió un mundo nuevo para él.

Como ves, las situaciones que vivimos pueden cambiar nuestro estilo de apego. De todos modos, si en la infancia desarrollamos un estilo de apego seguro, es menos probable que este pase a ser inseguro, puesto que ya tenemos una experiencia como referencia de que las relaciones sanas existen, con lo cual es más probable que nos demos cuenta de las banderas rojas antes y salgamos de ahí. Aun así, es posible que ciertas vivencias acaben provocando un estilo de apego inseguro (acoso escolar o laboral, situaciones repetidas de rechazo, abandono, etc.).

En caso de haber tenido un apego inseguro en la infancia, se puede pasar a uno seguro a través de relaciones significativas sanas y consistentes en el tiempo o a través de psicoterapia con un psicólogo especializado en trauma y apego. Si bien pueden darse cambios antes, para que se produzca una auténtica transformación, se necesita entre un año y dos.

Otra cosa que hay que tener en cuenta es que el estilo de apego depende de la relación que tengamos con cada persona. Si bien hay

uno predominante del que depende el modo de relacionarnos en general, existe otro relacional o específico que se activa con ciertas personas; es decir, que varía en función de cómo nos traten, qué dinámicas se generen y cómo sea el vínculo.

Carolina construyó un apego seguro con su pareja gracias a la relación tan sana que tenían y a que acudía a terapia. Sin embargo, con sus padres se mostraba más evitativa, puesto que estos nunca habían sido un lugar seguro para ella. Con ellos, había aprendido a distanciarse y evadirse para protegerse y, a pesar de los años, seguía pensando que sus padres nunca iban a hacerla sentirse cómoda y en paz.

Iris tenía un apego muy seguro con sus amistades y sus padres, se sentía en confianza con ellos, muy tranquila. No obstante, en pareja, sentía ansiedad constantemente. Si esta tardaba un poquito en responderle, tenía pensamientos catastróficos, pues le daba pánico el abandono, y pensaba en la relación en bucle. Esto se explica porque, aunque con sus amistades y su familia siempre se había sentido muy bien, en el amor había tenido muy malas experiencias, las cuales se reactivaban cuando conocía a alguien (tenía heridas de relaciones pasadas que no había sanado ni integrado).

LAS HERIDAS

Todas estas experiencias no solo conforman el estilo de apego, sino que también abren una herida que, si no cicatriza como es debido, puede reabrirse con experiencias posteriores. Se trata de las cinco heridas emocionales, que te presento a continuación:

Herida de abandono

Esta puede formarse en la infancia si los padres no han estado disponibles emocional o físicamente para el niño o lo han estado de forma intermitente. Por ejemplo, en caso de:

- Separación o divorcio conflictivo entre padres: si no se gestiona la separación de forma madura ni se le explica lo sucedido al niño como es debido, puede ser que este sienta que, o bien uno

de los padres lo ha abandonado (sobre todo si este se aleja o no tiene tanto contacto con él) o bien los dos (en caso de que estén más ausentes por lo sucedido).
- Ausencia emocional: si los padres no atienden las necesidades emocionales del niño ni se interesan por él, este puede sentirse abandonado y pensar que no es importante para ellos.

Además, si en la adultez o la adolescencia este mismo niño experimenta situaciones en las que también se siente abandonado y esa herida no se ha sanado como es debido, esta se reforzará y continuará sangrando hasta hacerse más grande. Algunas de esas situaciones son las que siguen:

- Ruptura de amistades: si algunos amigos que prometieron estar siempre ahí desaparecen de repente, la persona se sentirá abandonada e insuficiente.
- *Ghosting* continuo en las relaciones: si una pareja con la que la persona tiene un vínculo importante desaparece sin dar ninguna explicación, su herida volverá a abrirse, pues sentirá que la pueden abandonar en cualquier momento y que no hay nada seguro en las relaciones.

Herida de rechazo

Esta puede originarse en la infancia si el niño ha tenido una sensación constante de no ser aceptado o incluido, sino más bien invalidado, excluido o tratado con indiferencia. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Comparaciones constantes: «Tu hermana es mejor que tú, a ver si aprendes de ella» o «Si fueses igual de obediente que tu prima y no tuvieses ese carácter, todo te iría mucho mejor».
- Críticas y burlas: «Deberías haberlo hecho mejor, así no llegarás a ningún sitio», «No llores, eres demasiado sensible», «Eres un exagerado», etc.

Todo esto hace que el niño se sienta insuficiente y rechazado por sus padres. Si en la adultez o la adolescencia experimenta situaciones similares, la herida se hará todavía más grande.

- Acoso laboral o escolar.
- Miradas y gestos de desprecio por el género, el color de piel o la orientación sexual.
- Rechazos constantes en el amor: dar siempre con personas no disponibles emocionalmente cuando le gustaría formar un vínculo mayor.

Herida de humillación

Esta herida se crea en la infancia cuando el niño se ha sentido ridiculizado, avergonzado o despreciado. Algunos ejemplos son estos:

- Burlas: «Qué torpe eres», «Eres inútil» o «Siempre lo haces todo mal».
- Avergonzamiento en público: hacer ciertos comentarios a otros familiares («Qué tonto», «Qué malo es» o «Es el peor de su clase»), ridiculizando al niño y haciéndolo sentir insignificante.

En la adultez, también pueden darse situaciones que agranden esta herida:

- Comentarios despectivos: por parte de amigos o parejas («Estás gorda» o «¿No te da vergüenza ir así?»).
- Humillación pública: tener una pareja que constantemente te ridiculiza y te hace sentir inferior frente a los demás («No entiende ningún chiste», «No le llega la inteligencia para ello» o «No se cuida nada, por eso está así»).

Herida de injusticia

Sucede cuando el niño siente que no lo han tratado con igualdad o reciprocidad. Algunos ejemplos:

- Padres súper exigentes: le han exigido perfección al niño, mientras que con el hermano no han sido iguales, sino que se han comportado de forma mucho más permisiva.
- Comparaciones constantes: comparar al niño con otras personas sin tener en cuenta sus emociones, sus necesidades o sus cualidades.

Si no se ha sanado esta herida, algunas situaciones que en la adultez y la adolescencia pueden agrandar esta herida son las siguientes:

- Trato injusto en el trabajo: pese a esforzarse como la que más, la persona percibe que nunca la tratan igual que a sus compañeros, sino que se lleva siempre las peores críticas.
- Relaciones de pareja y de amistad no equitativas: la persona siente que siempre tiene que dar más y exprimirse al máximo para que sus relaciones de amistad y de pareja funcionen, hasta el punto de olvidarse de sí misma y de sus necesidades.

Herida de traición

Se origina cuando durante la infancia se han vivido engaños, promesas incumplidas o traición. Ejemplos:

- Infidelidades por parte de un padre o de ambos: ver a un progenitor traicionar la confianza de la familia siendo infiel abre una gran herida de traición.
- Padres que no cumplen sus promesas: cuando estos prometen que nada malo va a pasar o que, si se da cierta circunstancia, el niño recibirá un premio, pero ninguna de esas promesas se cumple, el niño sentirá una gran desconfianza hacia sus padres.

Cuando esta herida no se sana, se verá reforzada por otras situaciones en la adultez y la adolescencia:

- Infidelidades de pareja.
- Traición de amigos: amigos que prometieron estar ahí en los malos momentos, pero no estuvieron o abandonaron a la

persona de repente y empezaron a socializar con quien les hizo daño.



Ejercicio: Tu línea de vida

Así pues, ahora que ya conoces los estilos de apego, la importancia de lo vivido y las heridas emocionales, quiero que hagamos un ejercicio de reflexión juntos para terminar este capítulo.
Piensa en tu infancia y **crea una línea de vida; anota en ella los eventos más importantes que recuerdes de tu vida** (desde que naciste hasta hoy), sean positivos o negativos.
Puede ser una línea horizontal, puntos con momentos importantes o lo que mejor te parezca.

Ahora me gustaría que reflexionases sobre algunas cosas para acabar de entender cómo han sido tu infancia y tu vida y cómo te han marcado.
¿Qué sensaciones o emociones tienes cuando piensas en tu infancia? Descríbelas y explica por qué.

¿Cómo crees que fuiste cuidado por tus padres?, ¿cómo crees que son?, ¿por qué estaban pasando cuando eras pequeño?, ¿podían brindarte el cariño o la atención que necesitabas?, ¿qué estilo de apego piensas que tienen?, ¿hay algo que necesitaste en la infancia y no tuviste o no te supieron/pudieron brindar?

¿Qué **frases** recuerdas de tus padres?, ¿qué creencias crees que provienen de ellos?, ¿reconocían tus logros?, ¿fueron un apoyo incondicional?, ¿te sentiste acompañado durante la infancia?

¿Cómo describirías tu **adolescencia, tu adultez y tus relaciones**?, ¿qué **emociones o sensaciones** han sido las más predominantes en todas ellas?

De todas las **heridas emocionales** que has leído, ¿con cuál te identificas más? Pon ejemplos que expliquen por qué se abrió esa herida en ti y qué puede haberla reforzado o la sigue reforzando:



Test: tu estilo de apego

Si no reconoces cuál es tu **estilo de apego**, a continuación encontrarás un test para que lo tengas más claro. De todos modos, antes de que lo realices y continúes leyendo el resto del libro, es necesario que sepas varias cosas:

El estilo de apego no es algo inmutable. Que ahora mismo obtengas una puntuación específica de un estilo de apego no quiere decir que no puedas cambiarlo o transformarlo.

No somos cajas. Por mucho que te identifiques en mayor medida con un estilo de apego más que con otro, la realidad es que es imposible que encajemos al cien por cien en un único estilo de apego, ya que el tema del apego es algo más dimensional y complejo que categorial. Con lo cual, sí, es posible que haya uno más predominante en ti y que suelas reaccionar o relacionarte desde ahí, pero ante otro tipo de situaciones o relaciones también es posible que expreses un estilo de apego diferente.

Selecciona la respuesta que mejor te describa, o más resuene contigo en cada pregunta (si no tienes o has tenido relaciones de pareja, puedes pensar en cómo reaccionarías o cómo lo haces en tus relaciones más cercanas, como en la familia, amistades, etc.).

1. En las relaciones suelo...
    a. Sentir mucha ansiedad e inseguridad.
    b. Sentirme muy agobiado si el otro depende de mí o necesita mucho de mí.
    c. Sentirme seguro, confiado, tranquilo...
    d. Desear mucho la conexión, pero a la vez sentir mucho miedo a ella.
2. Lo que más me preocupa en una relación es...
    a. Que mi pareja me sea infiel, no me quiera...
    b. Perder mi individualidad, mi espacio.
    c. Que no haya comunicación o respeto mutuo, pero suelo confiar.
    d. Que me haga daño, sentir dolor, acercarme y salir herido y depender demasiado.

3. Ante discusiones o conflictos en pareja...
    a. Necesito resolver las cosas al momento, siento mucha ansiedad.
    b. Necesito mi espacio, regularme a solas y luego hablarlo o dejarlo pasar.
    c. Suelo hablarlo de manera asertiva, intentando llegar a un acuerdo óptimo para los dos.
    d. Suelo sentirme muy desbordado y reaccionar de forma contradictoria, a veces queriendo resolverlo al momento y otras distanciándome, alejándome y cerrándome.
4. Cuando me distancio físicamente de mi pareja...
    a. Mi cabeza me juega malas pasadas, me imagino lo peor, me siento intranquilo, ansioso.
    b. Me siento hasta aliviado, con espacio para mí, menos agobiado...
    c. Confío en mi pareja y me siento generalmente seguro.
    d. Puedo sentir alivio y angustia al mismo tiempo, lo que me genera mucha confusión interna.
5. Me considero o me consideran una persona muy...
    a. Emocional e intensa.
    b. Racional y lógica.
    c. Segura y espontánea
    d. Impredecible y caótica.
6. A la hora de hablar o expresar cosas que me pasan o han pasado suelo...
    a. Dar muchos detalles, irme por las ramas y explicarlo de una manera muy emocional.
    b. Hacerlo de forma escueta, racional, lógica, sin dar muchos detalles, voy al grano.
    c. Hacerlo con claridad, conectando con lo que siento y expresándolo de forma coherente y ajustada a la situación.
    d. Desbordarme emocionalmente algunas veces y otras me mantengo frío, lógico...
7. Cuando me pasa algo suelo...

a. Necesitar de los demás, llamar a alguien, contárselo, dejarme ayudar, aconsejar...
b. Aislarme, no contar con nadie, ni pedir ayuda, quedármelo para mí.
c. Dejarme ayudar o bien regularme por mí mismo, dependiendo de lo que necesite.
d. Oscilar entre necesitar mucho apoyo y aislarme de todo y todos.

8. En mi infancia...

a. Sentía que el cariño y la atención eran intermitentes, a veces estaban y otras no, lo que me hacía estar muy pendiente del vínculo.
b. Aprendí a apañármelas solo y no mostrar mucho mis emociones, ni hablar de ellas.
c. Me sentía generalmente seguro, acompañado, apoyado, confiado, tranquilo...
d. El cuidado fue confuso e impredecible. A veces pensaba que mis padres podían protegerme y otras no, otras me asustaban. No sabía muy bien a quién acudir cuando lo necesitaba.

9. Cuando sientes emociones desagradables o algo malo te ocurre...

a. Llamo frenéticamente a mis amigos y me altero muchísimo hasta que me derrumbo.
b. Intento no pensar en ello y seguir adelante.
c. Suelo acercarme a mi gente, compartir mis sentimientos y recibir su cariño.
d. Pienso: «te lo mereces, maldito idiota, inservible...».

10. Cuando ocurre algo doloroso en una de tus relaciones, ¿cómo suena tu voz interior?

a. ¿Por qué me hacen esto?, ¿es que no les importo?
b. Supéralo, no es para tanto, estarás bien.
c. Estoy triste y eso es válido, pero estaré bien.
d. Una mezcla entre la primera y la segunda respuesta. Suelo oscilar entre necesitar mucho al otro y aislarme de todo y todos.

Suma el número de respuestas que tienes de cada tipo. La figura con más respuestas determina tu estrategia de apego dominante. Lee más sobre tu estrategia en el apartado estilos de apego.

a Ansioso
b Evitativo
c Seguro
d Desorganizado

Si tu mayor puntuación ha sido en la categoría a**,**
tu ESTILO DE APEGO es ANSIOSO.

Esto quiere decir que necesitas sentirte muy unido y cercano a tu pareja. Tu mayor miedo es que te abandonen, con lo cual siempre estás hiperalerta a cualquier indicio de que van a dejarte o ya no te aman. Ante esto, sueles tener conductas de protesta para llamar la atención de tu pareja, como telefonearla en exceso, enviarle muchos mensajes, provocarle celos, etc.

Por eso mismo, tiendes a gastar mucha energía y tiempo pensando en tu relación de pareja y, en general, vives las relaciones con mucha ansiedad, malestar y miedo. Si la otra persona te proporciona seguridad y reafirma tus preocupaciones, es posible que tus miedos se calmen y sientas más seguridad.

Lo más probable es que tus padres o cuidadores principales te ofrecieran una atención, un cariño y un amor ambivalentes. En ocasiones, estaban allí y eran tu lugar seguro, mientras que en otras no, o quizá sentiste eso mismo en tus relaciones posteriores.

Si tu mayor puntuación ha sido en la categoría b**,**
tu ESTILO DE APEGO es EVITATIVO.

Te importa mucho conservar la independencia y ser autosuficiente en tus relaciones, tanto que a menudo prefieres la autonomía a la intimidad. Aunque deseas vincularte con los demás, te incomoda el exceso de proximidad y tiendes a guardar la distancia con tu pareja. No dedicas mucho tiempo a preocuparte por las relaciones de pareja y te cuesta abrirte emocionalmente. A menudo, las personas que están contigo se quejan de que eres demasiado distante o te exigen más muestras de cariño.

En las relaciones, tiendes a ponerte a la defensiva al menor signo de control o invasión por parte de la otra persona. Lo más probable es que en tu infancia tus padres se mostraran ausentes, con lo cual aprendiste a hacerlo tú todo sin depender de nadie, aunque también es posible que lo hayas aprendido en relaciones posteriores a base de desilusiones.

Tienes un gran miedo a que te hagan daño, a confiar demasiado, a perder tu independencia y tu valor, a que dependan en exceso de ti y a mostrarte vulnerable.

Si tu mayor puntuación ha sido en la categoría c**,**
tu ESTILO DE APEGO es DESORGANIZADO.
Combinas aspectos del apego ansioso y del evitativo. Anhelas la intimidad y la conexión, pero a la vez te aterran, con lo cual pasas de intimar y acercarte a tu pareja a distanciarte de ella. Sientes una gran confusión interna debido a los deseos tan contradictorios que tienes.
En general, tiendes a la destrucción, tanto con tus parejas como contigo. Las relaciones te parecen peligrosas y tienes muy instaurado que, antes o después, tu pareja va a hacerte daño.
Como mecanismo de defensa ante tus miedos, optas por comportarte, o bien de forma dominante, violenta y reactiva, o bien de forma muy sumisa y pasiva. Probablemente, tus figuras de apego se mostraron frías y violentas durante tu infancia o has vivido relaciones de violencia, abuso o maltrato, por lo que crees que amar y sufrir van de la mano.

Si tu mayor puntuación ha sido en la categoría d,

tu ESTILO DE APEGO es SEGURO.
Te resulta fácil mostrarle tu afecto a tu pareja y te importa su bienestar, así que esperas que esta haga lo mismo por ti. Disfrutas de la intimidad sin preocuparte en exceso por la relación, comunicas con naturalidad tus necesidades, tus problemas y tus éxitos y confías en la bondad de la otra persona y de todo el mundo en general.
No tienes grandes miedos con respecto a las relaciones de pareja y lo más probable es que hayas tenido una infancia segura y feliz, donde tus necesidades y tus emociones han sido cubiertas y validadas, o tus relaciones de pareja han sido saludables y seguras.

Si la puntuación entre el b y la d ha sido bastante parecida, entonces también es probable que tu estilo de apego sea desorganizado. Además, puede ser que haya una base de apego seguro, pero tengas tendencia a un estilo de apego inseguro, sobre todo ante conflictos o determinadas situaciones.

> Cristina ha construido un apego seguro, que es su apego de base ahora mismo, pero es verdad que, ante conflictos o cuando se le acumulan muchas cosas, deja entrever su tendencia ansiosa, se preocupa más de lo que suele hacer, siente cierto miedo al abandono, etc. Esto es normal, puesto que, por muy buena infancia y vida que alguien haya tenido, nadie cuenta con un estilo de apego seguro al cien por cien en todo momento.

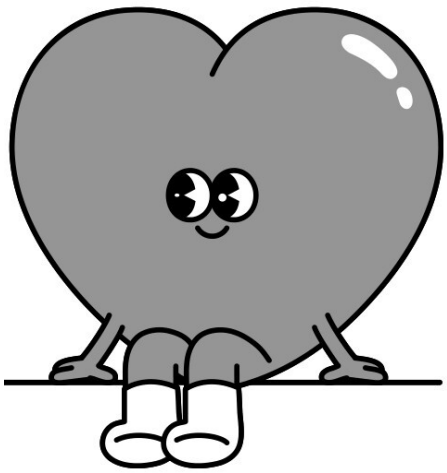
Ten en cuenta que, aunque lo que vivimos deja huellas profundas en nosotros, entenderlo y ser conscientes de ello es el primer paso para transformarlo. Ir al origen no significa buscar culpables y

maldecir a nuestros padres por lo que hicieron, sino entender nuestras heridas y hacernos responsables de ellas con el objetivo de ver qué podemos hacer para sanar. Lo cierto es que la mayoría de los padres y los cuidadores lo hicieron lo mejor que pudieron. De nada nos sirve quedarnos en lo que pudieron haber hecho. De todos modos, es normal que, tras descubrirlo, pasemos por una fase de enfado o tristeza. Permítete pasarla, pero ten presente que tus padres también tienen sus propias heridas y mochilas y seguramente se comportaron de esa manera porque no supieron hacerlo de otra o porque fue lo que aprendieron de sus padres. Porque si esto no se trabaja y se trata conscientemente, suele pasar de generación en generación.[4]

Hoy en día, estamos en un momento en el que la mayoría de nuestras necesidades básicas están cubiertas y podemos analizarnos e ir a terapia para mejorar (siempre y cuando nos lo podamos permitir, claro). Sin embargo, muchos de nuestros padres no fueron tan privilegiados y tuvieron que centrarse en sobrevivir: no les quedaba tiempo para la introspección, el trabajo personal y la mejora, sin lo cual se tiende a repetir los patrones aprendidos.

Por eso, espero que toda esta información, más que para buscar culpables, te sirva para aprovechar la oportunidad de sanar tus heridas y cambiar tus patrones. Es probable que seas una de las primeras generaciones de tu familia que está poniendo el foco en mejorar. ¡Qué valiente lo que estás haciendo, de verdad, espero que sepas darte la enhorabuena por ello!

2
¿SON MIS TRAUMAS Y MI ESTILO DE APEGO LO QUE ME GENERA ANSIEDAD O LO ES LA PERSONA CON LA QUE ESTOY?



«Vale, ahora ya entiendo todo el tema de los apegos, lo importante que son la infancia, la adolescencia y las experiencias, pero tengo una relación y me siento confusa, pues no sé si mi malestar se debe a mis traumas y mi estilo de apego o a la persona con la que estoy». Esto es algo que me han consultado muchos de mis pacientes y que quizá tú también te hayas preguntado alguna vez. Porque nos han dicho muchas veces que si sentimos ansiedad o emociones desagradables en nuestra relación es porque «ahí no es», ya que cuando estamos con la persona correcta sentimos paz a su lado. Eso es cierto, pero no siempre, y menos cuando hablamos de personas que no han sanado todavía sus heridas, tienen un estilo de apego inseguro (evitativo, ansioso o desorganizado) o han tenido relaciones muy tóxicas o abusivas.

Cuando no sanamos una herida, suele pasarnos lo mismo en las relaciones siguientes, incluso aunque sean sanas y seguras y la persona con la que estemos sea buena para nosotros. Esto se debe a que nuestro cerebro se queda atascado en situaciones del pasado porque no ha procesado el trauma o los sucesos dolorosos. Así pues, nuestro sistema nervioso puede sentirse todavía en peligro o amenazado en un entorno que es seguro. Por ejemplo, pueden darse los siguientes casos:

- Tener una relación sana y albergar dudas al respecto aunque esté yendo bien y no suceda nada malo como para querer dejar a mi pareja. No obstante, como mi cerebro está tan acostumbrado a que ocurra algo malo, sigue alerta a cualquier detalle para protegerme y anticiparme al dolor o al sufrimiento.
- Sentir mucha ansiedad ante la ausencia de mi pareja porque tengo mucho miedo al abandono y a que suceda algo malo. Por muy bien que esté con ella, sentir esa emoción me hace cuestionarme la relación, pues pienso que no debería sentirme así.

- Tener muchos miedos estando con mi pareja y ponerme a llorar constantemente, lo que me hace pensar que estoy en una relación que no me hace bien, cuando lo que pasa es que estoy reviviendo traumas del pasado que se activan al estar de nuevo en una relación.
- Creer que tengo que dejar a mi pareja por sentir incomodidad constante, cuando lo que sucede es que estoy estableciendo un vínculo seguro, para lo cual se necesita comunicación e intimidad. Sin embargo, como mi estilo de apego es evitativo y no tengo costumbre, me resulta incómodo.

Lo que hay que entender es que el hecho de que sintamos ansiedad o emociones desagradables no siempre se debe a que nuestra relación sea tóxica o no nos convenga. También es posible que entren en juego traumas, apegos inseguros o miedos. De hecho, esto les sucede a muchísimas personas, las cuales se van antes de las relaciones por miedo y se pierden la oportunidad de experimentar lo que es estar en una relación sana.

¿CÓMO ES MI PAREJA?

A estas alturas, seguro que te estás preguntando: «¿Cómo sé si mi malestar y mi ansiedad son por mí o por mi pareja?, ¿cómo lo diferencio?». Bueno, pues el primer paso para entender qué está sucediendo es hacernos esta pregunta y analizar a la persona con la que estamos, a nosotros mismos y la relación que tenemos.

Así pues, vamos a empezar por la primera pregunta: ¿cómo es la persona con la que estás? Lee las siguientes afirmaciones y marca con una X la columna de «sí» o la de «no».

Afirmación	**Sí**	**No**
1. En general, creo que es muy buena persona, buena de corazón.		

Afirmación	Sí	No
2. En general, cuando estoy a su lado siento seguridad y más emociones agradables que desagradables.		
3. Si me dijesen que mis hijos se parecen a mi pareja, me lo tomaría como un halago y sentiría orgullo.		
4. Si me dijesen que yo me parezco a mi pareja, me lo tomaría como un halago y sentiría orgullo.		
5. Me gustaría que alguien a quien quiero estuviera con una persona como mi pareja.		
6. Me gusta cómo trata mi pareja a otras personas incluso cuando está enfadada o no es su mejor día.		
7. Siento que, desde que estoy con mi pareja, mi vida ha mejorado. A pesar de que haya momentos complicados, ha sumado más a mi vida que restado.		
8. Puedo mostrarme tal como soy a su lado y me acepta.		
9. Cuando comento algo que me preocupa o me molesta, mi pareja suele escucharme y validar mis emociones, aunque no piense igual que yo.		
10. Mi pareja y yo nos enfrentamos al conflicto, y no el uno contra el otro, cuando tenemos problemas o discusiones.		
11. Mi entorno acepta a mi pareja y la quiere, apoya nuestra relación y cree que he escogido bien o que estoy muy bien desde que estoy con ella.		
12. Me siento libre en la relación, sin limitaciones.		
13. Siento que puedo expresar desacuerdos sin miedo a que eso genere una gran discusión, distancia entre nosotros o un gran problema.		
14. Mi pareja apoya mis proyectos o ilusiones y me ayuda con ellos.		
15. Siento que tanto mi pareja como yo invertimos en la relación de manera equilibrada. Remamos en la misma dirección.		
16. Me veo creciendo con mi pareja y creando un proyecto de vida juntos.		
17. En general, cuando no estoy con mi pareja, al pensar en ella y recordar los momentos pasados me siento bien, feliz de estar con quien estoy.		
18. Mi relación me parece estable a pesar de las dificultades. Una discusión no hace que se desmorone toda la relación, ni que cortemos y volvamos constantemente o que mi pareja siempre dude de la relación.		

Si la mayoría de las afirmaciones las has respondido con un «no», déjame decirte que es posible que tu malestar se deba a tu pareja. Porque hay que entender una cosa: es imposible que nos sintamos seguros y mejoremos nuestro estilo de apego si estamos en una relación tóxica, no recíproca o dañina. Nuestro sistema nervioso no puede aprender a estar en calma si la relación que tenemos atenta contra nuestro bienestar.

No puedes sentir seguridad, en lugar de ansiedad o emociones desagradables, si tu pareja:

- No te escucha ni valida tus emociones.
- Te echa la culpa de todo lo que sucede en la relación.
- No asume ni un solo error ni pide perdón jamás.
- Le da la vuelta a la tortilla cuando comentas algo que te ha hecho sentir mal y de lo que te ha acabado culpando.
- Te compara con otras personas y te hace sentir inferior.
- Pierde completamente los estribos y llegas a sentir hasta miedo o no sabes cómo va a reaccionar.
- Te hace sentir una mierda constantemente y vives la relación como si estuvieras en un infierno.
- Te hace sentir que, si expresas lo que necesitas, estás pidiendo demasiado.
- No se esfuerza en absoluto por la relación.
- Minimiza o ridiculiza lo que sientes diciéndote que eres demasiado sensible, que te gusta el drama o que exageras.
- Solo le importa su punto de vista, no es capaz de llegar nunca a un acuerdo contigo que te haga sentir bien.
- No te sientes su prioridad, sino que siempre tienes que luchar por su atención o por hacerte un hueco en su vida.
- Te hace dudar constantemente de su amor o de su compromiso contigo.
- No tenéis una relación estable en la que sientas seguridad, sino que cada día es una montaña rusa.

Muchas veces, vienen personas a mi consulta diciéndome que no les gustaría sentir lo que sienten, incluso una vez me dijeron: «Quiero dejar de sentir miedo en mi relación de pareja». Esa frase

encendió una alarma en mí, puesto que, si bien algunas veces lo que sentimos tiene que ver con nuestras heridas no sanadas, otras se debe a que nuestras emociones son muy sabias y están ahí por algo. Así pues, más que tratar de cambiar las emociones o reprimirlas, hay que escucharlas, descubrir qué ha pasado para que aparezcan. Si esto te ocurre, escucha tus emociones y pregúntate: «¿Por qué estoy sintiendo esto? ¿Qué está pasando en mi vida ahora mismo para sentirme así? ¿Qué mensaje trata de transmitirme esta emoción?, ¿por qué se está activando?, ¿qué debería hacer?».

A veces, queremos que otros nos den una respuesta a lo que sentimos, pero en la gran mayoría de las ocasiones, si nos escuchásemos de verdad, encontraríamos las respuestas que tanto buscamos. Lo que sucede es que muchas veces encontrarla por nosotros mismos puede ser muy doloroso y preferimos no ver la verdad.

En mi caso, cuando estaba en una relación tóxica a mis diecisiete años, dentro de mí sabía que algo no iba bien en esa relación y los demás me lo advertían, pero, aun así, prefería hacer caso omiso de esa vocecilla y a mi entorno, puesto que hacer caso implicaría romper de una vez por todas esa relación, gestionar el duelo que tan doloroso iba a ser y afrontar todo lo que viví en ella.

¿CÓMO SOY YO?

Dicho esto, vamos a pasar al siguiente punto: ¿cómo estás tú? ¿Qué te ha pasado a ti? ¿Cómo han sido tus relaciones anteriores o tu pasado? ¿Cómo te relacionas tú y qué te está pasando? Para descubrirlo, lee las siguientes afirmaciones y marca con una X la columna de «sí» o la de «no».

Afirmación	Sí	No
1. He tenido una infancia complicada y creo que aún hoy me afecta.		
2. He tenido relaciones tóxicas, abusivas o dañinas que me han afectado bastante.		
3. Me cuesta confiar en las personas, incluso aunque no me den motivos para desconfiar.		
4. Tengo mucho miedo a que me abandonen o dejen de quererme, incluso aunque sean personas que sé sin duda alguna que son buenas y no querrían hacerme daño intencionadamente.		
5. Me he dado cuenta de que a veces soy yo quien sabotea la relación cuando las cosas empiezan a ir bien.		
6. Me cuesta sentir que merezco una relación sana o siento que no soy suficiente.		
7. Me cuesta sostener la intimidad emocional, aunque la desee, y a veces me alejo o quiero alejarme sin saber por qué.		
8. Suelo tener miedo a ser vulnerable, incluso con personas que me han demostrado amor y cuidado.		
9. Me doy cuenta de que en mis relaciones anteriores también tenía problemas para identificar qué quería o necesitaba.		
10. Tiendo a idealizar a mi pareja o a depender emocionalmente de ella.		
11. Me cuesta afrontar la soledad o imaginarme sin pareja, incluso aunque algo no vaya bien.		
12. Me cuesta poner límites o decir que no en la relación por miedo a generar conflicto o rechazo, incluso aunque mi pareja sea de confianza.		
13. A veces, siento que soy demasiado para los demás, que muestro sensibilidad, intensidad o inseguridad en exceso. No porque me lo digan, sino porque es lo primero que pienso.		
14. Siento que hay partes que aún no he mostrado a mi pareja por miedo a que no me acepte o a que cambie su percepción de mí, a pesar de ver que me acepta incondicionalmente.		
15. Siento constantemente que no merezco amor ni cosas buenas, que una relación tan sana no puede ser real y que en algún momento va a pasar algo malo.		

Afirmación	Sí	No
16. Siento que mi pareja no puede ser tan buena y pienso constantemente que en algún momento va a quitarse la careta y voy a ver cosas malas.		
17. Siento que tengo que estar en hiperalerta constante, prestando atención a cualquier cosa que pase, porque la tranquilidad o la paz se me hacen extrañas y no creo que sea real.		
18. La calma, el aburrimiento y la paz se me hacen extraños, pues noto que mi sistema nervioso todavía está activo, aunque no haya razones para ello.		

Si la mayoría de las afirmaciones las has respondido con un «sí», déjame decirte que lo más probable es que seas tú quien tiene cositas todavía por sanar y que se estén activando en tu relación actual pese a que esta sea sana.

A veces, estamos tan ocupados intentando descifrar al otro (si es sano, si encaja, si nos da lo que necesitamos, etc.) que se nos olvida parar y preguntarnos: «¿Con base en qué estoy actuando yo en esta relación?, ¿el miedo?, ¿el vacío?, ¿la costumbre?, ¿las heridas que no tengo sanadas de relaciones anteriores y estoy proyectando en la actual?».

Porque, en efecto, no todo tiene que ver con la otra persona. En ocasiones, nos cuesta confiar incluso cuando la otra persona lo está haciendo bien, o empezamos a poner a prueba a nuestra pareja porque el vínculo seguro nos resulta extraño, o estamos en alerta porque la calma nos parece aburrida o imposible. Esto no significa que estemos mal, sino que es una señal de que tenemos heridas que todavía no se han curado y que actuamos basándonos en ellas.

Así pues, más allá de si la relación es buena o no, es importante que te observes y te preguntes con sinceridad lo siguiente:

- ¿Estoy actuando en función de una parte mía que necesito sanar?
- ¿Estoy reproduciendo dinámicas que me resultan familiares, aunque me hagan daño a mí o a la relación?

- ¿Estoy viendo la realidad con los ojos del presente o con los del pasado?

Si todavía no lo tienes claro, vamos a hacer un último análisis, esta vez sobre tu relación, para comprobar cómo es la dinámica y si es la razón por la cual estás experimentando emociones desagradables.

Afirmación	**Sí**	**No**
1. Nuestra forma de resolver conflictos suele ser evitarlos, discutir a gritos o acabar con sexo.		
2. No sabemos comunicarnos sin que una de las dos partes se sienta atacada o invalidada.		
3. Definiría mi relación como intensa: o estamos genial o estamos fatal. Una montaña rusa.		
4. Hemos roto muchas veces o hemos amenazado con hacerlo. Estamos constantemente con idas y venidas.		
5. Muchas veces, una de las dos partes, o ambas, tiene la sensación de que no se la entiende. Parece que no hablemos el mismo idioma y que no haya forma de entendernos.		
6. La emoción predominante en nuestra relación no es la calma, sino la ansiedad, el miedo o la inseguridad.		
7. En parte, ya he normalizado el malestar dentro de la relación.		
8. Cada vez que intentamos acercarnos, acabamos haciéndonos más daño o alejándonos más.		
9. A veces, siento que lo único que nos une es el sexo, la costumbre, la zona de confort o el miedo a la soledad.		
10. Me cuesta imaginar un futuro con esta persona sin pensar en discusiones, rupturas o inestabilidad.		
11. Nos pasamos más tiempo discutiendo y estando mal que disfrutando de la relación.		
12. Discutimos por las mismas cosas una y otra vez sin que se resuelvan.		
13. Tenemos necesidades y deseos súper diferentes en la relación y no acabamos de llegar a un punto en común, pues no cedemos en nada.		

Afirmación	Sí	No
14. Creo que esta relación no nos está haciendo bien, pero no nos atrevemos a romperla.		
15. Mi familia y mis amigos no aceptan esta relación; no les gusta o no me ven feliz.		
16. A veces, siento que no resolvemos nuestros problemas, sino que solo los posponemos y acaban explotando de nuevo.		
17. Muchas veces, cuando discutimos, nos echamos en cara cosas del pasado, sacamos trapos sucios o tratamos de poner celoso al otro.		
18. A menudo, nos manipulamos emocionalmente, ya sea con culpas, con amenazas o con promesas que no se cumplen.		

Si en esta lista también has respondido a la mayoría de las afirmaciones con un «sí», lo más probable es que tu relación no sea sana y segura, con lo que es normal que sientas ansiedad y emociones desagradables. Tu cuerpo es sabio y te está avisando de que el lugar en el que estás no te hace bien, sino todo lo contrario, y por eso tiene que estar en tensión constantemente.

Cuando se crean dinámicas y roles dañinos en la relación desde un primer momento, es difícil cambiarlo, puesto que ambas personas se acostumbran y acaba pareciéndoles normal. Esa forma de actuar y sentir en la relación se hace tan intrínseca que, a no ser que ambas personas se den cuenta de ello y quieran conscientemente sanar y trabajarlo, no cambia.

Por ejemplo, algunos roles disfuncionales que suelen darse en algunas relaciones son los que explica el triángulo dramático de Karpman. En este modelo psicológico se describe cómo las personas acaban adoptando alguno de estos roles o incluso los van intercambiando:

- Rol de víctima: se caracteriza por ser una persona muy pasiva, que siente que es continuamente atacada y que el mundo entero está en su contra. Suele acabar causando bastante pereza en los demás, quienes tienen que tratar a este tipo de

personas con mucho cuidado para que no se ofendan. Ejemplos: «Pobre de mí», «No me quieres» o «Soy lo peor».

- Rol de salvador: es quien quiere ayudar a todo el mundo, salvarlos y que los demás dependan de él. Cree que los demás lo necesitan, aunque no sea así. Tiene la necesidad de ayudar constantemente y ser necesitado. Ejemplos: «No te preocupes, ya lo hago yo» o «Yo te ayudo».
- Rol de perseguidor: es quien juzga constantemente a los demás. No se responsabiliza de sus actos, y las culpas son siempre ajenas. Suele estar de mal humor siempre. Ejemplo: «Siempre haces lo mismo; es tu culpa».

Así pues, muchas veces, en las relaciones puede llegarse a adoptar alguno de estos roles, es decir, se ponen en marcha patrones disfuncionales aprendidos que vienen de experiencias familiares o heridas emocionales (no son identidades fijas). Por lo tanto, entenderlos es el primer paso para destruirlos, asumir roles nuevos y tener una relación y unas dinámicas más sanas.

Además, es muy probable que acabemos en relaciones así si durante nuestro desarrollo no hemos tenido referentes de parejas sanas y saludables. Es decir, si lo que yo he visto han sido parejas que se gritaban, o incluso se pegaban, estaban constantemente discutiendo, no se hablaban durante días y, luego, volvían a hablarse como si nada, se invalidaban emocionalmente, etc., creceré pensando que eso es lo normal, que no hay nada mejor, que es eso a lo que aspiro, pues creo que no existe otro tipo de relaciones.

Recuerdo que, antes de estar en mi relación actual, no creía en las relaciones sanas ni en el amor para toda la vida porque nunca lo había visto en mis amigos más cercanos ni en mis padres. Me costaba mucho creer que eso existiera, así que pensaba que, si tenía una relación, me esperaría una ilusión que terminaría haciéndome daño, un abandono inminente, mala comunicación, celos, traiciones, etc. Había escuchado tantos testimonios de parejas que estaban mal, que no eran felices, que habían sufrido muchísimo, que se ponían los cuernos y que estaban juntas por costumbre y por miedo a la soledad; a tantos hombres que decían que tener pareja era

coartar su libertad, que todas son iguales; a tantas mujeres decir que los hombres son infieles por naturaleza y que todos son iguales... Y, claro, ¿a quién le apetece emparejarse con este panorama?

En mi caso, por suerte, ya en la universidad empecé a conocer parejas sanas, de esas que dices: «Ostras, pero ¿esto es posible? Parece que sí existe este tipo de relaciones en la realidad», y a hombres y mujeres buenos. Y menos mal, pues lo que había experimentado hasta ese momento era que los hombres eran infieles y crueles y acababan haciéndote daño y que las relaciones con mujeres eran caóticas e intensas. Gracias a eso, mi realidad ya no estaba tan limitada, tenía otros referentes que me hacían ver a lo que se podía aspirar.

Por eso, para mí es muy importante que mis pacientes tengan referentes y conozcan parejas sanas y saludables. Como en el mito de la caverna de Platón, si vivimos encerrados en una cueva desde nuestro nacimiento y nunca vemos el exterior, para nosotros el exterior no existe: la única realidad es el interior de la cueva. Lo mismo sucede con las niñas que querían ser futbolistas o astronautas. Antes eran oficios solo para hombres, e imaginarte y visualizarte en un puesto de trabajo de este estilo siendo mujer era completamente imposible. Hoy día, por suerte, tenemos referentes como Aitana Bonmatí y Alexia Putellas (futbolistas del Barça femenino) o Sara García Alonso (astronauta), que nos hacen ver que ya no es imposible y nos inspiran.

Esto mismo sucede con las relaciones sanas. Si no las conozco y lo que se ve en el cine o la televisión no ayuda (películas que fomentan el amor romántico o tóxico, programas como *La isla de las tentaciones*, donde se romantiza la infidelidad, etc.), me resultará muy difícil imaginar que una relación saludable es posible, por lo que normalizaré las relaciones poco saludables y me conformaré con ellas, pues pienso que no existe algo mejor. Para romper con esto, te recomiendo hacer el siguiente ejercicio.



Ejercicio: Referentes sanos en tu entorno

A continuación, piensa al menos en cinco relaciones de pareja sanas, tanto de personas que conozcas como de personajes de películas, series, etc. Antes de escribir, asegúrate de que en las parejas haya lo siguiente:

1. **Comunicación clara y asertiva**: se hablan con sinceridad, pero con cariño y respeto.
2. **Respeto mutuo**: no se humillan ni se insultan; aceptan sus diferencias y espacios y se tratan con respeto y amor.
3. **Apoyo emocional**: se acompañan en momentos difíciles, intentando empatizar, y celebran los logros de su pareja sin envidia.
4. **Autonomía**: mantienen su identidad, sus amistades y sus intereses fuera de la relación.
5. **Resolución de conflictos sin violencia**: discuten sin gritarse, sin amenazas ni chantajes emocionales. Se enfrentan como un equipo al problema, no una parte contra la otra.
6. **Confianza y compromiso**: no hay control ni celos excesivos, sino confianza mutua.

Puedes indicar una pareja como ejemplo de relación sana y describir qué conductas lleva a cabo. Por ejemplo: Alex y Laura son referentes para mí porque constituyen un ejemplo de respeto, apoyo emocional, comunicación clara y asertiva y resolución de conflictos. Llevan muchísimos años juntos y tienen opiniones diferentes, pero se respetan, intentan llegar a acuerdos y resuelven los conflictos de una manera asertiva, apoyándose el uno en el otro.

Este ejercicio te ayudará a entender cuántos referentes tienes en realidad y comprender cuál es tu visión sobre las relaciones.

Tu turno:

Me gustaría recalcar que lo que has visto en casa también determina en gran medida tu concepción sobre las relaciones. Durante la infancia, no solo te afecta cómo te tratan tus padres a ti, sino también cómo se tratan el uno al otro. Al fin y al cabo, tus padres son el primer modelo de relación que ves y, a través de ellos, aprendes muchísimas conductas que suelen replicarse en la adultez.

En mi caso, por ejemplo, antes de que mis padres se divorciaran (a mis ocho años de edad), presencié cómo resolvían los conflictos a través de la ley del hielo: en vez de hablar sobre el tema, optaban por castigarse, ignorarse y dejar el conflicto en el aire. Pasaban tiempo sin hablarse y se palpaba la tensión y la frialdad, no se respiraba amor. Mi padre, sobre todo, era incapaz de pedir perdón o aflojar la cuerda. Su orgullo siempre iba por delante. No recuerdo ver a mis padres besarse, hablarse con amor, hacer grandes gestos de afecto ni nada por el estilo y, a pesar de ser una niña y no ser consciente de muchas cosas, son aspectos que se te quedan grabados, aunque conscientemente no recuerdes mucho o creas que no te afectan. Además, acabaron divorciándose y con una separación bastante complicada.

Todo esto que vi en mis padres hizo que tuviese una concepción negativa del amor. No creía que el amor fuese para siempre, pensaba que podía acabarse en cualquier momento y que, además, la separación sería súper dolorosa (mi madre cayó en una depresión profunda tras la separación y mi padre se volvió muy rencoroso y orgulloso). Yo no sabía lo que es una relación sana ni lo que es resolver los conflictos asertivamente. Así, interioricé que lo normal era no hablarse y devolvérsela más gorda a la otra persona, etc.

Por ello, cuando conocí las primeras parejas sanas, mientras estudiaba Psicología y yo misma tenía mi primera relación sana, me resultó de lo más extraño. Me parecía imposible que hubiera parejas que se quisiesen tanto durante tantos años; que supiesen resolver los conflictos; que actuasen como un equipo ante los problemas; que mostrasen empatía, comprensión, cariño... Me costó entender que el amor merece alegría, al no haberlo presenciado de pequeña.

Por su parte, mi pareja creció en una familia tradicional de las que ya casi no quedan, un matrimonio que no se ha separado, que pese

a los conflictos se siguen escogiendo el uno al otro. Tiene unos padres que conversan y son cariñosos. Por ello, para él el amor no era tan superfluo, lo veía como algo más estable y duradero, e incluso para siempre si se trabaja bien. Para él, todo eso era normal porque lo había vivido desde bien pequeño.

Así pues, sí, es muy importante lo que has vivido y visto en tu infancia entre tus padres, puesto que, muchas veces, cómo se amaban y cómo gestionaban los conflictos es lo que replicamos nosotros luego de mayores. Y, si no, pregúntate: ¿cómo resuelves tú los conflictos?, ¿cómo lo hacían tus padres?, ¿de qué manera expresas el amor?, ¿cómo lo hacían ellos? Reflexiona sobre ello y apúntalo.

A estas alturas, es posible que ya entiendas qué es lo que está pasando: si sientes lo que sientes porque tienes heridas abiertas, si tu pareja no te aporta seguridad o no te trata bien o si ambas partes tenéis dinámicas dañinas que no favorecen vuestra relación. Si se trata del primer caso, ahondaremos en ello en los próximos capítulos. Si se trata del segundo o el tercero, he de decirte que sanar y sentir seguridad en una relación así es imposible, a no ser que la otra persona y tú queráis trabajar en ello en profundidad, o bien a través de terapia individual o de pareja, o bien con un trabajo personal y de consciencia profundo (el cual os llevará muchísimo más tiempo que si vais a terapia directamente).

Si nada cambia y te aferras a esa relación dañina, estas son algunas de las consecuencias:

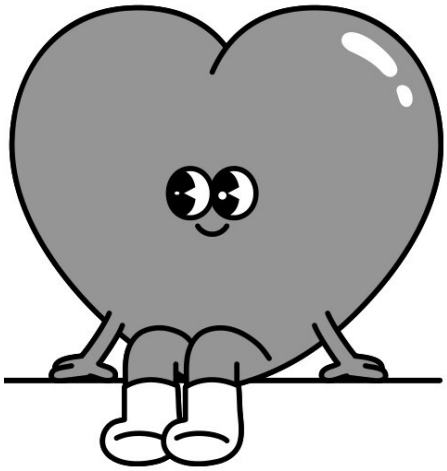
- Tu autoestima se deteriorará de forma progresiva. Cada vez te costará más quererte y confiar en ti y en tus capacidades.
- Tu sistema nervioso no conocerá lo que es estar en calma, ya que en tu entorno hay tensión y ansiedad continuamente, así que estarás siempre en alerta y sintiendo peligro, lo que conllevará que tu amígdala esté activada de forma constante.
- Recuerdos negativos: irás añadiendo cada vez más experiencias que confirmen que el amor es doloroso, impredecible, dañino, etc. Así, en un futuro te costará mucho más establecer relaciones saludables.

- Dificultad para confiar: incluso aunque salgas de esa relación, confiar de nuevo en las personas y en su bondad te resultará muy difícil.
- Desconexión de ti, de tus emociones y del mundo: si la tensión y la ansiedad son continuas y perduran en el tiempo, llegará un momento en el que tu sistema nervioso colapsará y acabará desactivándose (disociación, desconexión emocional, apatía, depresión, etc.).
- Agotamiento crónico: tanta tensión acumulada resulta extenuante.
- Pérdida de oportunidades vitales: estas relaciones consumen tanto que te hacen frenar proyectos y dejar estudios, trabajos o sueños.
- Dificultad para reconstruirte: cuanto más tiempo estés en esta relación, más difícil te resultará salir de ella y empezar de nuevo (aunque no imposible).

Sé que cuando estás en una relación así cuesta mucho verlo, y todavía más salir de ella. A veces, tenemos que tropezarnos una y otra vez con la misma piedra hasta tomar una decisión. Ojalá estas palabras planten una semillita en ti y, aunque ahora no seas capaz de tomar esa decisión, lo hagas alguna vez. Ojalá veas que una relación así no te conviene ni te compensa y que hay mucho más ahí fuera esperándote que podría hacerte feliz y darte la calma que necesitas.

Nuestra pareja ha de aportarnos más de lo que tenemos estando solteros, sumar en vez de restar. Espero que encuentres eso no donde estás, sino donde mereces estar. Espero que te des la oportunidad de hacerlo.

3
DE UNA RELACIÓN TÓXICA A UNA SANA



Ahora que ya sabes tu situación, es posible que te encuentres en el primer punto: estás en una relación sana, pero ciertas heridas del pasado de otras relaciones dañinas siguen activándose en ti y manteniéndote en alerta. Porque se habla mucho de lo duro que es tener una relación tóxica, pero no se habla de lo difícil que resulta tener una relación sana después de haber tenido una dañina o varias. No se habla de lo mucho que cuesta volver a amar, abrirse, confiar, sentir y desactivar los mecanismos de defensa que te protegían.

Es algo que he comentado muchísimas veces en mis redes sociales, pero cuando conocí a mi pareja actual, después de varias relaciones tóxicas (tanto mías como de personas de mi alrededor) y del hecho de tener a mis padres como referentes (quienes no tuvieron una relación sana), me costó muchísimo adaptarme a esa nueva sensación (la de sentirse bien y segura). Debido a esto, me pasé los primeros meses llorando casi todas las semanas; algo que no tenía sentido, puesto que estaba en una relación súper sana con un chico que me trataba bien, que era muy bueno y transparente, que tenía un apego seguro y con quien era muy fácil estar. Aun así, siempre que volvía a casa después de estar con él, o incluso estando con él, me ponía a llorar, pues saltaban mis alarmas y me sentía de nuevo en peligro.

A mi mente le costó muchos meses entender que sí merecía amor, que no tenía por qué pasar nada malo y que las relaciones no han de ser tan impredecibles, sino que, cuando son sanas y estás con una persona buena, pueden ser predecibles, estables y seguras.

Ahora, cuando lo pienso, me da muchísima pena, pero me parecía súper raro que me tratasen bien, que no me fuesen a abandonar y que hubiese alguien en el mundo que me quisiera así de bien y de bonito. La verdad es que, cuando te has acostumbrado tanto a vivir en estado de alerta o a tener relaciones de mierda con personas que no te eligen ni te tratan bien, sentir que puedes estar tranquila en

una relación resulta complicado de digerir. Cuesta adaptarse a la nueva realidad, ya que tu cuerpo y tu cerebro se siguen activando por si acaso, para que prestes atención y evites peligros.

Es genial experimentar una relación sana y segura, pero conseguirlo tras haber pasado por relaciones dañinas no es nada fácil, ya que pueden reabrirse muchísimas heridas y miedos que generen mucha ansiedad o emociones desagradables.

Muchas personas se confunden porque en su soltería estaban muy bien, pero, cuando empiezan a conocer a alguien, afloran muchísimas inseguridades y miedos. La interpretación de esto que muchas veces me encuentro en consulta es que creen que entonces ahí no es y les surge la necesidad de huir. Aunque a veces sí es, mientras estamos solteros no nos dedicamos a hurgar en la herida que nos han ocasionado las relaciones. Es decir, si mi talón de Aquiles son las relaciones, donde más miedos e inseguridades se me han creado durante mi vida, es normal que no teniendo ningún vínculo me sienta divinamente. Sin embargo, lo que sucede es que estamos evitando ponernos en contacto con aquello que nos da miedo, con la navaja que reabre nuestra herida.

Es como si somos intolerantes al gluten y dejamos de comer alimentos con gluten: obviamente, nos vamos a sentir mejor y no tendremos síntomas de indigestión, pero eso no quiere decir que hayamos superado esa intolerancia, sino que evitamos aquellos alimentos que lleven gluten, con lo cual, si volviésemos a consumirlos, nos sentiríamos mal de nuevo, porque no hemos tratado nuestra intolerancia.

Lo mismo ocurre con los miedos y las heridas en las relaciones. Es normal que estemos perfectamente solteros o no aparezcan esos viejos demonios, porque no estamos entrando en contacto con aquello que nos da miedo: volver a vincularnos y abrirnos.

Solo podemos sanar de verdad esos miedos, heridas y traumas en las relaciones a través del vínculo. Cuando hablo de «vínculo», no solo me refiero al que se tiene con una pareja, sino también con amistades e incluso al que se forma con un terapeuta, pero de esto ya hablaremos en el capítulo 4.

Ahora quiero centrarme en las situaciones típicas por las que pasa una persona que ha tenido relaciones tóxicas o ha vivido una infancia muy dura y tiene una relación sana en el presente. De este modo, podrás comprobar si es lo que te está sucediendo y lo comprenderás mejor. Para ello, te vuelvo a dar una lista de ideas a fin de que marques si piensas así o no.

Situación	**Me pasa**	**No me pasa**
1. Me cuesta mucho creer que una relación así de bonita sea real.		
2. Me cuesta creer que merezco amor.		
3. Pienso constantemente en que algo malo va a suceder, aunque estoy en una relación sana.		
4. Pienso mal de mi pareja aun cuando me ha demostrado que puedo confiar en ella.		
5. Noto que, cuando la relación va demasiado bien, busco algún problema o me como la cabeza para boicotearla, pues lo tengo por costumbre.		
6. Cuando mi pareja me trata bien, me causa extrañeza o me genera desconfianza.		
7. Siento que, si muestro mis verdaderas emociones o mis inseguridades, la otra persona se va a cansar de mí.		
8. Me agobio cuando todo está tranquilo, pues siento que hay algo que no percibo.		
9. Tanta calma y tranquilidad en una relación me hace sentir que es aburrida o le falta chispa.		
10. Me parece raro que mi pareja no sienta celos ante ciertas situaciones.		
11. Cuando tengo un mal día, me cuesta dejar que mi pareja me cuide o me consuele.		
12. Me cuesta comunicar mis necesidades por miedo a que mi pareja piense que soy demandante o a que se canse de mí.		
13. A veces, me da miedo confiar del todo, como si bajar la guardia fuera peligroso.		

Situación	Me pasa	No me pasa
14. Tengo pensamientos del estilo «Esto es demasiado bueno para ser verdad».		
15. A veces, dudo de mis sentimientos, aunque mi pareja me trate bien y sepa que no quiero dejar la relación.		
16. Me siento culpable si priorizo mis necesidades dentro de la relación.		
17. Aunque me digan cosas bonitas, me cuesta creerlas.		
18. Me sorprende lo fácil que es hablar con mi pareja de problemas, emociones o necesidades sin que discutamos.		
19. A veces, me saboteo: tardo más en contestar, hablo con ironía o me muestro distante sin motivo.		

Si has contestado que sí a la mayoría de las afirmaciones, estás adaptándote a una relación sana. Estás viviendo las consecuencias de haber pasado por relaciones dañinas y ahora te resulta extraño encontrarte en una completamente diferente, una en la que sientes tranquilidad en lugar de estar siempre en alerta.

Por ello, necesitas tiempo para que tu cuerpo y tu mente se acostumbren a esta nueva realidad. Esto tiene sentido, pues, si llevas toda una vida en alerta pensando que algo malo va a ocurrir y teniendo que anticiparte a las situaciones, viviendo experiencias donde las personas se portan mal contigo, te dañan o te abandonan, lo que conoce tu cerebro es eso y, por tanto, es lo que espera que suceda.

Al cerebro le gusta lo conocido. Ya sabes que dicen que más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer: pues así es como funciona. A partir de la información que le proporcionan las experiencias, predice que eso es lo que va a seguir sucediendo, aunque la situación no sea la misma. Esto se debe a que lo que busca tu cerebro es protegerte; por ello, anticipa que van a seguir pasando cosas malas: «Siempre nos ha sucedido esto en otras relaciones, así que ya verás como aquí también. Estate alerta, no

puedes estar en calma». Lleva mucho tiempo funcionando así, con lo cual, hasta que aprenda que ha cambiado el contexto, necesita lo siguiente:

1. **Tiempo**: tu cerebro no va a soltar la cuerda de la noche a la mañana, pues quiere seguir protegiéndote y continuar haciendo lo que siempre ha hecho. Para que aprenda a estar en calma, vas a tener que darle tiempo de adaptarse a la nueva situación.
2. **Experiencias positivas**: necesita que le sigas proporcionando experiencias positivas, de esas que contradicen lo que pensaba hasta ahora. Si no, actuará como el típico amigo que te suelta: «¿Ves? Te lo dije: no deberías haber confiado». Para que eso no suceda, necesita comprobar que es verdad que puede estar tranquilo porque tu relación de pareja y tu entorno ahora sí te hacen sentir bien y no suponen ningún peligro.
3. **Calma más allá de la pareja**: si en pareja no tienes problemas, pero los demás entornos siguen siendo dañinos o tóxicos, es muy difícil que tu cerebro crea que estás a salvo, pues tendrá que seguir utilizando estrategias de supervivencia. Así, le resultará muy complicado generalizar la sensación de calma a la pareja, dado que en los demás ámbitos está inundado de cortisol. Por ejemplo, si tu relación actual es sana, pero tus compañeros de trabajo, tus amistades y tu familia no lo son, tu cerebro percibirá que continúas en peligro.
4. **Nuevas creencias y reeducación**: al llevar tanto tiempo viviendo situaciones dañinas, tus creencias están alineadas con ellas, ya que no solo el cuerpo almacena tensión y alerta, sino que tu cerebro va moldeándose en función de lo que vives. Así, al ir teniendo experiencias positivas, tu cerebro tendrá que almacenar nuevas creencias, ir pasando poco a poco del «no merezco amor» y «todos acaban abandonándome» al «puedo confiar», «merezco amor» y «no tienen por qué abandonarme, y menos de la nada o sin saber por qué, cuando la relación es

sana y la persona es la correcta». Tu cerebro necesita que vayas incorporando estas nuevas perspectivas y creyéndotelas.

5. **Terapia**: para sanar de verdad las heridas, es necesario que vayas a terapia y hagas un buen trabajo con un psicólogo especializado en trauma y apego. Hay cosas que solos, o a través de libros o pódcast, no pueden sanarse, sino que deben experimentarse con cuerpo, mente y presencia.

A QUÉ SE DEBE MI MODO DE ACTUAR: LA TEORÍA POLIVAGAL

Algo que quiero que entiendas más en profundidad es cómo funciona el sistema nervioso y cómo lo que has vivido ha afectado a este. Para ello, voy a hablarte de la teoría polivagal, algo que siempre les explico a mis pacientes en terapia y que les ayuda muchísimo a comprenderse mejor y tener más conocimiento de sí mismos y mayor compasión.

Según esta teoría, el sistema nervioso autónomo (el que regula las funciones automáticas del cuerpo, como la respiración o el ritmo cardíaco) responde al estrés, la seguridad y la conexión social, especialmente en situaciones de amenaza.

Básicamente, nuestro sistema nervioso autónomo se divide en tres ramas súper importantes:

- **Sistema nervioso simpático**: es el responsable de la respuesta de lucha o huida, de detectar peligros y de poner el cuerpo en marcha para responder a la amenaza.
- **Sistema nervioso parasimpático vagal ventral**: se encarga de la calma, la seguridad y la conexión social.
- **Sistema nervioso parasimpático vagal dorsal**: se activa cuando la respuesta de lucha o huida no funciona y es el último mecanismo de defensa. Provoca inmovilización, bloqueo, disociación, colapso, etc.

Estos sistemas funcionan como una escalera. Hay una jerarquía específica, es decir, si se activa el sistema vagal dorsal (desconectados, disociados y apáticos), necesitamos movilizarnos para pasar al sistema simpático y, después, a la calma y la seguridad, mientras que del sistema simpático podemos pasar al ventral.

Parasimpático vagal ventral	**Calma, seguridad, conexión social.**
Simpático	Sistema de amenaza: respuesta de lucha o huida.
Parasimpático vagal dorsal	Sistema de amenaza: inmovilización.

Es decir: cuando estamos en calma, conectados con los demás, fluimos y nos sentimos bien, tenemos activado el sistema vagal ventral. En cambio, si sucede algo inesperado o amenazador, nuestro cuerpo segregará cortisol y se pondrá en modo alerta para luchar contra esa amenaza o huir de ella; en otras palabras, se activará el sistema simpático. Si la amenaza continúa y la opción de huir o de luchar no funciona o no es posible, se activará el sistema vagal dorsal, que es aquel que nos paraliza, nos inmoviliza, nos bloquea y nos disocia; dicho de otra manera, nos evade de la realidad. Al no poder escapar de la situación físicamente ni enfrentarse a ella, el cuerpo intenta huir y la mente se desconecta: percibe la situación como si fuese ajena, en tercera persona, sin sentir nada, todo con intención de sobrevivir y adaptarse a la realidad de la mejor manera posible.

Si hemos llegado al sistema vagal dorsal, para volver a sentirnos en calma es importante que haya energía, que movamos un poco el cuerpo, porque estamos inmovilizados, somos un bloque de hielo que necesita convertirse en agua. Así pues, deberemos pasar al sistema simpático, sintiendo poco a poco emociones e integrando lo

sucedido, y después al vagal ventral, es decir, volver a la conexión con los demás y la calma.

Esta explicación nos permite entender por qué la depresión y la ansiedad están tan relacionadas o por qué una persona con un estilo de apego evitativo que ha estado tan desconectada de las emociones empieza a sentir emociones desagradables al empezar una terapia. Justo por eso muchas personas quieren dejar terapia: les da miedo empezar a sentir y salir del bloqueo; de hecho, algunas están tan poco acostumbradas a ello que se cierran en banda y no salen de su zona de confort, cuando trabajar en ello es justo lo que necesitan.



Esto lo explico porque, si hemos pasado por varias relaciones tóxicas o tenido una infancia dura, es probable que durante casi toda la vida hayamos tenido activado el sistema simpático (ansiedad constante, estado de alerta y ganas de huir o luchar contra la situación) o el vagal dorsal (congelamiento, bloqueo emocional y disociación), pero hayamos activado poco el sistema vagal ventral: que apenas hayamos experimentado calma.

Así pues, sanar implica conocer todos estos sistemas, reconocer cuál tenemos activado o se activaba en el pasado y entender por qué, así como lo que necesitamos para activar el vagal ventral (si es posible y no hay peligros).



Ejercicio: Un recuerdo de cada estado

Dicho esto, quiero que hagas un ejercicio que les mando siempre a mis pacientes. Te ayudará a entender mejor el funcionamiento de tu sistema nervioso y a empezar tu camino de autoconocimiento y sanación. Para ello:
Piensa en **un recuerdo de cada estado**; es decir, en un momento en el que hayas sentido que se activaba tu sistema simpático (ansiedad y peligro), el vagal dorsal (desconexión, apatía y disociación) y el vagal ventral (calma y satisfacción), y rellena la siguiente tabla.

- En **color**, pinta con el color que te recuerda cada estado, es decir, con qué color lo asocias.
- En **emociones** apunta qué emociones sientes en cada estado.
- **Sensaciones corporales**: anota qué sientes en el cuerpo y dónde con cada estado.
- **Pensamientos**: apunta los pensamientos que suelan venirte a la cabeza.
- **Acciones**: describe qué sueles hacer o cómo sueles comportarte.
- **Yo soy**: escribe lo primero que te venga a la cabeza sobre aquello que eres.
- **El mundo es**: escribe lo primero que te venga a la cabeza sobre cómo es el mundo.

	Simpático	**Vagal dorsal**	**Vagal ventral**
Recuerdo: descríbelo			
Color			
Emociones			
Sensaciones			
Pensamientos			

Acciones			
Yo soy			
El mundo es			

Ahora, reflexiona sobre qué situaciones suelen provocar que se active tu sistema simpático y el vagal dorsal (**desencadenantes**) y cuáles el vagal ventral, es decir, qué estímulos te ayudan a sentirte en calma (**destellos**):

- **Ejemplos de desencadenantes**: una persona autoritaria que habla de forma agresiva, un gesto que signifique rechazo, ruidos fuertes o inesperados, sentirse ignorado, etc.
- **Ejemplos de destellos**: escuchar una canción que trae buenos recuerdos, pasear por la naturaleza, notar el aire en la cara, un abrazo, un tono de voz suave... Todo eso hace que me sienta en vagal ventral, conectado, presente, etc.

	Desencadenantes
Simpático	
Vagal dorsal	

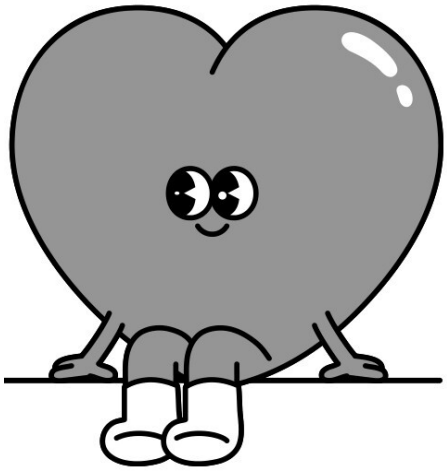
	Destellos
Vagal ventral	

Con este ejercicio, espero que hayas entendido mejor cómo funciona tu sistema nervioso, aquello por lo que has pasado, el punto en el que estás y qué necesitas para volver a la calma, porque el conocimiento es siempre el primer paso para sanar.

Estés en el punto en el que estés, quiero decirte que has de confiar. Esto no es lineal, ni rápido, ni cómodo. Pero sí posible. Tu sistema nervioso puede volver a confiar poco a poco, por mucho que haya pasado por situaciones dolorosas y complicadas. Puedes aprender que ya no estás en peligro. Pero eso no pasa en dos

sesiones, ni con unos libros o un pódcast. En muchos casos, como en el mío y en el de muchos de mis pacientes, ese recableado empieza a funcionar tras unos cuantos meses de trabajo consistente, ya sea contigo, en la relación sana en la que estés o en terapia. Así pues, no desesperes si aún no notas cambio alguno. Estás sembrando aunque no lo veas o, como dicen en Cataluña, «*de mica en mica s'omple la pica*»; o sea, que las cosas se logran poco a poco, con constancia y perseverancia.

4
ESTAR BIEN CONMIGO: CÓMO SANAR



Llegados a este punto, estoy segura de que tienes mucha más consciencia sobre ti y entiendes mucho más tu pasado, tu historia, tu estilo de apego, tu comportamiento, etc. Aun así, es probable que te estés preguntando: «¿Y ahora qué? ¿Cómo sano? ¿Cómo sigo trabajando en mí? ¿Cuál es el siguiente paso?». En eso mismo me quiero centrar en los próximos dos capítulos. En este, nos centraremos en cosas que te ayudarán a sanar a ti y, en el siguiente, en cómo sanar en compañía y cómo construir una relación más sana. Porque hay cosas que se pueden hacer de forma conjunta, en la pareja, pero hay otras que hay que hacer de forma individual. Además, ten en cuenta que se pueden mejorar las relaciones de pareja incluso sin tenerla. Lo digo porque esto es algo que suelen preguntarme muchísimo mis pacientes y seguidores de Instagram: «¿Puedo sanar sin tener pareja? ¿Puedo transformar mi estilo de apego a uno más seguro sin tener una relación romántica y enfrentarme a mis miedos?». Como te decía, la respuesta es sí.

Estando en pareja, obviamente, salen a la luz muchas cosas que es posible que no se vean de otro modo (de ahí que a muchas personas que se sienten fenomenal en su soltería les asalten todos los miedos cuando empiezan a vincularse). Esto sucede porque la herida se mantiene cerrada. Aun así, se puede trabajar en ella, en los traumas, en el estilo de apego, en la comunicación, en la historia y en mucho más sin tener una pareja. Así pues, vamos a centrarnos en esto.

LA TERAPIA

Una de las primeras cosas de las que te quiero hablar es la terapia. En el capítulo anterior, te comentaba que, para sanar ciertas heridas, es importante hacerlo a través de un vínculo, algo que se hace en terapia.

Como habrás visto, la gran mayoría de los traumas y heridas que vamos acumulando, los cuales afectan a nuestro estilo de apego, tienen que ver con relaciones pasadas, con cómo nos han tratado en la infancia nuestros padres o con cómo se han comportado con nosotros amigos, compañeros de escuela o trabajo, parejas, etc. Es posible que nuestros vínculos nos hayan dañado en profundidad, pero estos también pueden ayudarnos, y en terapia esto se tiene muy en cuenta.

De hecho, más allá de las técnicas o corrientes que aplique cada terapeuta, lo que se ha comprobado que es esencial en una terapia y hace que esta funcione y sea efectiva es justamente el vínculo, es decir, la relación terapéutica que se forma entre paciente y terapeuta. Esto es debido a que, para sanar, incluso en la adultez, necesitamos un referente, alguien que nos ayude a ver el mundo con otros ojos, que nos guíe, que nos enseñe a regularnos emocionalmente para aprender a hacerlo nosotros.

El terapeuta representa las manos que sostienen, que validan, que permiten tanto la exploración como el refugio. Es el sistema nervioso regulado que le hace falta al paciente para regular el suyo propio. Es aquello que el paciente necesitó, pero no tuvo. Por medio de la terapia, el paciente aprende lo que son las relaciones saludables y asimila que puede confiar en las personas y que existen vínculos seguros. Todo lo que va aprendiendo en la terapia va reflejándolo en sus relaciones y áreas vitales.

Porque, como dice Porges (2017), un psicólogo y neurocientífico estadounidense experto en trauma, «existe una comunicación bidireccional entre los sistemas nerviosos de las personas que interactúan en la relación o, lo que es lo mismo, la regulación del sistema nervioso de una persona puede influir en la regulación del sistema nervioso del otro». Así pues, el terapeuta va transmitiendo esa calma, esa seguridad, esa confianza y esa regulación emocional al paciente a través de las sesiones.

Para desarrollar un estilo de apego seguro, es importante que de pequeños hayamos podido corregularnos con nuestros cuidadores; es decir, que estos nos hayan ayudado a regularnos y hayan estado ahí cuando los necesitábamos, ya que, de lo contrario, no sabremos

hacerlo de mayores. En otras palabras, no hay una buena autorregulación en la adultez si no ha habido corregulación en la infancia. Necesitamos la corregulación para saber regularnos emocionalmente. Y ahí es donde entra la terapia.

Gracias al vínculo que se forma con el terapeuta y a lo que se va aprendiendo en la relación, se va dando un cambio en el paciente. Por eso resulta tan importante establecer una buena relación terapéutica, al margen de las corrientes que siga el psicólogo, y por eso es posible sanar aun sin tener pareja: no solo pueden trabajarse los vínculos estando en una relación, sino que en la terapia o a través de relaciones buenas y seguras, como una amistad, se puede sanar e integrar esa seguridad, confianza y estabilidad que tienen y transmiten los vínculos.

Por eso, he de destacar que ChatGPT o cualquier otra herramienta artificial no sirve para sanar, pues no llega de la misma manera. Parte del cambio de una persona se debe a esa presencia, ese vínculo, esa escucha, ese contacto visual, ese estar ahí, ese cuerpo, ese sistema nervioso que percibimos incluso *online* de otro ser humano, no de una máquina. Las herramientas como ChatGPT no son profesionales de la salud mental. Si bien pueden aliviar el dolor en un momento dado, eliminando el vacío a corto plazo, la realidad es que esa sensación siempre vuelve, pues para sanar es necesaria la presencia, la corregulación gracias a otro ser humano, no a un programa informático. Y si este ser humano es un terapeuta especializado en lo que se necesita sanar, obviamente, mejor será.

TU ENTORNO

No solo se sana en terapia, sino que es sumamente importante tu entorno, la gente de tu alrededor, más allá de la pareja (si tienes). El entorno en el que estás, o bien te ayudará a sanar, o bien todo lo contrario.

Hay personas que regulan, que calman, que sostienen, que cuidan, que no desaparecen cuando las necesitamos y nos enseñan

que no tenemos que ser perfectos para que nos quieran, mientras que hay otras que desregulan, desbordan y hacen que nos sintamos todavía más insignificantes y heridos.

Por eso, es muy importante que pienses en tu entorno y te preguntes lo siguiente:

- ¿Cómo me hacen sentir las personas que tengo cerca?
- ¿Con quién puedo ser yo sin miedo?
- ¿Qué vínculos me dan paz y cuáles todo lo contrario?

Esto también forma parte del proceso de sanar y has de tomártelo muy en serio. Elige de quién te rodeas o de quién quieres rodearte. Empieza a poner límites, a decir adiós a personas que te hacen daño y hola a las que te hacen bien. Aunque es cierto que los seres humanos somos sociales, no necesitamos cantidad, sino calidad. A veces, más vale una sola persona que te vea, te sostenga y esté ahí que cien que solo sirvan de adorno.



Ejercicio: La diana social

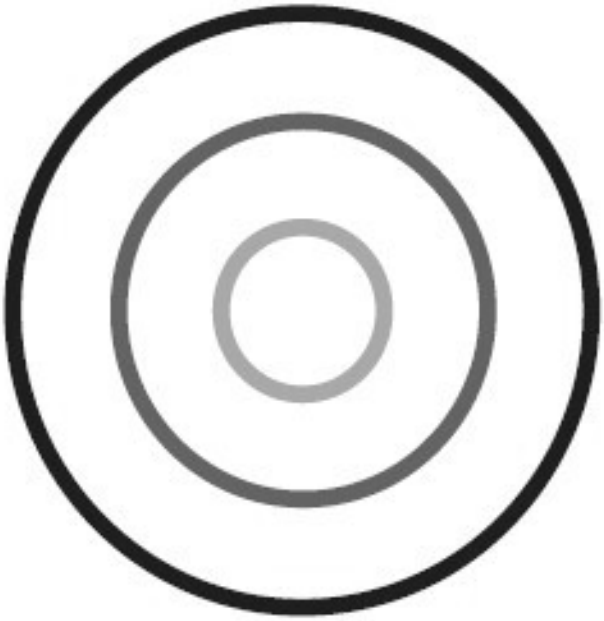
Vamos a ir un poquito más allá con esto que te comento haciendo un ejercicio que utilizo mucho con mis pacientes. Haz una lista de personas que están presentes en tu vida (importantes ahora o en el pasado) y, al lado de su nombre, dibuja una figura geométrica para diferenciarlas. Luego, coloca cada figurita en la diana siguiendo las siguientes indicaciones:

- **En el centro (verde)**: coloca a las personas con las que puedes contar, que están siempre disponibles, con las que puedes hablar de cualquier cosa y que son tu lugar seguro.
- **En el medio (naranja)**: coloca a las personas que están bastante presentes en tu vida, pero no siempre, sino que son intermitentes; es decir, están ahí y son importantes, aunque no siempre puedes contar con ellas. A veces están y otras no, a pesar de que las quieres y les tienes cariño.
- **En el exterior (rojo)**: coloca a las personas que forman parte de tu vida, pero no están disponibles; es decir, son cercanas sin llegar a ser íntimas, o

quizá formaron parte de tu vida en el pasado pero ya no son importantes o apenas tenéis relación (compañeros de trabajo; conocidos; familiares con quienes no tienes cercanía, disponibilidad ni intimidad; etc.).

Si tienes dudas con respecto a dónde situar a cada persona, piensa primero en las que van en el verde sin ninguna duda y, luego, en las demás.
Lista de nombres y figuras geométricas:

Diana:



Una vez lo tengas, responde a estas preguntas:
¿Por qué he colocado ahí a cada persona?

¿Qué hace que sitúe a una persona en el círculo verde, el naranja o el rojo?

¿Dónde creo que me colocarían a mí en su círculo las personas que he mencionado?

Con este ejercicio, serás más consciente de quiénes forman parte de tu vida, cuánto das tú en la relación, cuánto dan ellas y quiénes merecen más la pena o son refugio seguro y quiénes no. Porque eso es lo que más importa: que te rodees

de personas con las que puedas contar. No hace falta que tengas cien personas en el verde, solo que sepas que algunas están ahí y puedes contar con ellas.

EL EQUILIBRIO ENTRE LAS ÁREAS VITALES

Hemos hablado mucho de la familia, las amistades y la pareja, así que ahora quiero que hagamos un análisis profundo de todo ello, pero también de otras áreas de la vida importantes, pues para trabajarse, estar bien y sanar no solo importa lo que tú hagas, sino también **el contexto**.

Siempre se lo explico así a mis pacientes: nuestro bienestar es como una silla. Para que una silla sea funcional, estable y cómoda, ha de tener cuatro patas, un respaldo y un sitio donde apoyar las nalgas. Si falta alguna de las patas, la silla cojea y no es tan estable, ¿verdad? Pues lo mismo pasa con nuestro bienestar.



Para alcanzar el bienestar, no solo podemos depender de una pata, ya que en la vida hay muchas áreas importantes. Así pues, cuantas más patas tenga la silla, más estable será y mejor estaremos. Algunas de esas patas son las siguientes:

- Amistades
- Familia
- Pareja o amor
- Salud
- Dinero
- Trabajo o estudios
- Ocio y tiempo libre
- Autoestima y tiempo personal.

Para lograr el bienestar, es importante que tengamos más o menos cubiertas todas estas áreas (o patas de la silla). En caso de que falle

alguna, es importante que seamos conscientes para reforzar las demás y lograr mayor estabilidad (bienestar).

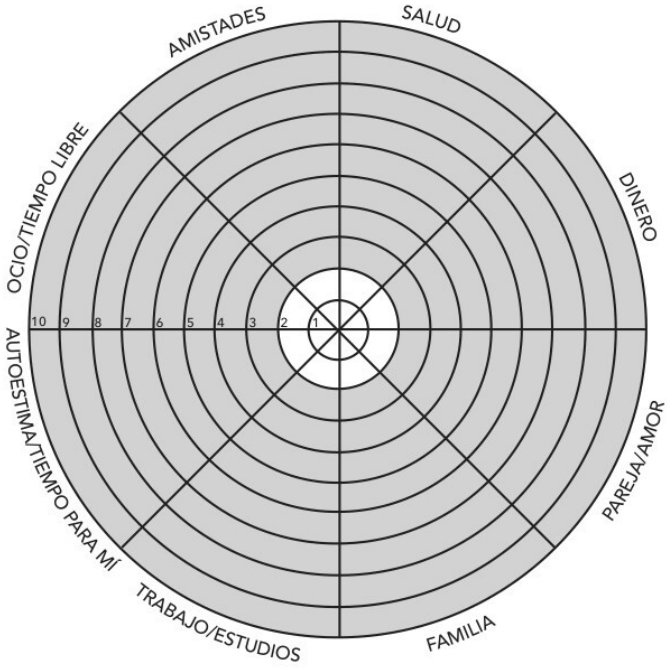


Ejercicio: La rueda de la vida

Para ello, vamos a hacer un ejercicio que te va a ayudar a asimilar esto mucho mejor. Vas a evaluar cada una de las áreas vitales en la **rueda de la vida** que encontrarás a continuación en función de cómo te sientes y cuánto tiempo le dedicas a cada una. Para saber qué puntuación ponerle a cada una, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Me satisface esta área de mi vida?, ¿me siento bien con ella?
- ¿Es primordial para mí esta área en estos momentos?
- ¿Cuánto tiempo y energía le dedico a esta área?

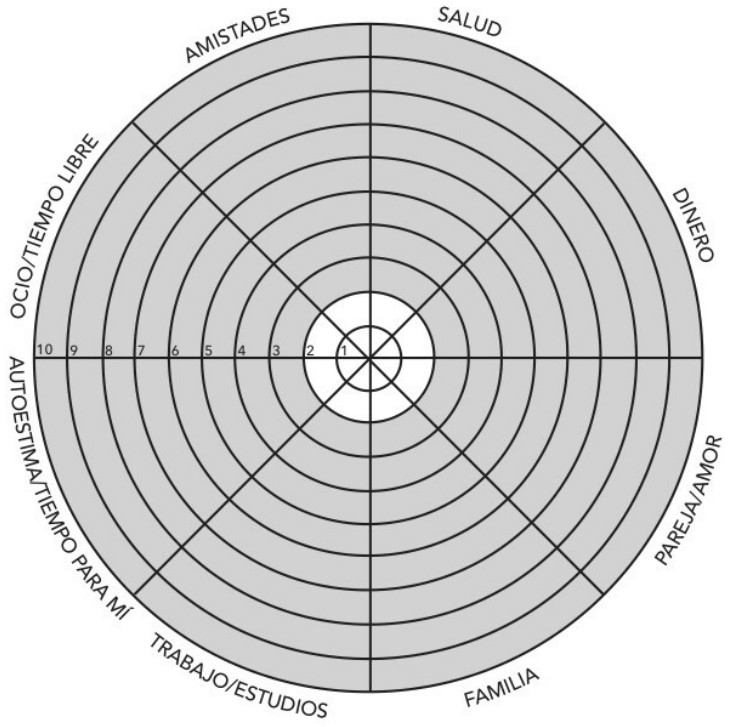
Sobre la rueda, o bien pon una **puntuación del 1 al 10 o una frase o palabra que resuma cómo te sientes con cada área**, o bien **pinta los quesitos** en mayor o menor medida en función de tu **satisfacción con esa área**.



Una vez hecho, entenderás **por qué te sientes así** y en qué debes trabajar. ¿Hay alguna área de tu vida a la que le dediques demasiado tiempo y alguna otra área importante para ti a la que le dediques muy poco? ¿Hay muchas o pocas áreas estables y bien?

Ahora, rellena la rueda pensando en cómo te gustaría que fuera y haciéndote estas preguntas:

- ¿Cuánto tiempo y esfuerzo debería invertir en cada área?
- ¿Qué me haría más feliz?, ¿qué necesito?
- ¿Qué áreas de mi vida requieren equilibrio?
- ¿Hay algo que podría hacer para mejorar alguna?



Cuantas más áreas de la rueda de la vida mejores, más estable te sentirás y más refuerzo tendrás por si alguna de ellas te falla alguna vez. Por ejemplo, si únicamente le prestamos atención a nuestra pareja, nos sentiremos solos cuando esta nos decepcione o si alguna vez la relación termina, porque no habremos trabajado nada más y sentiremos que la vida no tiene sentido sin esa persona.

De la misma manera, si le dedicamos todo el tiempo al trabajo, pero nada a nuestras amistades, a nuestra familia o incluso a nosotros, acabaremos derrumbándonos. Si bien pensamos que somos capaces de vivir así, a la larga lo más probable es que acabemos somatizando el estrés y sintiéndonos solos o con ansiedad.

Así pues, por eso es tan importante tener esta rueda siempre presente y trabajar en ella. En el momento en el que ponemos todo nuestro bienestar y estabilidad en una sola área, en una sola pata, sentenciamos nuestra salud mental y, antes o después, acabaremos sufriendo las consecuencias.

Si no tienes apoyo familiar y no puedes hacer nada al respecto, intenta reforzar las demás áreas: autoestima, tiempo libre, ocio, trabajo, amistades y una pareja sana y segura. Si esto te resulta demasiado doloroso o la carencia te duele mucho, siempre tienes la opción de trabajarlo en terapia. Con lo que quiero que te quedes de esto es con que has de tener presente esta rueda y conseguir que tu silla esté lo más estable posible: cuantas más patas tenga, mejor.

También quiero hablarte de las reglas de oro del bienestar. A veces, nos preguntamos por qué nos encontramos tan mal, qué nos pasa, por qué estamos tan irascibles, demandantes o dependientes, algo que suele estar relacionado con nuestras heridas o traumas, y es importante que seamos conscientes de ello y lo trabajemos. No obstante, nuestro malestar también puede deberse al estilo de vida que llevamos. Lee las siguientes afirmaciones e indica si estás de acuerdo con ellas poniendo una marca en la casilla de la izquierda.

1. SUEÑO

□ En general duermo bien y descanso (sueño de calidad).
□ No tengo insomnio.
□ Duermo entre seis y ocho horas al día.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

□ Mi alimentación es saludable (80-90 % de mi dieta): vegetales, legumbres, proteína, pasta, arroz, alimentos integrales, etc.
□ Como ultraprocesados de manera ocasional.
□ Bebo bastante agua (1-2 l/día).
□ Tengo una buena relación con la comida.

3. EXPOSICIÓN SOLAR

□ Me expongo con frecuencia al sol (10, 20 o 30 minutos) cada día o habitualmente.
□ Si no me expongo al sol, tomo suplementación de vitamina D3 y K2.

4. DEPORTE

□ Evito pasar largas jornadas en una silla (ocho horas o más).
□ Me muevo en mi día a día.
□ Practico al menos tres días a la semana algún deporte o hago ejercicio (correr, nadar, bailar, saltar, patinar, *crossfit*, levantamiento de pesas o ejercicios de fuerza,

ciclismo, etc.).

5. SOCIALIZACIÓN

□ Intento socializar o rodearme de gente en mi día a día (aunque no vea a nadie, mando mensajes, hago llamadas, etc.).
□ Considero que tengo buenos vínculos sociales.
□ Hay gente con la que puedo contar.

6. RELAJACIÓN, AUTOCUIDADO Y TIEMPO PERSONAL

□ Practico regularmente actividades que me relajan (un día o dos a la semana).
□ Me permito no hacer nada y descansar.
□ Hago actividades que disfruto, que me hacen sentir bien.
□ Me dedico tiempo.
□ Me permito hacer cosas para disfrutarlas, no porque tenga que hacerlas.

7. CONTACTO CON LA NATURALEZA

□ Estoy en contacto regularmente con la naturaleza (un día o dos a la semana).
□ Doy paseos, hago excursiones, visito parques o lagos, voy a la playa, etc.

La salud mental no es una ciencia exacta, pero hay determinadas cosas esenciales que repercuten profundamente en nuestro bienestar. Así pues, si no estás llevando a cabo la mayoría de las acciones indicadas, ya tienes una pista de por dónde empezar para mejorar tu estado. La lista anterior son cosas básicas que muchas veces no priorizamos; y, luego, nos asombramos de encontrarnos mal.

Está claro que no siempre podremos cumplir con todo, como con la rueda de la vida, ni es el objetivo, pero sí que es importante que lo tengamos en cuenta e intentemos hacer ciertas cosas para sentirnos un poquito mejor, cuidarnos y priorizarnos. Al menos, nos servirán para entender por qué nos sentimos de determinada manera y qué es lo que necesitamos trabajar más.

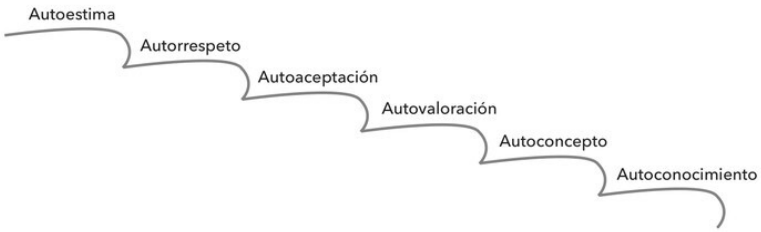
LOS ESCALONES DE TU AUTOESTIMA

Con esto en mente, ahora quiero que nos enfoquemos en tu **autoestima**. Algo que puedes empezar a trabajar y que es

sumamente importante. Esta es la evaluación perceptiva que tenemos de nosotros mismos. O, como les digo a mis pacientes, es la capacidad o habilidad (porque también puede entrenarse y trabajarse) de estimarnos, querernos y apreciarnos como haríamos con las personas que más amamos. Pues la persona que más deberíamos querer y tratar bonito justamente somos nosotros, pero muchas veces no es para nada así. ¿Y en qué puede afectar una mala autoestima? Pues...

- En cómo te hablas: te hablas mal, eres tu peor enemigo, te criticas en exceso, etc.
- En las relaciones y las parejas que eliges: si no reconoces tu propio valor o crees que no mereces amor, tus parejas reflejarán justo lo que crees merecer.
- En la percepción de tu cuerpo y tu belleza: en vez de aceptar tu cuerpo, te fijas en lo que no te gusta, te juzgas, te castigas duramente en lo referente a la comida o el ejercicio, te comparas con los demás y crees que eres inferior, etc.
- En tu dificultad para poner límites: te cuesta decir que no, marcar distancia y priorizarte. Aguantas cosas que no mereces por miedo a molestar, decepcionar o que te rechacen y acabas poniendo siempre a los demás por delante de ti.

Por todo eso es tan importante la autoestima. Según el psicólogo Mauro Rodríguez Estrada (1988), la autoestima tiene diferentes niveles que deben trabajarse de forma progresiva y que compara con una escalera.



Autoconocimiento

Autoconocimiento

En el escalón de abajo, se encuentra el autoconocimiento, puesto que no podemos subir escalones si no empezamos por lo básico: conocernos a nosotros mismos, saber quiénes somos. Para ello, es importante responder preguntas como las que siguen:

- ¿Quién soy? ¿Cómo me definiría en una palabra? Si tuviera que describirme con cinco adjetivos, ¿cuáles serían?
- ¿Cuáles son mis mayores miedos y sueños?
- ¿Qué diez cosas me gusta hacer y disfruto?

Autoconcepto

Después de esto, está el autoconcepto, que es básicamente la imagen que tenemos de nosotros o, en otras palabras, cómo nos percibimos en lo físico, lo emocional, lo intelectual y lo social. Un autoconcepto positivo nos ayuda a sentirnos seguros y satisfechos. Este ha de contar con varias patitas, al igual que sucedía con las áreas vitales, pues de este modo será robusto. Así pues, la percepción que tenemos de nosotros mismos no puede basarse solo en una cosa.

- Por ejemplo, si en la infancia únicamente nos premiaban al sacar buenas notas, seguramente hayamos asimilado que somos trabajadores o inteligentes y eso sea lo que nos define. Si nuestro autoconcepto está ligado al éxito, cuando no obtengamos los resultados esperados o entremos en un mercado laboral donde haya mucha más gente inteligente y trabajadora, seguramente no nos sintamos lo bastante valiosos. O, si tan solo depende del físico, al envejecer, cuando nos comparemos con otras personas que consideremos más atractivas, nuestro valor se tambaleará, ya que nuestra identidad estará basada en esa cualidad.

- Por tanto, si durante mucho tiempo hemos creído ser una sola cosa (exitosos, trabajadores o bellos) y nos hemos definido por eso, si en algún momento dejamos de serlo (envejecemos, nos retiramos, etc.), puede que nos sintamos una mierda o creamos que no tenemos valor ni somos importantes.

Así pues, esto es lo que quiero que entiendas: si nuestro autoconcepto depende de una sola cosa, nos volvemos muy vulnerables cuando esa área se debilita. Por ello, necesitamos que nuestro autoconcepto cuente con varias patas. De esta forma, si un área flaquea en algún momento, sigue habiendo otras que nos sostienen y la percepción que tenemos de nosotros se mantendrá estable.

A mi paciente Alexa siempre la habían catalogado como la guapa del grupo. Cuando llegó al instituto y experimentó un gran cambio físico, notó que la gente le hacía más caso, ya no la acosaba, y que incluso gustaba a los chicos, que de repente se fijaban en ella y le prestaban atención. Gracias a su imagen, también consiguió grandes oportunidades laborales, empezó a crear contenido en redes, se volvió *influencer*, etc. Sin embargo, se dio cuenta de que toda su vida se había dado valor a sí misma únicamente por su belleza, con lo cual, cuando empezó a cumplir años y ya no atraía tantas miradas y había muchas otras personas muy bellas, sintió que su mundo se desmoronaba, que no era suficiente, que tenía que hacer algo para ser todavía más guapa. Ella quería cambiar esto, así que trabajamos en terapia quién era más allá de la apariencia, pues se había centrado tanto en ello durante años que había olvidado las demás cosas preciosas que también era y que la definían como persona. Cuando empezamos a construir una identidad y un concepto de ella misma más fuertes, fue adquiriendo mucha más seguridad, lo que la ayudó a compararse menos con otras personas y ver su valor real más allá del físico.

Christian, por otro lado, tenía unos padres muy fríos y distantes que solo estaban ahí y lo elogiaban cuando sacaba buenas notas, hacía lo que le decían, tenía éxito en el trabajo, etc. De este modo, hizo del trabajo el centro de su vida. No sabía descansar, le costaba mucho dedicarse tiempo a sí mismo y a su pareja, etc. Así pues, lo necesario era que viese que era mucho más que un buen trabajador y que su valía no dependía solo de ese ámbito; si no, ¿qué pasaría cuando se jubilase y ya no tuviera que invertir el tiempo en el trabajo?, ¿o si se quedaba en paro? Lo que hizo falta en este caso fue construir una identidad más fuerte para que no se desmoronase en caso de que lo laboral fallara.

Ahora, te invito a que te tomes un momento para pensar en qué más eres aparte de lo que has creído hasta ahora. Haz una lista de entre cinco y diez cosas que te definan y te hagan sentir que tienes valor. No te limites a lo superficial o a lo que los demás siempre te han dicho, piensa en características que te representen. Te dejo aquí algunos ejemplos, por si te cuesta: «Soy fuerte/apasionado/valiente/creativo/decidido/gracioso/auténtico/resiliente/carismático/empático». También puedes preguntar a personas de confianza.

Autovaloración

Ahora que ya tienes más claro el autoconcepto, pasemos al siguiente escalón: la autovaloración, que es básicamente el valor que te das; cómo te hablas, te tratas, te aprecias, etc. Para ser consciente de cómo te valoras, responde estas preguntas:

- Piensa en cinco felicitaciones o elogios que hayas recibido y comenta en qué medida te lo crees del 1 al 10 (donde 0 es nada en absoluto y 10 es totalmente), qué pasaría si te lo creyeras al cien por cien y cómo podrías creértelo un poquito más.
- ¿Qué cosas de ti aprecias de verdad?
- ¿Te tratas con el mismo respeto y paciencia que a quienes quieres? En caso de que no, ¿por qué?, ¿qué pequeño paso podrías dar para empezar a hacerlo?

Autoaceptación

El siguiente escalón es el de la autoaceptación. Aquí llegamos cuando somos capaces de abrazar todo lo que somos, cuando podemos mirar nuestras fortalezas y nuestras debilidades, nuestros

logros y nuestros errores, y decirnos: «Esto soy yo y está bien así». La autoaceptación no consiste en que seamos perfectos, pues nadie lo es, sino en que nos queramos, nos tratemos con compasión y dejemos de castigarnos a pesar de no serlo.

Esto se ve muy claro en el cuerpo. Muchas veces, pensamos que tener una buena autoestima consiste en que nos guste nuestro físico, pero va más allá de eso. Se trata de aceptar el cuerpo tal y como es, de entender que es normal que haya partes que nos gusten más y otras que menos, igual que hay partes que nos gustan más y otras que menos en otras personas, a quienes aceptamos en conjunto por lo que son o nos hacen sentir.

Es posible que haya partes de tu cuerpo que no te encanten, pero está bien, no tienen por qué. La meta de que te guste absolutamente todo de ti no es realista, ni tampoco necesaria. Lo importante es que aquello que no nos gusta no nos quite el sueño, no nos haga sufrir en exceso, no ocupe la mayor parte de nuestros pensamientos, no nos lleve a castigarnos. Lo importante es estar a gusto con lo que somos, aceptar nuestra integridad, con lo bueno y lo no tan bueno.

Y esto mismo puede aplicarse a lo mental. Muchas veces, nos comparamos con otras personas, queremos ser iguales que ellas o tener lo mismo, pero así dejamos de lado quiénes somos en realidad, aquello por lo que hemos pasado, etc. Y tú no empezaste en el mismo lugar que ellas, no has seguido el mismo camino ni tienes por qué ir al mismo ritmo y tampoco tienes el mismo destino. La aceptación es entender dónde estás tú y dónde quieres ir tú, sin tener en cuenta al resto.

Cuando empezamos a entender esto, nuestra mente hace un clic por completo. De ahí la importancia de trabajar siempre en nosotros. Somos nuestro proyecto más importante, uno que siempre estará en construcción, pero que cada vez tendrá bases más sólidas y que, sin duda, merece la pena. Al final, el vínculo más importante de tu vida eres tú.

Autorrespeto

El autorrespeto es el siguiente paso. Cuando llegas aquí es porque demuestras, con hechos, cuánto te valoras y te respetas. Respetarse es poner límites, dejar de tolerar lo que te hace daño, reconocer tu propio valor y defenderlo con asertividad en cada decisión, pero respetando lo que quieres o necesitas. Para tomar conciencia sobre si te respetas, te invito a responder estas preguntas:

- ¿Qué cosas son para ti intolerables o banderas rojas con respecto a otras personas o el trato que te dan? Menciona un mínimo de cinco.
- Escribe una situación en la que crees que no te respetaste y detalla qué podrías hacer la próxima vez para hacerlo mejor.
- Si trataras a tu mejor amigo/a o a tu pareja de la misma manera en que te tratas a ti, ¿cómo se sentiría?

Autoestima

Cuando conseguimos dominar todo lo demás, llegamos al último escalón: la autoestima, que es el resultado de todo el camino. Es cuando te conoces, te aceptas, te valoras, te muestras compasión, te hablas bien, te respetas, etc. De todos modos, no es un destino fijo, sino una relación que vas construyendo contigo en la que has de trabajar cada día; es como un contrato por el cual decides tratarte con cariño siempre, incluso cuando fallas.



Test: Tu autoestima

Así pues, si llegados aquí no tienes muy claro si tienes buena autoestima, te dejo el test de Rosenberg (1965), para que acabes de entender en qué punto estás y

qué aspectos necesitarías seguir trabajando. Responde con sinceridad, ya que no hay respuestas buenas o malas. Lo importante es que te sirva para reflexionar y seguir construyendo una relación más sana contigo. Ten en cuenta que A es muy de acuerdo, B es de acuerdo, C es en desacuerdo y D es muy en desacuerdo.

Afirmaciones	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás.				
2. Sé firmemente que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva respecto a mí.				
5. En general, la persona que soy me satisface.				
6. Siento que no tengo mucho por lo que sentir orgullo.				
7. En general, me inclino a pensar que he fracasado en la vida.				
8. Me gustaría sentir más respeto por mí.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy inútil.				
10. A veces, creo que no soy buena persona.				

Para conocer la puntuación del test, en las afirmaciones 1-5, las respuestas de la A a la D se puntúan de 4 a 1 y, en las afirmaciones 6-10, las respuestas de la A a la D se puntúan de 1 a 4.

- De 30 a 40 puntos: tienes autoestima elevada, considerada normal.
- De 26 a 29 puntos: tienes autoestima media. No tienes problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: tienes autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima y conviene trabajar en ella.

Al margen de la puntuación que hayas obtenido, espero que tanto este cuestionario como el repaso a los componentes de la autoestima te haya servido para ver en qué punto estás y qué necesitas trabajar, porque la consciencia es siempre el primer paso. A partir de aquí, puedes empezar a trabajar en ti poniéndote pequeños retos como los siguientes:

- Fija algún límite.
- Cuida tu diálogo interno e intenta hablarte un poquito mejor o, al menos, date cuenta de cuándo lo haces con demasiada dureza.

Construye poco a poco un autoconcepto más real y fuerte, que no solo dependa de un punto en concreto, sino de varios, como hemos comentado anteriormente. Y, si te cuesta hacerlo o no sabes por dónde empezar, recuerda que siempre tienes la opción de ir a terapia para trabajar la autoestima en profundidad. Mereces que te acompañen en el proceso de empezar a quererte mejor.

TU GESTIÓN EMOCIONAL

Algo que es importante que trabajes de forma individual y que puedes hacer ya, tengas pareja o no, es la gestión de tus emociones. Es decir, que aprendas a identificar lo que sientes, te des permiso para hacerlo y sepas qué te ayuda a regularte y volver a la calma.

Para conseguirlo, has de entender varias cosas. La primera de ellas es que las emociones desagradables no son nuestras enemigas. Todas existen por algo y funcionan como una brújula que nos guía hacia donde hemos de ir. Cuando les prestamos atención, nos comunican lo que necesitamos. No hay emociones intolerables, negativas o que no debas sentir. Todas son válidas y tienen una función. La diferencia es lo que hacemos cuando se presentan. Por ejemplo, no es malo que sientas celos; el problema viene cuando le hablas mal a tu pareja, le prohíbes que haga ciertas cosas o te comportas de forma violenta con ella.

La segunda es que lo que sentimos ahora no siempre tiene que ver con el presente; en ocasiones, tiene que ver con el pasado: algo que se quedó estancado, que no procesamos porque no pudimos o porque no contábamos con las herramientas para hacerlo. Lo que pasa es que hoy hay cosas que nos recuerdan aquello y se nos

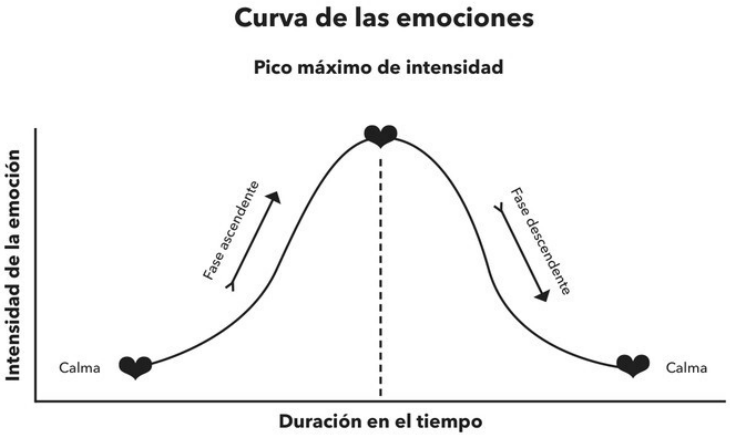
activa exactamente el mismo circuito cerebral de pánico y dolor. De todos modos, muchas veces no tiene tanto que ver con lo que sucede ahora, sino con la raíz. Por eso en terapia es tan importante ir al fondo de la cuestión, adonde todo empezó; de lo contrario, nos quedaremos en lo superficial, en los síntomas, en la punta del iceberg, cuando lo gordo, lo que realmente tenemos que trabajar, es lo que hay debajo.

Voy a ponerte un ejemplo muy claro para que lo entiendas. Muchas personas acuden a terapia porque sienten un vacío y un dolor terribles debido a que alguien que conocen desde hace un mes les ha dejado de hablar de repente y no entienden cómo es posible que eso les haga tanto daño y les genere tanto malestar si apenas conocían a esa persona y no era tan importante en su vida. El caso es que ese dolor no es actual, no tiene que ver con esa persona en concreto; tiene que ver con algo mucho más lejano, con un dolor mucho más intrínseco. Tiene que ver con esa idea de no ser suficiente que le hicieron sentir sus cuidadores, con el abandono por parte de estos, con las veces que sufrieron acoso o se sintieron rechazadas. Lo que vivieron les causó una herida tan grande que hoy cualquier cosa puede reabrirla y hacer que sientan el mismo dolor.

La tercera es que aquello que te nace hacer con tus emociones no siempre es lo debido. Ante una emoción, todos tendemos a actuar, es decir, sentimos el impulso de hacer algo con ella, aunque no sea lo correcto. Por ejemplo, si de pequeño uno de mis cuidadores gestionaba la ira golpeando las cosas o la tristeza ocultándola, haciendo ver que no pasaba nada, seguramente yo haga lo mismo al sentir esas emociones o crea que es así como deben gestionarse, por lo que quizá me salgan de modo automático. El problema no está en sentir ese impulso, sino en reaccionar en vez de responder. Así, lo que debemos entender es cómo solemos actuar y cómo hacerlo de una forma más adaptativa y eficiente tanto para nosotros como para nuestro entorno.

Y la cuarta es que, a veces, la solución para gestionar las emociones no siempre está en sentirlas, abrirnos y conectar con ellas. A veces, sentir esas emociones puede ser tan doloroso y

puede llegar a desbordarnos tanto que lo que necesitamos primero es poder regularnos, utilizar técnicas que nos ayuden a estar o volver a nuestro centro y desde ahí sentir poco a poco esas emociones sin desbordarnos en exceso. Esto es porque, mediante la desregulación extrema, no procesamos las emociones, sino que estamos literalmente sobreviviendo, nuestro cuerpo siente que está en peligro y debe salir de allí. Y eso es justamente lo que hacemos en terapia, un baile entre sentir y activar un poco ciertas emociones dolorosas, pero irnos de ellas si nos activamos en exceso o al revés, de repente, se hace tan doloroso que desconectamos, es decir, nos disociamos. Aun así, la mayoría de las ocasiones las evitamos o nos da miedo sentirlas. Esto sucede, por ejemplo, con la ansiedad, pero, si las escuchamos, llegará a su punto más álgido y acabará diluyéndose, ya que ese es su curso natural, tal y como ves en esta gráfica:



Todo eso lo vas a entender mucho mejor si te explico lo que es la ventana de tolerancia. La he mencionado en el capítulo 1 cuando hablaba de apegos, pero ahora vamos a verla en profundidad para que quede más claro.

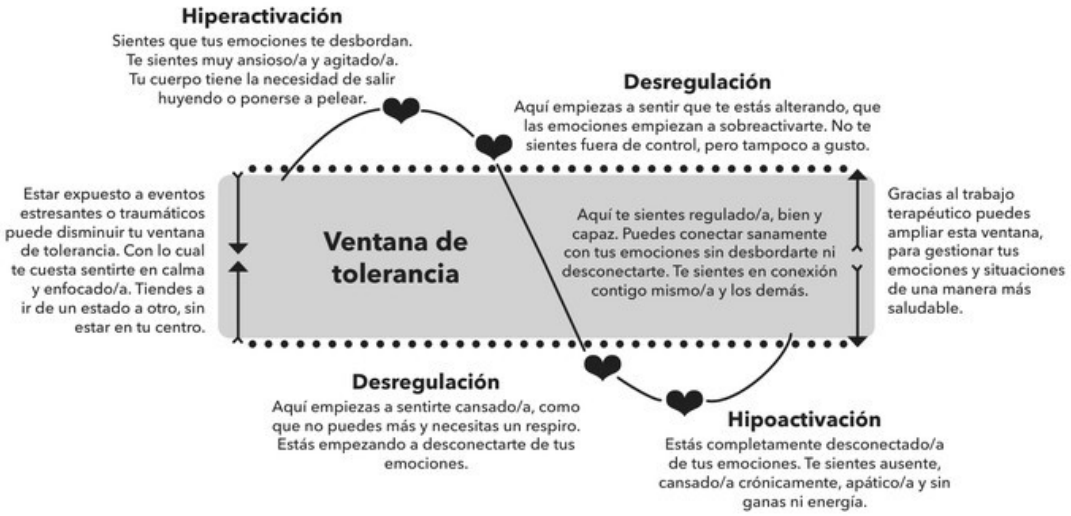
La **ventana de tolerancia** es el estado en el que somos capaces de sentir nuestras emociones sin que estas nos desborden ni nos desconecten. Es decir, si nos encontramos dentro de la ventana de tolerancia, en nuestro centro, **estaremos presentes con lo que**

sentimos, pero sin sentir demasiado (hiperactivación) ni desconectar (hipoactivación).

Cuando estamos dentro de la ventana de tolerancia, podemos sentir tristeza sin hundirnos, rabia sin estallar y miedo sin paralizarnos. Podemos pensar con más claridad, tomar mejores decisiones, poner palabras a lo que nos pasa, etc. Es el punto de equilibrio donde sentimos, pero donde también gestionamos.

De todos modos, es importante que sepas que esta ventana no es igual para todo el mundo. Algunas personas tienen una ventana más amplia (por ejemplo, toleran mejor el estrés), mientras que otras tienen una ventana más estrecha y se salen de ella con cualquier cosa (una discusión, no obtener una respuesta enseguida, etc.). Y eso no es casualidad, tiene mucho que ver con lo que haya vivido la persona. Haber pasado por situaciones traumáticas, relaciones muy dañinas o una infancia insegura hace que el sistema nervioso esté sensibilizado, es decir, que la ventana sea estrecha y, por consiguiente, resulte más fácil activarse o desconectar.

La buena noticia es que esto se puede trabajar. En consulta, se aprende a estar en esa ventana sin salirse de golpe, a estar con la emoción. No se trata de no sentir, se trata de sentir dentro de un marco seguro.



Dicho esto, también quiero que sepas que hay estrategias para intentar volver al centro al desregularse por arriba o por abajo:

Recursos para gestionar la hiperactivación

- Técnica 5-4-3-2-1: nombra cinco cosas que puedas ver, cuatro sonidos que puedas escuchar, tres cosas que puedas sentir o tocar, dos olores diferentes que puedas detectar y una cosa que se pueda saborear.
- Identifica cuántos objetos del mismo color ves ahora mismo.
- Pon la atención en tus pies e intenta enraizarlos, es decir, dobla los dedos como si quisieses agarrar el suelo. Hazlo varias veces, centrándote en ello, hasta que te relajes.
- Sacude todo tu cuerpo o baila intensamente al ritmo de una música que te guste, dejándote llevar.
- Estira el cuello, mirando hacia arriba, al inspirar y bájalo al espirar unas cuantas veces hasta que te calmes.
- Pon tus manos en las rodillas y, al inhalar, inclínate hacia atrás, acompañando el movimiento con la espalda y el cuello, y, al espirar, encórvate hacia delante.
- Inspira lo máximo que puedas, retén la respiración durante siete segundos y espira de forma rápida y brusca para descomprimir la presión en el pecho.
- Respiración de coherencia cardíaca: respira en seis tiempos y exhala en seis tiempos con las manos sobre el pecho a la altura del corazón.
- Utiliza aplicaciones con técnicas de respiración.
- Escribe sobre lo que sientes, vuelca tus pensamientos en un diario.
- Detente un momento, cierra los ojos y conecta contigo diciéndote: «Estoy a salvo, todo está bien, no estoy en peligro».
- Imagina un lugar que te genere calma (visualízalo u observa una foto) y piensa en las sensaciones y emociones que te inspira.
- Ponte una película o una serie.
- Haz ejercicio o practica deporte.
- Habla con alguien, ya sea en persona o por teléfono.

Recursos para gestionar la hipoactivación

- Elige un objeto cercano y descríbelo con todo lujo de detalles (color, forma, textura, función, etc.).
- Observa tus pies quietos o en movimiento (muévelos de un lado a otro), o camina conscientemente, notando el movimiento de tus pies desde que comienzas a dar un paso hasta que pisas completamente el suelo y despegas el zapato.
- Busca animales que empiecen por la letra L o cualquier otra letra.
- Escucha música que te active y baila o siéntela en el cuerpo, intentando conectar con ella.
- Realiza la postura gato-camello (ese movimiento fluido de yoga que alterna arquear la espalda y luego redondearla al ritmo de la respiración) de forma dinámica y energética.
- Haz sentadillas, flexiones, saltos de tijera o cualquier otro movimiento rápido e intenso.
- Sigue el método de respiración Wim Hof (tienes vídeos en YouTube para saber cómo se hace).
- Tápate la fosa nasal derecha e inhala por la izquierda; luego, cambia y exhala por la derecha. Ve alternando entre las fosas nasales lentamente, aguantando el aire mientras pasas de la una a la otra.
- Respira con sonido: inhala de forma suave y prolongada, y exhala haciendo vibrar los labios o la garganta unas tres o cinco veces.

Lo más importante es que vayas probando todas estas técnicas cuando te notes fuera de tu ventana de tolerancia para comprobar su efecto en ti, qué te funciona y qué no. Quizá en el camino encuentres otras técnicas o incluso ya sepas lo que te sirve. Para ello, te recomiendo que puntúes del 1 al 10 tu nivel de malestar cuando te desregules (donde 10 es el máximo malestar y 0 es absolutamente nada), apliques la técnica que elijas y, luego, vuelvas a evaluar tu estado: así verás si esa técnica es efectiva y para qué situaciones.

De hecho, voy a ir un pasito más allá y voy a compartir contigo algo que me parece imprescindible: un kit de gestión emocional. Consiste en conocer qué recursos o estrategias te ayudan a regularte y volver a la ventana de tolerancia. Para descubrirlo, apunta:

- Qué te ayuda a aliviar la angustia cuando estás en hiperactivación, sin necesidad de más gente (autorregulación) y con otras personas (corregulación).
- Qué te ayuda a conectar con la realidad y a sentirte mejor y con más energía cuando estás en hipoactivación, sin necesidad de más gente (autorregulación) y con otras personas (corregulación).
- Qué te mantiene en la ventana de tolerancia, es decir, qué cosas te aportan calma y seguridad sin necesidad de compañía (autorregulación) o con otras personas (corregulación).

	Autorregulación	**Corregulación**
Hiperactivación		
Hipoactivación		
Ventana de tolerancia		

RECONCILIARTE CON LA PERSONA QUE ERES

Para terminar con este capítulo, no quería olvidarme de este punto, pues para sanar es importante que hagas las paces con tu historia, que la aceptes, que te perdones o perdones a otros si crees que debes hacerlo, que asimiles lo que pasó y quién eres hoy en función de lo que has vivido. En definitiva, que te mires con cariño y compasión, sin querer ser otra persona.

Está claro que lo que te ha pasado duele, que seguramente no lo merecías, pero eso es algo que ya no puedes cambiar. No puedes tener la misma vida que una persona que tuvo una infancia fácil o unas relaciones más sanas, pero sí aceptar la realidad, asimilarla y, a partir de ahí, reconstruirte, reconciliarte contigo o con tu pasado y empezar a ser quien quieres ser y a hacer por ti lo que otros no hicieron. La realidad es que puedes ser para ti la figura que necesitabas en el pasado. De hecho, puedes y debes.

Ojalá te hables como te hubiese gustado que te hablasen. Ojalá te mires con el cariño que te hubiese gustado recibir. Ojalá te cuides como deberían haberlo hecho. Ojalá te quieras como te hubiese gustado que te quisieran. De verdad, eso sí está en tu mano. Deja de seguir maltratándote como hicieron otras personas y empieza a cuidarte como mereces. No escogiste cómo te trataron o a quién tuviste en tu infancia, pero sí puedes escoger cómo te tratas tú ahora y qué haces en el presente. Así pues, de corazón, ojalá escojas bien, ojalá decidas cuidarte y amarte, porque te lo mereces, porque ya basta.

Si te cuesta, por favor, coge ahora mismo una foto tuya que te transmita ternura (de tu infancia o de aquel momento donde hubieses necesitado ese cariño, ese abrazo, ese amor) y mírate a los ojos, háblate, escríbete una carta. Haz lo que sea que necesites para reconciliarte contigo. Te lo mereces, y también se lo merece ese niño herido por lo que mucho pasó.

Además de con tu historia, como te digo, también es importante que te reconcilies con cada parte de ti. Esto tiene mucho que ver con la terapia de los sistemas de la familia interna (IFS, por sus siglas en inglés), la cual adoro y aplico mucho en consulta. Básicamente, dice que dentro de cada uno de nosotros hay diferentes partes; esto es, todas esas versiones tuyas que se crearon en algún momento porque las necesitabas para hacer frente a lo que estabas viviendo y que todavía hoy siguen activándose ante ciertas situaciones. Por ejemplo:

- Tu parte ansiosa y miedosa, la cual quiere anticiparse a cualquier peligro o amenaza para protegerte y evitar que pase algo negativo. Esta se creó cuando el entorno en el que vivías era negativo e impredecible. Ahí aprendiste que tenías que estar en alerta para protegerte. El problema es que tu mente cree que sigues ahí y que, por eso, ha de actuar igual.
- Tu parte exigente, que quiere que lo hagas todo a la perfección, que no falles, que cumplas, que estés a la altura, a la cual le da miedo que bajes el ritmo y te quedes atrás. Esta parte apareció porque para tus cuidadores no eras suficiente si no eras

excelente. Se creó porque sus exigentes voces se instauraron en ti.
- Tu parte crítica, que cuando no se siente productiva o no consigues todo lo que deberías te dice que eres un fraude, que no vales para nada y que podrías haberlo hecho mejor. Hace esto porque cree que, si no, acabarás fracasando.

Todas estas partes se activaron porque querían protegerte, que sobrevivieses y actuases de la mejor manera ante las situaciones por las que pasabas. La cuestión es que es probable que esas partes sigan activas en la actualidad, aunque ya no sean necesarias. Por ejemplo, esa voz ansiosa o controladora que te dice que no confíes en tu pareja, que estés alerta, que puede pasar algo malo, aunque tengas una relación muy sana; o esa voz exigente que no te permite descansar y te lleva por el camino de la amargura, cuando lo que necesitas es permitirte un poco de descanso y cuidarte.

Y, si ya no son necesarias, ¿por qué siguen ahí? Pues porque les da miedo irse, porque siguen creyendo que todavía te hacen falta y que no puedes vivir sin ellas. De hecho, ni ellas ni tú sabéis cómo sería tu vida si no estuviesen haciendo lo que hasta ahora han hecho. Por ello, es muy importante que primero conozcas estas partes; así, podrás reconciliarte con ellas y llegar a acuerdos, en los que poder negociar cómo deben comportarse ahora, cuál debe ser su función, cómo sería mejor que actuaran, etc. A continuación, te presento todas las partes que hay en nuestro interior:

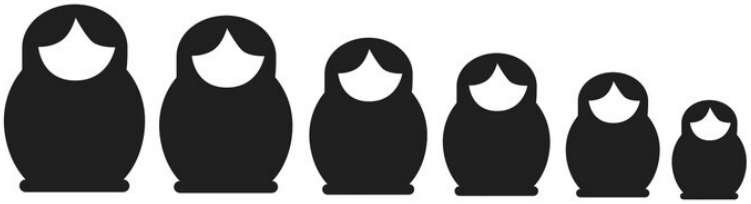
- **Partes protectoras**: son aquellas que se formaron en momentos difíciles de nuestra vida con el objetivo de protegernos del dolor, la vergüenza, el miedo, etc. Aunque esas situaciones ya no se den, estas partes pueden seguir activándose automáticamente porque aún no han aprendido que ya no hay peligro. Dentro de estas, hay dos tipos:
    - **Directivas**: intentan anticiparse a cualquier amenaza. Buscan mantener el control para que nadie nos haga daño de nuevo. Suelen ser responsables, exigentes, planificadoras y perfeccionistas. Hacen que funcionemos

bien de cara a los demás, aunque por dentro estemos agotados. Pueden llevarnos a ser extremadamente complacientes, críticos, perfeccionistas, etc.
    - **Bomberos**: emergen cuando aparece lo que temíamos y los directivos no consiguen contener las llamas; por ello, suelen ser rápidos, impacientes e incluso destructivos. Por lo general, actúan de forma impulsiva o evasiva: pueden llevarnos a comer en exceso, disociarnos, consumir, huir, engancharnos a pantallas, etc. No son destructivos por maldad, sino que están desesperados por que nos calmemos.
- ***Self***: es lo que hay debajo de todas las capas y partes que hemos ido añadiendo con el tiempo y las experiencias. Es la esencia de cada uno de nosotros, nuestra parte adulta no herida. Conectar con ella es conectar con la calma, la compasión, la apertura y la conexión con nosotros y los demás. Si te resulta difícil comprender cómo se siente el *self*, piensa en cuando estás con una mascota o alguien a quien quieres y te genera seguridad, en cómo te sientes en la naturaleza o después de hacer un deporte que disfrutes. Nota el cambio que sientes en el cuerpo. Eso es el *self*.
- **Exiliados**: estos son nuestros miedos más profundos, nuestras vulnerabilidades, el daño y las heridas que nos provocaron, aquello que solemos reprimir para no experimentar de nuevo ese mismo dolor. El objetivo en terapia es crear las condiciones para que estas partes se sientan seguras, vistas, escuchadas y, sobre todo, acompañadas, para que por fin puedan salir del exilio y ser acogidas por tu *self* sin miedo a que vuelvan a hacerles daño.

Ahora que ya sabes un poco más del universo IFS, quizá hayas reconocido alguna de tus partes. Así pues, lo último que te propongo hacer en este capítulo es que dibujes o describas con todo detalle las partes que reconozcas en ti. Para saber cuáles son, fíjate en tus pensamientos, tus formas de actuar y tus emociones típicas y rellena esta tabla; así las harás un poquito más visibles:

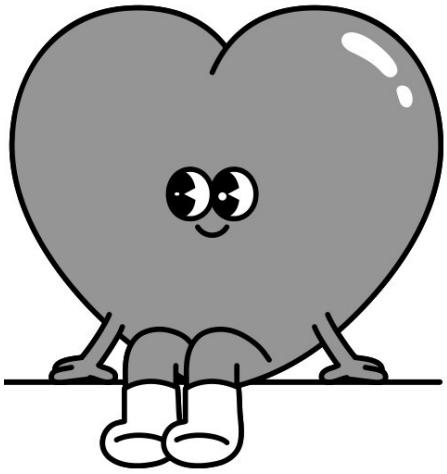
Nombre de la parte
Sensación corporal: dónde la sientes
Emoción: qué sientes cuando conectas con esa parte
Pensamientos típicos al conectar con la parte
Apariencia: cómo te la imaginas, cómo es (puedes dibujarla o pegar una representación suya aquí)
Edad: cuándo surgió
Función: por qué apareció y sigue apareciendo
¿Cómo se comporta?, ¿qué hace?
¿Qué creencias tiene?
Cuando surge, ¿hay hiperactivación o hipoactivación?
¿Qué necesita esta parte?, ¿cómo la puedes cuidar?
¿Cómo se relaciona con otras partes tuyas?, ¿tiene aliados o enemigos?, ¿cómo se siente con ellos?
¿Cómo se siente contigo?, ¿sabe quién eres tú?, ¿se siente segura contigo?, ¿qué edad cree que tienes?
¿Qué necesita de ti esta parte?
¿Es bombero o directivo?
¿A qué tiene miedo?, ¿cuál es su mayor miedo?
¿Cómo se siente con la idea de que la ayudes o negociéis? ¿Podría trabajar menos ella?, ¿cómo?
¿A qué pacto o negociación podéis llegar? ¿Cómo puede distanciarse? ¿Cómo puedes hacerla sentir más segura o ayudarla a trabajar menos y soltar cargas?

Con todo esto en mente, ya puedes tener más claro cómo es tu mundo interno. Básicamente, este funciona como las matrioskas, esas muñecas rusas que tienen dentro muchas otras. Nuestro *self* es la muñequita más pequeña, como nacemos, pero poco a poco, con nuestras vivencias, vamos añadiendo más muñecas.



Una vez entendemos esto, resulta más fácil reconciliarnos con nuestras partes, llegar a negociar con ellas, escucharlas y mirarlas de modo más compasivo. Aun así, recuerda que este proceso no es lineal ni rápido y que, si notas dificultades, siempre puedes trabajarlo de forma mucho más profunda y personalizada en terapia.

5. ESTAR BIEN JUNTOS: ASÍ SON LAS RELACIONES SANAS



Hemos visto todo lo que podemos hacer individualmente para sanar la relación con nosotros y a la vez con los demás. Ahora, vamos a centrarnos en cómo trabajar el vínculo, para que nuestra relación sea más sana. Así pues, empecemos por lo primero de todo: ¿cómo son las relaciones sanas?, ¿qué tienen en común?, ¿cuáles son sus cualidades?

- Existe buena comunicación: abierta, sincera y asertiva. Hay capacidad de expresar sin miedo necesidades, emociones y pensamientos.
- Hay confianza, una de las bases de las relaciones.
- Hay apoyo y validación emocional; es decir, hay un espacio seguro para abrirse emocionalmente y ambas partes se sienten apoyadas.
- Hay respeto y equidad, no hay relaciones de poder, sino igualdad y horizontalidad. Sin esto no hay nada.
- Se resuelven los conflictos de forma activa y asertiva. No se evitan ni se afrontan con agresividad. Se evitan los cuatro jinetes del apocalipsis, un concepto que desarrolló Gottman (psicólogo e investigador estadounidense), el cual decía que, si hay crítica, desprecio, defensividad o actitud evasiva, la relación entra en riesgo. Por el contrario, en una relación sana, los conflictos se abordan con calma, con regulación emocional y con voluntad de entender al otro.
- Existe autonomía y espacio personal: cada parte entiende y respeta que la otra persona tiene su propia vida y que eso es sano y beneficia a la pareja.
- Hay compromiso y responsabilidad afectiva: ambas partes están implicadas activamente en el cuidado del vínculo y se hacen cargo de cómo afectan emocionalmente a su pareja.

Dicho esto, si noto que en mi relación no se cumplen todos estos puntos, ¿debería dejar a mi pareja? Bueno, pues no siempre.

Obviamente, ciertas cosas son imprescindibles y, si no están presentes en una relación, no tiene sentido continuar con ella, como el respeto, que debe estar siempre presente en todas las relaciones humanas, sin justificarlo por los traumas o las heridas que pueda tener la otra persona.

Sin embargo, hay otras cosas que pueden trabajarse, como la comunicación, la confianza y las maneras de resolver los conflictos, que pueden desarrollarse de una forma más sana trabajando en los estilos de apego (como el ansioso y el evitativo) para lograr un mayor entendimiento y acuerdos más sólidos, e incluso se puede aprender a apoyar a la pareja como esta necesite para sentirse querida.

Para saber si hemos de esforzarnos en una relación debemos averiguar lo dispuestos que estén los miembros de la pareja a trabajar en ella, ya que uno no puede remar a solas un kayak hecho para dos. Llegarán al destino, sí, pero a un ritmo muchísimo más lento; además, la única persona que ha remado acabará exhausta.

Por consiguiente, una relación en la que solo una persona está dispuesta a trabajar no llega a ningún lado. En las relaciones sanas, las dos personas entienden que deben poner de su parte para que funcione. En las relaciones sanas, no existe el concepto de yo contra ti o tú contra mí, no hay espacio para el «resuelve tú esto, que yo no voy a hacer nada, pues no es mi problema», cuando claramente hay aspectos que implican a la pareja. En las relaciones sanas, los conflictos, las discusiones y los malentendidos se afrontan como un equipo: ambas partes se enfrentan al problema, no una contra la otra.

Por tanto, se puede trabajar en esos puntos que no están presentes en la relación siempre y cuando las dos personas estén dispuestas a hacerlo. No sirve que una quiera apostarlo todo y esforzarse si la otra no está dispuesta a cambiar ni a ceder absolutamente en nada, pues para eso no hace falta tener una relación.

Una relación implica sacrificio, esfuerzo, conversaciones incómodas y trabajo. Al principio, lo que más premia son las emociones, las mariposas y la intoxicación hormonal que sentimos, pero luego hace

falta más que eso. Y, si no tenéis ninguna intención de afrontar la parte de la relación que implica esfuerzo, entonces vuestra meta no es forjar una relación sana y duradera, sino simplemente pasar la etapa de enamoramiento y, en cuanto las cosas requieran un poquito más de dedicación o el sentimiento disminuya un poquito, romper.

«Es que, claro, mi pareja tiene apego evitativo y yo tengo apego ansioso. Yo soy consciente de lo que debo cambiar y estoy dispuesta a ello, pero mi pareja no. No conecta con sus emociones y le cuesta mucho. Tampoco quiere ir a terapia y no ve el problema ni quiere entenderlo»; esto es algo que oigo constantemente en las sesiones, pero también me lo comentan mis seguidores. Si es tu caso, déjame decirte que ni el apego ni ningún trauma justifican el desinterés, el pasotismo y las malas conductas, y esto sirve para cualquier tipo de apego. Está claro que las personas con un estilo de apego evitativo tienen dificultad para conectar con sus emociones, dejarse ayudar, tener conversaciones incómodas e ir a terapia, pero no es excusa. El estilo de apego se puede trabajar y transformar, no es algo inmutable. Quien quiere luchar por la relación lo hace. Sigue mi consejo: no merece la pena tener una relación en la que solo tú trabajas en ti y siempre eres tú quien tiene que ceder, mientras que tu pareja no mueve un dedo. No compensa. Fin.

Hay muchísimas personas que, aun tendiendo al apego evitativo, con sus miedos y sus dificultades, ceden, van a terapia, quieren mejorar, se esfuerzan por su pareja y luchan, aunque les cueste. Nadie se merece estar en una relación si su pareja se niega a cambiar, a pesar de saber que debe hacerlo, porque, entonces, ¿qué te queda en esa relación?, ¿aceptar las migajas?, ¿trabajar muchísimo tú y gastarte un dineral en psicólogos para que la otra persona no haga ni un cinco por ciento? No, ahí no es, de verdad.

Si la otra persona no quiere trabajar, ceder o sacrificarse un mínimo, no hay mucho que hacer. Y eso significa que tampoco quiere o entiende lo que es una relación, solo desea la parte positiva y cómoda de esta. Es como si de la vida solo quisiésemos las vacaciones de verano y Navidad y los cumpleaños. Pues lo siento, pero no se puede, es el precio de estar vivo. Hay una parte de la

vida que consiste en disfrutar, desconectar, estar de vacaciones y de fiesta, pero otra gran parte es trabajar, fracasar, sentir emociones desagradables, experimentar duelos, etc. Pues con las relaciones sucede lo mismo: no podemos aspirar a tener una relación bonita y larga si no estamos dispuestos a trabajar un mínimo en ella, sin saber todo lo que conlleva realmente llegar ahí.

Otra de las cosas que también me dicen muchísimo es: «Noto que no es tanto mi relación o la otra persona como yo, que no estoy bien, que tengo muchas cosas que trabajar, con lo cual debería dejar a mi pareja, sanar y, luego, ya vincularme». Esto es un error. No hace falta que dejemos una relación para sanar. De hecho, como he dicho antes, muchas veces es el mejor momento para trabajar en nosotros mismos, ya que hay cosas que solo aparecen cuando nos vinculamos.

Además, pensar que no merecemos vincularnos si tenemos cosas por sanar no es más que una forma de castigo, pues nada más lejos de la realidad. Si solo pudiéramos tener relaciones cuando estamos bien, nadie tendría relaciones nunca. Todos tenemos heridas, inseguridades, patrones que arrastramos, etc. La diferencia está en si estamos dispuestos a trabajarlos.

No es necesario que todo esté resuelto. Lo que sí es importante es que haya conciencia, responsabilidad e intención, así como disposición para cambiar. Además, si estás con la persona correcta, sanar a su lado resultará mucho más fácil, ya que, como sucedía con la terapia y los vínculos buenos, las parejas buenas sanan. Todo lo que vamos aprendiendo y sintiendo en la relación acabamos asimilándolo. Así, si estás con alguien con un estilo de apego seguro o que se esfuerza en trabajarse y poner de su parte, su seguridad, su calma y su tranquilidad acabarán instaurándose en ti. Esto lo veo muchísimo en terapia cuando, por fin, uno de mis pacientes se vincula con una persona sana que le hace bien.

Que una pareja esté ahí resulta clave para la sanación, ya que, cuantos más vértices haya, más rápido o transformador será el proceso. Y todo lo contrario al revés: si en terapia se hace un gran trabajo, pero luego el paciente tiene una relación muy dañina y caótica, estará en alerta constante y el proceso será mucho más

largo y difícil. De todos modos, muchas veces, gracias a la terapia, se consigue la seguridad, autoestima y confianza suficientes como para dejar los vínculos dañinos, saber lo que se necesita y valorar la paz que se merece.

Dicho esto, vamos a entrar de lleno en aquello que podéis hacer como pareja para mejorar la relación y que vuestro vínculo sea seguro.

COMUNICACIÓN

Todo el mundo dice que la comunicación es la base de una buena relación. Y, sí, es verdad, pero también lo es que nadie nos enseña a comunicarnos, a decir lo que sentimos sin estallar, a pedir lo que necesitamos sin sentirnos culpables, a escuchar al otro sin poner cara de «otra vez con esto...». No es tan fácil como parece.

Por eso, antes de lanzarnos a mejorar como pareja, necesitamos entender cómo nos comunicamos, pues no todo lo que decimos (o callamos) ayuda a construir un vínculo sano. No hace falta ser perfecto, pero sí saber qué tipo de comunicación usamos:

- Comunicación agresiva: se caracteriza por las malas formas, así que el mensaje se pierde debido a cómo se expresa, que suele ser de forma reactiva, atacando a la otra persona. Por ejemplo: «Joder, siempre estás igual, siempre estás ocupado con tus cosas y nunca tienes tiempo para mí. Parece que tus pasatiempos son más importantes que nuestra relación».
- Comunicación pasiva: se caracteriza por no expresar necesidades ni preocupaciones, evitar los conflictos y callar todo lo que se necesita o molesta. Por ejemplo: «Me fastidia que mi pareja, cuando le cuento algo, solo me dé mensajes de ánimo en vez de escucharme y apoyarme, pero no se lo digo».
- Comunicación asertiva: cuando se transmiten las necesidades y preocupaciones con madurez y respeto; esto es, cuando se expresa el mensaje sin atacar al otro. Por ejemplo: «Siento que

últimamente no estamos pasando suficiente tiempo de calidad juntos debido a nuestros horarios. Entiendo que tus pasatiempos y actividades son importantes para ti, pero también lo es nuestro tiempo juntos. ¿Podríamos hablar sobre cómo equilibrar mejor nuestro tiempo para asegurarnos de que nuestra relación siga siendo una prioridad?».

Sabiendo esto y teniendo en cuenta que una comunicación agresiva se situaría en el 0, una asertiva en el 5 y una pasiva en el 10, ¿cómo crees que son normalmente tus conversaciones, sobre todo las difíciles?, ¿y las de tu pareja?

Estéis en el punto que estéis, a continuación te dejo unas breves recomendaciones de comunicación asertiva que os servirán como referencia. Intentad ponerlas en práctica cuando converséis sobre algo.

- Céntrate en el hecho, no en la persona. El foco de la conversación no ha de estar en la persona («Eres un desastre»), sino en la acción que ha realizado la persona y que no te ha gustado.
- Habla sobre las emociones que ha despertado en ti ese hecho. Comenta cómo te hace sentir.
- Explica las consecuencias (opcional). Puedes continuar mencionando la repercusión que ese hecho provoca en ti o en vuestra relación.
- Propón soluciones. Para no quedarse únicamente con la queja, es importante proponer alternativas ante esta situación que te ayudarían tanto a ti como a la relación o a resolver el problema. También puedes darle dos opciones a la otra persona para que escoja.

Por ejemplo: «Últimamente no pasamos mucho tiempo juntos (hecho) y eso me hace sentir triste y no valorado ni amado a la vez que desconectado de nuestra relación (emoción). Me preocupa que, si no encontramos una manera de equilibrar mejor nuestros horarios y prioridades, nos sintamos todavía más desconectados

(consecuencia). ¿Te parece que planifiquemos las próximas semanas y veamos cómo cuadrarlo mejor o que hablemos de qué ha pasado y cómo podemos solucionarlo (solución)?».

La resolución de conflictos

Discutir no tiene por qué ser un problema, porque que haya desacuerdos o conflictos en pareja es normal. Lo importante no es evitarlos a toda costa, sino saber gestionarlos de una forma que no acabe con el uno durmiendo en el sofá y el otro mandando indirectas pasivoagresivas por WhatsApp.

Hay distintas formas de afrontar los conflictos y no todas son igual de sanas (ni de efectivas). Algunas nos hacen ganar una discusión, pero perder intimidad. Otras nos hacen ceder tanto que un día ya no sabemos ni lo que queríamos. Así pues, vamos a ver cuáles son las formas más habituales de gestionar un conflicto en pareja y cuáles vale la pena practicar:

- De manera competitiva: es cuando se prioriza ganar o tener la razón por encima de la relación. Se defiende la propia postura, incluso si eso significa dejar al otro fuera de la ecuación. Básicamente, consiste en mostrar una actitud dominante, rígida o poco empática. La visión ante el conflicto es «yo gano, tú pierdes». Por ejemplo: «Ahora ya no quiero hablar de nada. Que te den, haz lo que quieras».
- De manera acomodativa: es cuando cedes para evitar el conflicto, con lo cual silencias tus necesidades o deseos para priorizar los del otro. La visión ante el conflicto es «tú ganas, yo pierdo». Por ejemplo: «No pasa nada, hacemos lo que dices. Mientras tú estés bien, yo también».
- De manera evasiva: aquí se elige no afrontar el conflicto, esto es, evitar el tema, la persona o la conversación. Se le resta importancia al problema o hay una retirada emocional. La visión ante el conflicto es «tú pierdes, yo pierdo». Por ejemplo: evitas escribir o contestar mensajes para no tener que enfrentarte a lo que pasó o lo que sientes.

- De manera cooperativa: aquí la visión en el conflicto es «yo gano y tú también». Lo que se pretende es llegar a un acuerdo ante el problema. Conseguir los objetivos de cada uno es importante, pero mantener la relación también, por eso se pretende que todos ganen. Por ejemplo: «Últimamente, me he sentido un poco lejos de ti. Sé que no es culpa tuya, pero me gustaría que habláramos de cómo reconectar sin que sintamos que nos estamos sacrificando».
- De manera negociadora: llegar a una cooperación plena y equilibrada no siempre es posible o fácil. Negociando, ambas partes ceden en algo para llegar a un acuerdo que funcione para los dos. Por ejemplo: «A mí me apetece ir al cine, pero tú prefieres quedarte en casa. ¿Qué tal si hoy lo hacemos a tu manera y el sábado vemos una peli?».

Determina de qué modo soléis resolver los conflictos e intentad hacerlo siempre de una manera cooperativa o negociadora, ya que lo importante en una relación sana es trabajar como un equipo; y, en un conflicto, es importante que también se haga con esa idea, no de forma individualista e intentando pensar en tener tú siempre la razón, ir en contra de tu pareja, evitar el conflicto o acomodarte en exceso. Intentad tener en mente siempre la visión colaborativa o, cuando no se pueda, la negociadora, porque así funcionan las relaciones saludables.

Discusiones y límites

Las discusiones y los conflictos son normales en una pareja. De hecho, cuando en la consulta alguien me dice que nunca discute con su pareja, me preocupo, porque eso implica que una de las partes tiene miedo al conflicto, así que es posible que se esté callando o adaptando en exceso a la otra persona.

Eso sí, discutir no es pegar cuatro gritos y golpes a la pared. Discutir es no estar de acuerdo en algo, tener puntos de vista diferentes, no entenderse en ese momento o agitarse un poco e incluso desregularse, pero eso no implica ni justifica nunca faltas de

respeto, golpes, etc. Se puede discutir siempre con respeto y asertividad. Y, si en algún momento una discusión sube de tono, es necesario respirar y retomarla en otro momento. Ten en cuenta las siguientes estrategias para poner límites:

- Tiempo fuera: implica parar la discusión, distanciarse físicamente y retomarla en otro momento. De este modo, ambas partes se calman y reflexionan sobre lo que ha pasado y cómo llegar a una solución o retomar la discusión de una forma más adaptativa para ambas.
- Disco rayado: consiste en repetir lo dicho hasta que la otra persona entienda que se ha de respetar ese límite y que no se puede negociar. Por ejemplo: «No voy a seguir la discusión si me sigues hablando así... Te he dicho que no voy a seguir por ese camino...».
- Ritual del congelador: es una variante del «tiempo fuera» consistente en meter un objeto no muy grande en el congelador y, cuando empiece la discusión, sacarlo y no volver a discutir del tema en cuestión hasta que este se haya descongelado. Mientras, por ejemplo, pueden escribirse las cosas positivas del otro para rebajar la tensión o pensar en alternativas para resolver el conflicto.
- Banco de niebla: se escucha la crítica e incluso puede aceptarse, aunque se añade un matiz que defienda las necesidades o deseos propios. Por ejemplo: «Es verdad lo que dices, pero aun así deseo...» o «Puede que tengas razón en esto, pero...».

Lo importante aquí es saber discutir, no llevarlo al extremo ni faltarse al respeto nunca, sino saber poner límites cuando hacen falta. De esta manera, en vez de discutir hasta acabar peleando, se debatirá, se compartirá, se crecerá y se llegará a acuerdos.

Lenguaje del amor

Algo que también es importante para la pareja, y para ti, es saber de qué forma amas y esperas que te amen, que conozcas el lenguaje del amor.

Imagínate que mi forma de amar es dar manzanas, pues así me enseñaron a querer en la infancia y para mí es muy importante, con lo cual, inconscientemente, espero de mi pareja que me dé manzanas para demostrarme su amor. Sin embargo, esta me regala peras, ya que le enseñaron que amar consiste en eso y así demuestra su amor y así lo concibe. ¿Qué pasará? Que no me sentiré querida porque lo que yo espero es que me regale manzanas. Por tanto, por mucho que nos queramos, nos hablamos con lenguajes diferentes, esperando que la otra parte demuestre su amor de otra manera, sin darnos cuenta de que somos diferentes.

Así pues, hay que entender que existen cinco lenguajes del amor:

1. El contacto físico: las muestras de cariño, ya sean besos, abrazos, caricias, cercanía física, etc.
2. Los regalos: los obsequios tienen importancia no solo por su valor monetario, sino por el significado y el detalle de que la otra persona se haya acordado de ti.
3. Las palabras de afirmación: palabras de apoyo, elogios, cumplidos o expresiones sinceras de cariño, como «te amo», «estoy orgulloso de ti», «eres muy importante para mí», etc.
4. Los actos de servicio: las cosas que se hacen por la otra persona para ayudar, como acercarla al trabajo, prepararle la cena, etc.
5. El tiempo de calidad: la presencia, los momentos juntos de calidad, etc.

Reconocer el lenguaje con el que expresas el amor y con el que lo hace tu pareja os ayudará a saber si veis el amor de la misma manera y así entender por qué a veces una de las partes no se siente querida o valorada, pues es posible que la otra se esfuerce en mostrar su amor mediante su propio lenguaje, el cual a lo mejor no es compartido.

Te recomiendo que ordenes de más a menos los puntos anteriores según tus formas de demostrar amor; y si tu pareja también lo hace, que lo haga de la misma manera, pues así podréis compararlo. No es necesario que compartáis el mismo lenguaje, a no ser que para ti sea imprescindible (de hecho, en muchas parejas no coincide), sino que ambos conozcáis el del otro y que os esforcéis por demostraros amor según el lenguaje que cada uno prefiera, pues es importante comunicarse de un modo que la otra persona entienda. Por ejemplo, si yo no soy mucho de abrazos, pero sé que a mi pareja le encanta el contacto físico y se siente amada de esta manera, trataré de abrazarla más.

FORMAS DE APOYARSE

No siempre ayudamos o apoyamos a nuestra pareja de la forma que lo necesita, y formar una relación sana también consiste en entender esto, pues refuerza muchísimo la relación y hace que subáis un nivel más en el conocimiento de ambos como pareja.

Así pues, ahora quiero hablarte de las formas de ayudar que existen. Al leerlas, piensa en cuáles necesitas tú de tu pareja cuando le hablas sobre un problema, necesitas su ayuda o simplemente te estás desahogando. También podéis hacerlo en pareja para entenderos mejor.

- Apoyo emocional: consiste en escuchar a la otra persona y validar sus sentimientos, mostrando empatía y compasión.
- Apoyo informativo: aportar datos que la persona necesite para sentirse mejor, ya que a veces solo saber ciertas cosas o tomar consciencia de ello alivia. Por ejemplo, cuando se explica cómo funciona la ansiedad, solo conociendo esa información, muchas veces los síntomas disminuyen.
- Apoyo evaluativo: es una ayuda más racional y práctica consistente en proporcionarle soluciones o alternativas a lo que le pasa a la otra persona. Por ejemplo, ayudar a la persona a

establecer metas, hablar de los puntos fuertes y débiles de algo, etc.
- Apoyo instrumental: darle a la persona aquello que necesita para resolver su problema (por ejemplo: «Te ayudo con el currículum»).

Saber cómo quiere la otra persona que la ayuden mejorará mucho la relación, puesto que muchas veces cuesta meterse en el terreno emocional y suele proporcionarse tan solo apoyo evaluativo e instrumental, cuando lo único que quiere la pareja es un hombro en el que llorar y desahogarse, presencia y escucha (esto les sucede más a los hombres por cultura y educación).

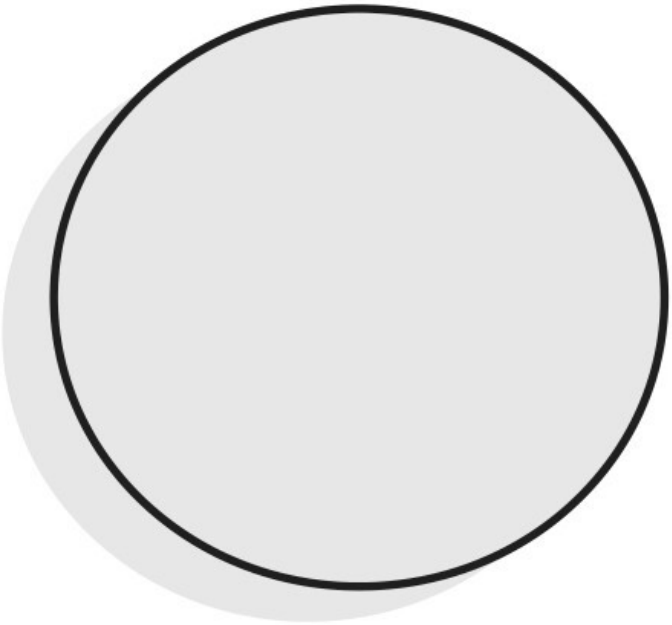
Ahora que ya sabes que no todo el mundo necesita el mismo tipo de apoyo (y que a veces ayudar bien es cuestión de preguntar), toca centrarse en un tema clave: nuestro sitio en la relación, porque no solo importa cómo cuidamos al otro, sino también cómo nos vinculamos.

Hay personas que se desvanecen por completo dentro de la pareja y otras que parecen vivir en una isla emocional. Y, luego, está el punto medio sano, ese que no siempre es fácil de encontrar, pero que marca la diferencia entre una relación que agobia o desequilibra y una que acompaña y suma. Hagamos un breve repaso de los tres estilos principales y por qué es tan importante encontrar el equilibrio entre tener tu espacio y saber compartirlo:

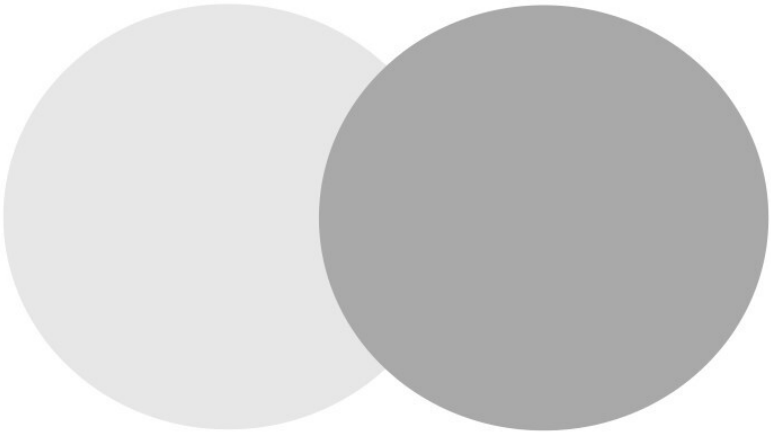
1. **Relación de dependencia**: es cuando sientes que no puedes vivir sin la otra persona. Tu estado emocional depende de tu pareja. Sientes que, si está, respiras, mientras que, si se aleja, te ahogas y se acaba el mundo. Tienes miedo constantemente a no ser suficiente y que te deje, sientes inseguridad y ansiedad y mides tu valor en función de cuánto te quiere tu pareja, de si está disponible o de cómo vaya vuestra relación.



2. **Relación donde premia la independencia**: aquí no hay espacios comunes en la pareja; lo que premia es la independencia, los planes y los tiempos que pasa cada persona por separado. El exceso de intimidad o cercanía genera incomodidad. No podéis pediros nada, mostraros vulnerables o necesitaros.



3. **Relación de interdependencia**: aquí cada persona es autónoma; tiene su mundo propio, su vida y su individualidad; pero también hay un vínculo real, cercano e íntimo, donde podéis mostraros vulnerables, apoyaros, etc.



Evidentemente, las relaciones sanas se basan en la interdependencia, por mucho que nos hayan hecho creer que la dependencia absoluta es amor o todo lo contrario, el tener todo el espacio del mundo para uno mismo, sin agobios. Los extremos nunca son buenos, tampoco en las relaciones. Lo que hace falta es que haya un buen equilibrio entre el espacio que tenemos para nosotros, nuestra individualidad, para que no nos perdamos como personas, y el espacio común en pareja, donde compartir, sentirnos vulnerables, intimar, etc.

Las personas con un estilo de apego ansioso suelen optar casi siempre por construir relaciones de dependencia hasta el punto de perderse a sí mismas y volverse locas por su pareja. Sin embargo, las personas con un estilo evitativo hacen todo lo contrario: son incapaces de sentirse dependientes, vulnerables, o de construir una relación verdaderamente íntima. Por ello es tan importante el equilibrio, típico de los estilos de apego seguros.

¿Y por qué es importante esto en nuestra relación? Porque nuestra pareja no puede ser nuestro único mundo, nuestra vida entera, por mucho que sea una pieza fundamental. Cada uno de nosotros tiene su propia galaxia, en la cual coexisten muchos planetas, todos igual de importantes para mantenerla viva. En esta galaxia, se encuentran nuestras amistades y nuestros familiares, así como el tiempo que nos dedicamos a nosotros, al trabajo y a nuestra pareja. Así pues, aunque nuestra pareja sea un planeta muy grande e importante en nuestra galaxia, también son importantes todos los demás planetas

y necesitan de nuestro tiempo y atención. De lo contrario, como te explicaba mediante la rueda de la vida, nuestra silla estará desequilibrada y, a la larga, nos caeremos.

CONEXIÓN Y CUIDADO

Sentirse conectados en pareja es muy importante, pero la realidad es que no siempre lo estamos; a veces, pasan cosas, como los trabajos o la rutina, y de repente notamos distancia. Y está bien, es normal, no hay de qué preocuparse, pues forma parte de la vida. Lo importante es darse cuenta y hacer cosas para reparar el vínculo. De esta manera, evitamos distanciarnos cada vez más hasta un punto que sea irreversible.

Así pues, a continuación te presento un ejercicio que os ayudará a entenderos mejor y a saber qué hacer cuando os sintáis lejos. Si no tienes pareja, también es importante que lo hagas, ya que así sabrás qué te ayuda a ti a sentir conexión.



Ejercicio: Sentir la conexión

Verás que hay un círculo en medio que representa la conexión y otros alrededor. Piensa en cada uno de los círculos de alrededor: ¿necesitas hacer eso para tener conexión o tienes que sentirte conectado previamente para poder realizarlo?
Por ejemplo: ¿necesito tener sexo para reconectar con mi pareja o primero sentirme en conexión con ella para poder mantener relaciones?
En tal caso, dibuja una flecha hacia un lado (de conexión a sexo si primero necesitas sentirte unido a la persona para llegar al sexo) o hacia el otro (si el sexo te ayuda a sentir un vínculo), o bidireccional. Para ello, te explico en profundidad cada círculo.

Diversión y equipo: implica actividades divertidas o en las que necesitéis formar equipo, tener buena comunicación, etc.

Ejemplo: hacer un *escape room* juntos, jugar a un juego de mesa, ir al cine o al teatro, etc.
Ejemplo: «A mí, si no me siento conectado contigo, no me apetece que hagamos cosas divertidas».

Sexualidad: tener relaciones sexuales.
Comunicación emocional: mantener conversaciones íntimas sobre cómo os sentís, qué necesitáis, qué os ha pasado, qué podéis hacer, etc.
Ejemplo: «Para volver a sentir una conexión contigo, necesito que hablemos las cosas».

Afecto, cariño: gestos de amor, contacto físico, etc.
Ejemplo: «Cuando estamos mal, no me sale mostrarte cariño».

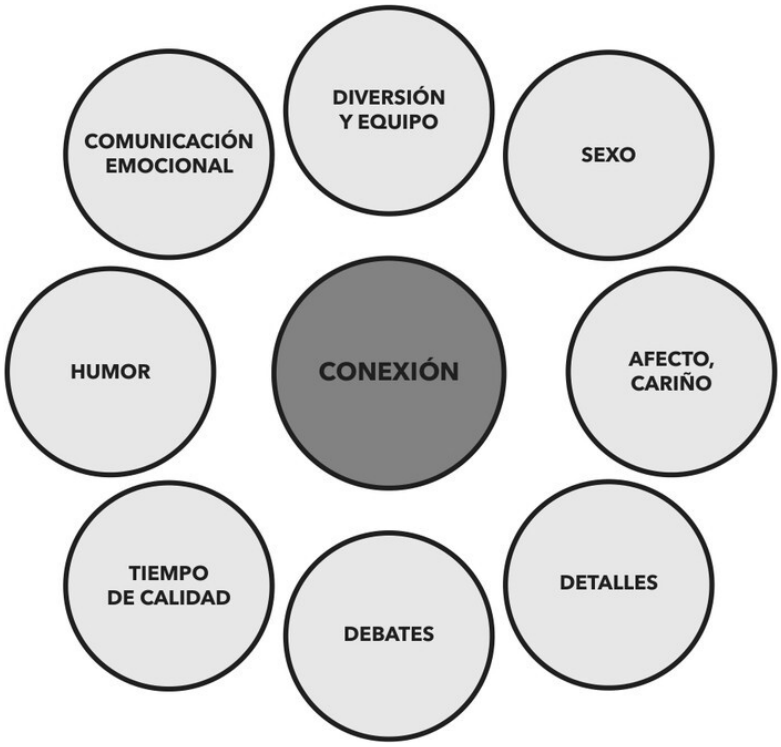
Detalles: gestos materiales y no materiales que sirven para demostrar a la otra persona que nos importa o que nos hemos acordado de ella.
Ejemplo: «Al ver que me habías preparado la cena, me sentí más unida a ti».

Tiempo de calidad: pasar tiempo juntos mostrando una presencia real, sin distracciones ni pantallas.
Ejemplo: «Dejar de estar todo el día juntos viendo películas y empezar a vernos y compartir cosas juntos me ayuda a sentirme de nuevo conectado a ti».

Humor: compartir risas.
Ejemplo: «Cuando estamos mal, no me sale ser graciosa ni me hacen gracia tus bromas».

Debates: conversaciones en las que debatáis sobre ciertas cosas, pongáis vuestros puntos de vista sobre la mesa, tengáis una conversación profunda o interesante, etc.
Ejemplo: «Cuando estamos mal, no me apetece hablar contigo sobre política ni sobre nada, no estoy de humor».

Dicho esto, puedes dibujar tus flechas. Si hacéis el ejercicio en pareja, utilizad diferentes colores para las flechas, pues así sabréis de quién es cada una.



Relaciones sexuales

No para todo el mundo el sexo es importante. Para algunas personas, no es algo central de su vida ni de su forma de vincularse, y está bien. Si en tu caso la sexualidad sí es importante, es un área que ha de cuidarse para tener una relación sana.

Las personas con apego seguro, las cuales suelen mantener relaciones más saludables, disfrutan de sus relaciones sexuales, el contacto, la intimidad, las caricias... Por lo general, sienten emociones positivas respecto a la sexualidad y comunican con facilidad sus necesidades y deseos a la vez que tienen en cuenta los de su pareja. Es a esto a lo que deberíamos aspirar a la hora de tener relaciones sexuales con nuestra pareja.

Cuando alguien tiene un estilo de apego evitativo, vive el sexo como una experiencia más física que emocional, con baja conexión e intimidad. Separa con facilidad el sexo del amor y utiliza las relaciones como vía de control, de castigo a la otra persona o de evasión emocional más que como un acto de unión. Además, tiene

bajo deseo y menor satisfacción sexual que cuando el estilo de apego es otro, ya que el contacto profundo puede causarle malestar o incomodidad.

En cambio, cuando alguien tiene un estilo de apego ansioso, suele usar el sexo como una forma de buscar cercanía, validación o calma. Su satisfacción está muy vinculada al afecto, las caricias y los cuidados poscoitales. Además, a menudo prioriza las necesidades de su pareja por miedo al rechazo o al abandono, dejando de lado su propio deseo, e incluso puede utilizar el sexo como una herramienta para conseguir la atención del otro más que por propio deseo.

Así pues, lo importante es vivenciar el sexo de forma saludable, como algo que nos une a nuestra pareja más que como una herramienta de control, evasión o manipulación. De todas maneras, no deja de ser un área más de la relación, aunque es importante cuidarla; de lo contrario, es probable que se acabe olvidando o dejando a un lado, motivo por el que muchas parejas, tras muchos años juntas, acaban sintiendo que, cuanto más tiempo pasan juntas, menor es su deseo y la frecuencia de sus relaciones sexuales.

En parte, esto se debe, precisamente, a que pensamos que es algo que surge, pero nada más lejos de la realidad: igual que cuidamos la ilusión y los detalles, con la sexualidad pasa lo mismo. Lo importante es entender que existen dos tipos de deseo: el activo y el reactivo. El primero está presente, sobre todo, al inicio de la relación, pues está muy vinculado a la novedad, lo que implica que nos apetezca tener relaciones con la otra persona sin que hagamos nada: el deseo aparece. Sin embargo, el reactivo es el que más conviene tener en cuenta, sobre todo en las relaciones largas; de hecho, es el único que se puede trabajar. El deseo hay que provocarlo. Igual que con los postres en Navidad, hay que poner los turrones sobre la mesa para que nos apetezcan, puesto que es posible que, si me preguntan, no quiera más, pero, si me los presentan, los veo y los huelo, es mucho más probable que me acaben apeteciendo.

Esto es justamente de lo que nos olvidamos muchas veces en nuestras relaciones. Nos olvidamos de tentar, de seducir, de planificar los encuentros sexuales. Se ha romantizado el sexo de tal

manera que creemos que planificarlo es antimorbo, cuando sucede todo lo contrario. Igual que se planean las citas, también se puede planear el sexo: las fantasías, los deseos, etc.

Aquí te dejo una lista de cosas que podéis probar para avivar vuestras relaciones y acordar un día para poner en práctica alguna de ellas (o todas).

1. Masaje con aceite corporal por todo el cuerpo durante cinco o diez minutos.
2. Caricias corporales.
3. Mirarse a los ojos durante un minuto.
4. Respirar de forma sincronizada con las cabezas juntas durante un minuto.
5. Utilizar lencería o ropa interior que os guste.
6. Hacer un *striptease*.
7. Tapar los ojos y recorrer, chupar, tocar, masajear o acariciar todo el cuerpo.
8. Pasar un cubito de hielo por todo el cuerpo.
9. Besar todo el cuerpo.
10. Estar piel con piel (dormir desnudos y abrazados).
11. Utilizar juegos de pareja, hacerse preguntas, etc.
12. Probar posturas sexuales nuevas (Kamasutra).
13. Utilizar dados sexuales para jugar.
14. Ver, sin tocarte, cómo tu pareja se masturba.
15. Masturbaros a vosotros mismos mirándoos en la distancia.
16. Hacer los ejercicios Kegel mientras tenéis sexo.
17. Practicar sexo en lugares inusuales que os exciten.
18. Rozaros los genitales sin penetración.
19. Atar a la otra persona.
20. Probar roles de sumisión-dominación o el BDSM.
21. Daros un baño juntos con agua caliente relajante y enjabonaros mirándoos.
22. Jugar con la temperatura utilizando hielos, velas que se derriten por el cuerpo, etc.

23. Probar geles estimulantes, lubricantes, etc.
24. Leer un relato erótico juntos.
25. Utilizar juguetes sexuales.

Cuida todas las áreas de tu relación

Al final, con lo que quiero que te quedes es con que es importante cuidar de tu pareja, dedicarle tiempo, como sucede con cualquier otra relación. Para ello, como con la rueda de la vida, ten en cuenta todas las áreas de la relación (o al menos las que puedas y cuando puedas, pero intentando tenerlas presentes o ser consciente de ellas):

- La pasión o la sexualidad: es importante mantener viva la conexión sexual, pero no se trata de frecuencia, sino de presencia, conexión, calidad y disfrute.
- La comunicación: la capacidad de hablar, escuchar y expresar emociones, necesidades y desacuerdos con respeto y asertividad es básica. Sin una buena comunicación, cualquier conflicto se convierte en una guerra.
- La confianza: sentir que puedes contar con tu pareja y confiar en ella es imprescindible. No solo por la fidelidad, sino también por la sinceridad, la transparencia, la estabilidad y la seguridad. Sin confianza, no hay nada.
- Intimidad emocional: en una relación hay que poder mostrarse vulnerable, compartiendo lo que duela o mueva, sin miedo a que nos juzguen. Eso convierte a la pareja en hogar y refugio, no solo en compañía.
- Proyección de futuro: tener metas, valores o sueños en común ayuda a que la relación tenga un destino.
- Gestión del conflicto: hay que saber discutir sin destruirse. Reparar, pedir perdón, no tenerle miedo al desacuerdo.
- Afecto y cuidado cotidiano: es importante tener detalles y gestos diarios para mimar la relación.

Cada cierto tiempo, ya sea un mes, dos o tres, dales un repaso a todas estas áreas. Siéntate con tu pareja y comentad cómo creéis que están cada una de ellas en vuestra relación; por ejemplo, calificándolas por separado del 0 al 10. De esta manera, sabréis qué estáis haciendo muy bien y qué cosas tenéis que trabajar más, construyendo así una relación mucho más sana donde ser, habitar y sanar.

Dicho esto, aquí acaba nuestro camino. Para mí, escribir todo esto ha sido un auténtico viaje, del que espero que tú también hayas disfrutado y, sobre todo, aprendido. Espero de corazón que estas páginas te hayan aportado algo de claridad o sanación. Gracias por leerme y llegar hasta aquí. Si necesitas algo, siempre estaré en mis redes o en mi web. Te abrazo fuerte.

Con amor,

EMMA

AGRADECIMIENTOS

Voy a ser breve aquí, pero veía conveniente cerrar el libro de esta manera porque agradecer y agradecernos es sumamente importante en nuestra vida y nuestras relaciones.

Así pues, gracias a ti, por leerme y haber llegado hasta aquí. Espero de corazón haberte ayudado, aunque sea un poquito, con lo que he compartido con todo mi cariño.

A mis pacientes, por confiar en mí para acompañaros en el proceso y ser absolutamente maravillosos. Creéis que conmigo aprendéis mucho y que os ayudo, pero yo de vosotros aprendo muchísimo también. Todos vosotros tenéis un hueco enorme en mi corazoncito.

A aquellas personas que me seguís y apoyáis mi trabajo. Os prometo que leo cada uno de vuestros mensajes e intento contestaros siempre a todos. Sé perfectamente quiénes estáis ahí desde el primer día y, gracias a vosotros, puedo dedicarme a lo que más amo en el mundo. Así pues, mil millones de gracias. A vosotros también os tengo en el corazoncito, pues el sueño de escribir un libro se ha hecho realidad porque estáis ahí.

Gracias también, por supuesto, a la madre que me parió, pues sin ella hoy no estaría aquí, tanto física como laboralmente. Hemos pasado mucho, pero lo hemos intentado siempre hacer juntas. Las dos estamos viviendo por primera vez y estamos aprendiendo. Gracias por tanto y por tu apoyo siempre.

A mi pareja, por ser mi mayor apoyo y estar de manera incondicional, por ser quien me enseñó a amar de una manera más sana y real. Mucha de mi sanación también ha sido gracias a ti.

A mis amigos, que me han apoyado desde el día 1, que me han dado muchos ánimos cuando no he creído en mí misma y han estado ahí no solo en las buenas, sino sobre todo en las malas. Vosotros sabéis quiénes sois. Os quiero.

A quienes me hicieron daño en el pasado. Sin todo lo que pasé, quizá tampoco estaría aquí. Dicen que no hay mal que por bien no venga, así que habrá que verle también el lado positivo a ello.

A la psicóloga que me acompañó en los años más duros de mi vida, Salomé. Me ayudaste cuando peor estaba; y hoy, gracias a ti, hago por los demás lo que tú hiciste por mí. Me hiciste renacer y no sabes lo agradecida que te estoy por ello. Fuiste el apoyo que tuve cuando no había nadie más y la razón por la cual quise dedicarme a lo que me dedico, al ver que es posible sanar y ser otra persona.

A mis maestros. Muchos de los profesores que he tenido y sigo teniendo a lo largo de mi recorrido como psicóloga aprendiz me han inspirado muchísimo, y he empleado con mis pacientes, e incluso he plasmado en este libro, muchos de sus conocimientos. Gracias, Marina Richart, Marina Castro, María Victoria, Ciro Caro, etc.

Y, por último, pero para nada menos importante, gracias a mí, por conseguir mis sueños, por actuar y confiar a pesar del miedo, por mi dedicación, pasión y persistencia. Por conseguir lo que he conseguido y por todo lo que me queda. Estoy orgullosa de mí, aunque a veces sea tan dura y crítica conmigo. Para la Emma pequeñita sería un ejemplo, y eso es muchísimo. Estaría muy orgullosa de mí y no se creería todo lo que estoy viviendo y cómo me van las cosas. Me quiero.

Os quiero.

Gracias.

BIBLIOGRAFÍA

Benoit, D. y Parker, K. C. (1994). Stability and transmission of attachment across three generations. *Child Development*, 65(5), 1444-1456. DOI: <10.1111/j.1467-8624.1994.tb00828.x>.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books. Recuperado de <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf>.

Cassidy, J. y Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of Attachment:Theory, Research, and Clinical Applications (3rd ed.)*. Guilford Press.

Fonagy, P., Steele, H. y Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62(5), 891-905. DOI: <10.1111/j.1467-8624.1991.tb01578.x>.

Foster, J. y Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, *6*(1), 64-73. <https://doi.org/10.1080/15298860600832139>.

Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, *70*, 401-422. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30609910/>.

Green, J., Berry, K., Danquah, A. y Pratt, D. (2020). The role of psychological and social factors in the relationship between attachment and suicide: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*, 463-488. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.2445>.

Hammond, J. R. y Fletcher, G. J. O. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships.

New Zealand Journal of Psychology, *20*, 56-62. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/232511336_Attachment_styles_and_relationship_satisfaction_in_the_development_of_close_relationships>.

Hazan, C. y Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>.

Kirkpatrick, L. A. y Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142. Recuperado de <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/attachment-styles-and-close-relationships-a-four-year-prospective-P9PXOF96v0>.

Levine, A. y Heller, R. (2012). *Maneras de amar: La ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar y mantener el amor*. Editorial Urano.

Mickelson, K. D., Kessler, R. C. y Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092-1106. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.5.1092>.

Nasiriavanaki, Z., Barbour, T., Farabaugh, A. H., Fava, M., Holmes, A. J., Tootell, R. B. H. y Holt, D. J. (2021). Anxious attachment is associated with heightened responsivity of a parietofrontal cortical network that monitors peri-personal space. *NeuroImage: Clinical*, 30, 102585. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2021.102585>.

Ortiz, M. J., Gómez, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, *14(3)*, 469-475. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8045/7909>.

Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton & Company.

Rodríguez, M., Pellicer, G. y Domínguez, M. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal.* Manual Moderno.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Sood, M., Carnelley, K. B. y Newman-Taylor, K. (2022). How does insecure attachment lead to paranoia? A systematic critical review of cognitive, affective, and behavioural mechanisms. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*, 781-815. Recuperado de <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjc.12361>.

Zortea, T. C., Gray, C. M. y O'Connor, R. C. (2021). The relationship between adult attachment and suicidal thoughts and behaviors: A systematic review. *Archives of Suicide Research*, *25*, 38-73. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13811118.2019.1661893>.

Notas

1. Hazan y Shaver, 1987; Mickelson, Kessler y Shaver, 1997; Foster y Goldman, 2007; Levine y Heller, 2012; Cassidy y Shaver, 2016; Green *et al.*, 2020; Zortea, Gray y O'Connor, 2021; Nasiriavanaki *et al.*, 2021; Sood, Carnelley y Newman-Taylor, 2022.

2. **Círculo de seguridad**: requisito indispensable para crear un estilo de apego seguro. Se le ha de permitir la exploración del entorno al niño sin sobreprotegerlo, a la vez que se está disponible para ofrecerle apoyo y consuelo cuando lo necesite. Es decir, se le permite la exploración y la oportunidad de que las figuras de apego lo cuiden.

3. Hammond y Fletcher, 1991; Kirkpatrick y Hazan, 1994; Fraley, 2019; Ortiz, Goméz y Apodaca, 2002.

4. Benoit y Parker, 1995; Fonagy, Steele y Steele, 1991.

Amar sin ansiedad
Emma Iglesias

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Diseño de la cubierta: © María Mora
Imagen de la cubierta: © DDDART / shutterstock
Ilustraciones de interior: © © tiarsln / Shutterstock

© Emma Iglesias Rodríguez, 2026

© Editorial Planeta, S. A., 2026
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2026

ISBN: 978-84-08-31757-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta



Algo me pasa y no sé qué es

Dra. Judith Joseph
9788408317098
296

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

El primer libro que da nombre y solución a la «depresión de alto funcionamiento»: una guía práctica, accesible y esperanzadora para quienes se sienten rotos por dentro aunque su vida parezca estar en orden.

¿Estás atravesando una etapa en la que todo se siente «fuera de lugar»? ¿Te cuesta disfrutar incluso de los momentos felices? ¿Te sientes entumecido emocionalmente, como si caminaras por la vida en piloto automático? ¿Estás inquieto cuando no estás ocupado, o vacío cuando por fin te detienes?

Todos conocemos la imagen clásica de la depresión: alguien que no puede levantarse de la cama. Pero existe otra cara de esta enfermedad, menos visible y más silenciosa. Quienes sufrimos «depresión de alto funcionamiento» no nos comportamos como imaginamos que lo haría una persona deprimida. En apariencia, todo va bien: tenemos éxito en el trabajo, cumplimos con nuestras responsabilidades en casa y mantenemos una vida social activa. Pero detrás de esa máscara de productividad, apenas estamos sobreviviendo. Y lo peor es que muchas veces no entendemos por qué, ni sabemos qué hacer al respecto.

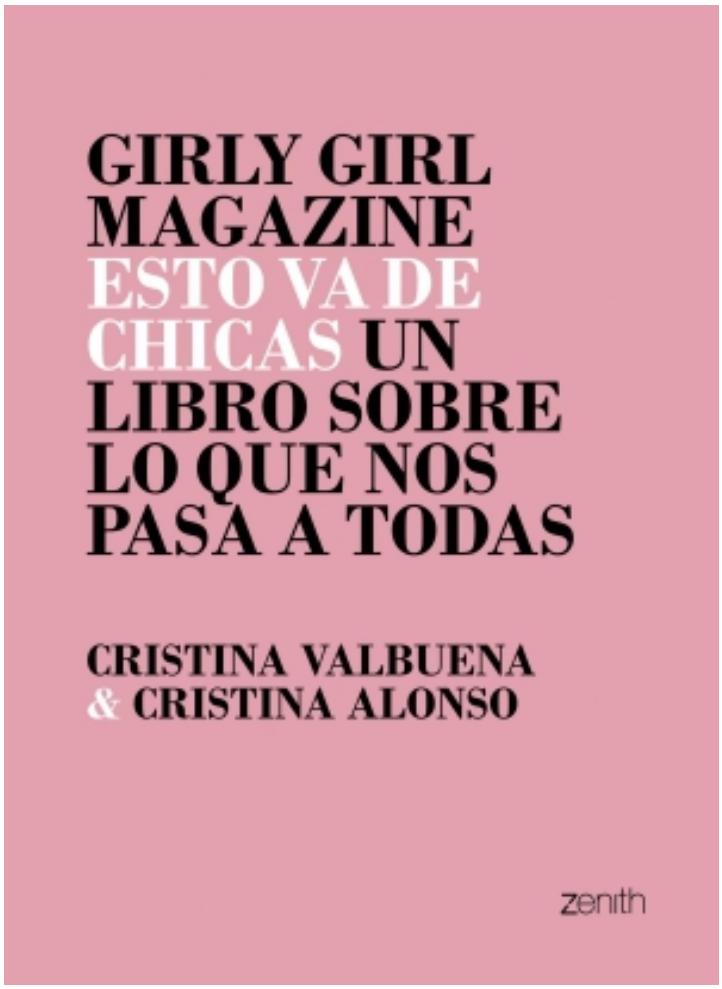
La Dra. Judith Joseph combina investigaciones propias, casos clínicos y su propia experiencia personal con la DAF para arrojar luz sobre esta condición tan mal comprendida. Su método de cinco herramientas —las «5 V»— te ayudará a entender la ciencia de tu bienestar emocional y te dará el poder de recuperar tu vida y tu alegría.

1. **Validación**: Reconoce y acepta tus emociones, tanto por traumas pasados como por el dolor presente.
2. **Vaciado emocional**: Libera la frustración y la energía ansiosa que llevas acumulada por dentro.

3. **Valores**: Identifica el propósito y las prioridades que realmente importan para ti.
4. **Vitalidad**: Aprende a escuchar tu cuerpo y tu mente, y a monitorear seis signos vitales del funcionamiento emocional.
5. **Visión**: Planifica y celebra tus logros, hitos y alegrías cotidianas.

Déjate guiar por la voz experta de la Dra. Joseph para romper con el autosacrificio y la autonegación, calmar el caos interior y pasar de simplemente *funcionar* a *vivir* de verdad.

[Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)]



Esto va de chicas

Valbuena, Cristina
9788408210115
208

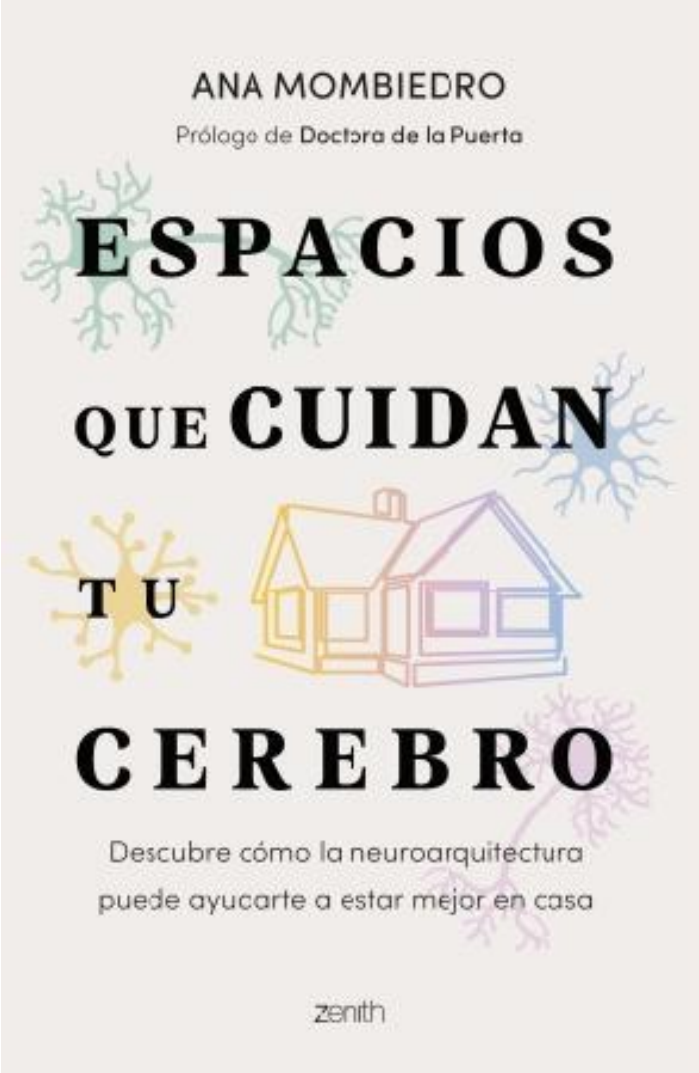
Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Es el momento de la sororidad, de la lucha, del hablar sin tapujos de lo que nos interesa y nos preocupa. Es el momento de todas, porque cabemos todas en el saco, ya seamos altas, bajas, gordas, delgadas, morenas, pelirrojas, africanas o de Badajoz; seamos madres de personitas, de gatos o aborrezcamos la maternidad; seamos profesoras, cantantes, matemáticas, artistas, camareras, publicistas o modistas, lesbianas, heteros, bisexuales, creamos en la monogamia o en el poliamor… lo que nos une es precisamente es que huimos de los estereotipos.

Este libro es el diario de una semana en la vida de muchas de nosotras. En él figuran situaciones cotidianas con las que nos encontramos y reflexiones acerca de ellas. ¿Por qué no hay modelos de más de 40 años en los anuncios de maquillaje? ¿Es normal que nos gastemos el sueldo en cosas que no necesitamos? ¿Cómo podemos reaccionar ante un micromachismo? Pero no solo nos pondremos las gafas violetas, sino que además aprovecharemos para recomendaros libros, películas, viajes y hasta recetas, porque nuestro universo está lleno de estos momentos que también nos hacen felices.

En este libro hablamos de cosas de chicas, claro, pero porque **las cosas de chicas son todas las cosas**.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Espacios que cuidan tu cerebro

Mombiedro, Ana
9788408319450
240

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Un libro que revela, a través de la neurociencia, cómo el espacio que habitas moldea tu cerebro y tu bienestar y te

enseña a convertirlo en un lugar que de verdad te cuide.

La neuroarquitectura, una disciplina en plena expansión, demuestra que la luz que recibes, los sonidos que te rodean, las texturas que tocas o el orden visual de una habitación tienen un impacto directo en tus emociones, tu descanso, tu concentración y tu salud.

En este libro, Ana Mombiedro —arquitecta, neuropsicóloga y referente en neurociencia del espacio— te guía para comprender cómo tu cuerpo interpreta el entorno y qué cambios, pequeños y accesibles, pueden transformar tu casa en un lugar que realmente te cuide.

A través de explicaciones claras, ejemplos reales y herramientas prácticas, descubrirás:

- Cómo tu casa afecta a tu ánimo y tu energía.

- Qué luz necesitas para descansar mejor.

- Qué colores favorecen la calma y la concentración.

- Cómo reducir el ruido y bajar el estrés.

- Dónde crear tu rincón de refugio sensorial.

- Cómo usar texturas y materiales que cuidan de tu cuerpo.

- Por qué los elementos naturales mejoran tu bienestar inmediato.

- Qué pequeños gestos transforman por completo un espacio.

Y mucho más…

Una invitación a mirar el espacio que habitas con otros ojos y a convertirlo en un refugio que acompaña tu bienestar

físico, mental y emocional.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Es manipulación y no lo sabes

Nicolasa, Claudia
9788408302964
344

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Descubre los distintos tipos de manipuladores, las técnicas que utilizan para someterte y cómo neutralizarlos.

La manipulación emocional es una forma de control psicológico muy común, aunque a menudo nos cuesta reconocerla. Esta sutil forma de influencia no solo se encuentra en la política o en comunidades sectarias, sino que se teje diariamente en las interacciones con aquellos más cercanos a nosotros: parejas, jefes, amigos e incluso familiares. Empujados por nuestras necesidades básicas de afecto y seguridad, es fácil caer en estos patrones tóxicos y no poder salir de allí.

La psicóloga Claudia Nicolasa nos brinda en este libro un enfoque revelador sobre cómo las trampas de manipulación se desarrollan y cómo podemos desactivarlas, así como un análisis exhaustivo de los manipuladores oscuros, grises y blancos. A través de sus páginas, aprenderás a identificar las maniobras de control emocional, entenderás los motivos detrás de estas acciones y, lo más importante, obtendrás herramientas prácticas y efectivas para derribarlas, proteger tu salud mental y avanzar hacia tu crecimiento personal.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Lidera tu mente

Bayón, Victoria
9788408319436
248

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Un manual práctico de entrenamiento mental que te enseña cómo funciona tu cerebro y presenta un método paso a paso

para reprogramarlo y dejar de vivir en piloto automático.

Si sientes que no estás dando el 100% porque tu mente te bloquea… este libro es para ti.

La experta en *neurocoaching* Victoria Bayón te revela en este libro cómo funciona realmente tu mente —por qué se sabotea, por qué se bloquea y por qué repite patrones que ya no te sirven— y, lo más importante: cómo reprogramarla para que trabaje a tu favor.

Basado en los últimos avances en neurociencia, conocerás los cinco hábitos esenciales para transformar tu cerebro desde dentro:

- comprender tus automatismos,

- reescribir tus creencias,

- regular tus emociones,

- entrenar tu atención,

- consolidar una nueva identidad más consciente, calmada y enfocada.

Con un lenguaje cercano y una ruta clara, encontrarás ejercicios, técnicas de regulación del sistema nervioso, visualizaciones, respiraciones y herramientas que te ayudarán a liberarte.

Sal del piloto automático, recupera el control y conviértete en el líder de tu mente.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)