ANDRÉS VERNAZZA



NO SOY TU HÉROE

POR QUÉ NO DEBES SALVAR A TU PAREJA

NO SOY TU HÉROE

Por qué no debes salvar a tu pareja

No soy tu héroe, Andrés Vernazza ©
Primera Edición, Enero de 2025
ISBN:
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El triángulo dramático de Karpman

En 1968, el psiquiatra Stephen B. Karpman desarrolló un modelo psicológico con el que describía los roles que asumen las personas en situaciones de conflicto. Estos roles son:

La Víctima: Suele sentirse incapaz de resolver sus conflictos. Su estilo de comunicación es a través de la queja o sintiendo que necesita ayuda todo el tiempo.

El Perseguidor: Un rol que se maneja siempre desde el autoritarismo, la crítica constante y la amenaza.

El Salvador: Se sacrifica por los demás. Este rol se siente incapaz de dejar a los demás ocuparse de sí mismos. Siempre está preocupado por el bienestar de los otros.

La observación y la conciencia sobre lo que uno hace con frecuencia conduce a la autoimposición de castigos muy severos en personas que carecen de amor propio. Por eso, otro de los pilares de la autoestima es la aceptación.

Nathaniel Branden, Los pilares de la autoestima

Los límites son el **servicio de amor y cuidado** que nos hacemos a nosotros mismos.

Brene Brown

Introducción

Todos hemos intentado salvar a alguien alguna vez.

Después de tantas sesiones, me he dado cuenta de que, a medida que pasan los días, no sé si es el internet o la época misma lo que nos impide conectar mejor, o si simplemente ahora tenemos más acceso a nuevos datos que nos permiten analizar a profundidad lo que otros hacen y así identificarnos con ellos.

Cuando pienso por qué hago esto, siempre llego a la misma conclusión: mi misión, al final, es reproducir y darle voz a lo que me cuentan. Uno de los temas más constantes es el de aquellos que intentan salvar a su pareja.

Si bien creo que ser un apoyo, un refugio y, en concreto, una fuente de soporte para el otro es fundamental para lograr una relación sana, también he llegado a la conclusión de que, a veces, salvamos al otro a costa de nosotros mismos.

Esto me ha llevado a preguntarme cosas importantes, que intentaré desarrollar en este nuevo libro, escrito con amor para ti.

Entre los tópicos que me causan curiosidad se encuentran los siguientes:

- ¿Cuándo se convierte en sacrificio el amor?
- ¿Cómo, en la época de la inmediatez, descubro si alguien es un estafador emocional?
- ¿Cómo evito que mi relación se corrompa?
- ¿Cómo reconocer a las personas que se ponen máscaras para engañarme?

Sé que, después de pasar por relaciones dañinas, corremos el riesgo de cerrarnos emocionalmente, y eso está sucediendo hoy más que nunca: el narcisismo, las redes sociales, el miedo que todo lo deforma…

Aquí encontrarás muchos casos que he analizado con tiento y cariño esperando poder ayudarte y aportar, cuando menos, un trocito de luz en cualquier camino oscuro que estés transitando.

PRIMERA PARTE

El Salvador

1

El amor es un riesgo

Mi naturaleza es paciente. Eso me lo dijo alguien en una sesión de asesorí emocional. Porque hablar de amor es hablar de otras cosas, com asertividad, altruismo y compatibilidad. Son temas que se discuten much y que he tratado en mi contenido.

Una de las consecuencias de las rupturas traumáticas —es decir, la rupturas con un narcisista, por ejemplo— es que pueden causar bloqueo emocionales.

En esa sesión, la consultante me decía que, precisamente, había pasad de ser paciente con su esposo a permitir cosas que nunca imaginó qu permitiría. Fue como si el amor que ella sentía hubiera sido el puente par terminar herida. Pero no es así.

A lo largo de mi carrera, me di cuenta de que amar es de lo último de l que uno debe arrepentirse. Pero pensar que el amor es un riesgo innecesari puede ocurrirnos a todos. Por eso creo que debemos comenzar a enfocar l atención no en el dolor, sino en quien lo causó.

No digo, ni mucho menos, que pases toda tu vida culpando a quien t hizo daño o que te acostumbres a la idea de que todos los hombres so iguales, o todas las mujeres son iguales.

¿Sabes cuántas personas hay en el mundo? Cerca de dieciocho mi millones. ¿De verdad crees que todos son iguales?

Para mí, no es que hayamos tenido mala suerte, que hayamos dad demasiado o que no merezcamos amor, etcétera. Para mí, hay gente que s enmascara y así logra entrar en tu vida. Es algo que hacen los narcisistas los que usan tu identidad para imitarte y hacerte creer que son tu alm gemela.

Un enmascarado es algo así como el esposo de mi consultante, que s aprovechó de su buen corazón y, cuando obtuvo lo que quiso, la descartó Por supuesto, para entonces ella ya tenía muy dañada la autoestima, as

que, al verse sola, drenada y sin amor propio, el primer mecanismo de defensa que apareció fue el de la hostilidad.

Estuvo enojada, pero no con el enmascarado, el que fingió ser algo que no era, no. Ella estaba enojada consigo misma por haberse enamorado de alguien así.

De esa sesión se fue con una pregunta que debía resolver:

¿Cómo evito que alguien me traicione si usó una máscara para estafarme emocionalmente?

En todo caso, el enmascarado sabía que la naturaleza de ella era paciente y pacífica, y la utilizó para sacar provecho.

2

El que quiere sanar, pide ayuda

¿Sabes qué es el Complejo de Salvador? Ciertas personas asumen un pape de rescatador en sus relaciones interpersonales. En su libro *Hombres qu odian a las mujeres y las mujeres que los aman*, la doctora Susan E Forward observó que algunos individuos intentan ayudar, salvar o protege a su pareja con tal de evitar conflictos y dificultades.

Esto puede no parecer malo, pero, por desgracia, es un comportamient que hace que la dinámica de pareja se vuelva disfuncional. A largo plazo las relaciones en las que uno salva y el otro necesita salvación constante n funcionan. Te hablo de esto porque es un complejo que descubrí en alguna de mis sesiones.

Verás, cuando se trata de tu pareja, es normal querer apoyar y participa en su crecimiento, aunque sea como espectador.

Lo que quiero decir es que, normalmente, intentamos impulsar y provee a quien amamos, pero la línea entre ser *El Proveedor* (el que siempre aport algo positivo) y ser *El Salvador* es demasiado delgada.

Si miramos hacia atrás, nos daremos cuenta de que hub comportamientos que vimos, pero sin verlos realmente. Ser *El Salvado* requiere mucha energía, tanto física como mental, y, conforme cedes a má y más demandas, terminas creyéndote ese papel de "el que salva".

Pasas de ser un compañero a interpretar un rol casi parental. Y est sucede en ambos casos: tanto mujeres como hombres corremos el riesgo d sacrificarnos para salvar al otro.

Puede pasar mucho tiempo antes de que nos percatemos de que quizá n fue lo mejor dar una segunda oportunidad. Pero ¿cómo podemos entende esto? ¿Hay una fórmula que nos explique exactamente cómo no dejar pasa aquello que podría hacernos daño en el futuro?

Ser *El Salvador* es un rol no sano, pero sí común en las parejas. E problema es que, sin importar cuánto sepas sobre ayudar a alguien, es

persona tiene que querer sanar por sí misma.

Jesús no era profeta en su tierra

Muchos en mi público se preguntan cómo llevo mis relacione personales, pero tengo que decirte algo: lo que me aplica a mí no siempre te va a aplicar a ti. Aun así, puedo decirte que suelo estar abierto a entender pero siempre tengo mis límites.

Sé que no soy Jesús ni me le parezco, pero, para tener relacione duraderas, debo separar mi vida pública de mi vida personal, algo que probablemente tú no necesitas hacer porque llevas tus relaciones en privado.

De todos modos, mencionaba a Jesús porque sabemos que, en su tierra natal, no lo escuchaban. Tuvo que tomar su camino y emprender su descubrimiento interior por sí solo.

Es algo que probablemente tenemos que hacer cada uno.

A Jesús sí se le conoce como *El Salvador*. No importa si somo creyentes o no, su nombre es parte de la historia de la humanidad. Y toda las características que se le atribuyen a él a muchos les parecen admirables Tanto, que, aunque no lo creas, sé de personas que lo usan para manipular.

El caso de una sesión fue este:

Paulina llevaba mucho tiempo "perdonando" comportamientos extraño de su novio. Habían estado juntos durante años, y ella pensaba que iban a casarse. Cuando ocurrían estas cosas, él siempre le recordaba que Jesú decía que *el que esté libre de pecado, que tire la primera piedra*.

Con esto, Jesús quería decir que ninguno de nosotros está libre de culpa Y puede parecer una tontería, pero Paulina minimizó su dolor durante mucho tiempo debido a esta forma de manipulación.

Ahora, es verdad que todos cometemos errores, ¿cierto? Pero cometer un error implica que no tenemos la intención de herir a los demás y que estamos dispuestos a repararlo o a enmendar el camino.

La pareja de Paulina lo hizo una y otra y otra vez hasta que ella se bloqueó emocionalmente. Y cuando pedía perdón, era porque ella ponía límites y él sentía que "se le salía de las manos". Como era de esperarse, a final él la descartó; es decir, terminó con ella de manera repentina.

Una de las cosas que más le dolieron, según ella, fue lo siguiente:

«Sacrifiqué parte de mi carrera, parte de mis ingresos,
de mi tiempo, y todo para apoyarlo en su profesión».

En sesiones, Paulina no podía evitar sentirse culpable. Era muy frecuente que quisiera saber por qué su sacrificio no había importado y por qué él, a pesar de todo, la había abandonado tan súbitamente.

Pero, aunque ella tenga una responsabilidad, no es su culpa que a su vida haya llegado un enmascarado; alguien que usa el amor como moneda de cambio, ese tipo de persona en la que no se puede confiar.

Todos fuimos Paulina alguna vez, ¿verdad?

3

Abrirse es ceder

Durante los primeros meses de una relación pueden ocurrir dos cosa (dependiendo mucho de tu entereza emocional). La primera tiene que ve con el enamoramiento. No me quiero extender aquí, pues todos entendemo que en esta etapa hay mucha emoción, idealización y confianza ciega.

A nivel personal, mi naturaleza es optimista. Tiendo a darle el beneficio de la duda a las personas y me gusta no pensar mal en el minuto uno. Creo que todos podemos meter la pata, no sin querer, pero sí sin mala intenciones detrás.

Hay algunas relaciones que nos demuestran que lo que está mal no e confiar.

Las relaciones implican un grado de riesgo emocional, es verdad, pero como diría la terapeuta Brené Brown:

La vulnerabilidad no es ganadora ni perdedora; es tener el valor de mostrarse cuando no sabemos ni cuál será el resultado.

Estar en pareja significa que tendrás que abrirte para que esa persona te conozca, incluso sabiendo que puede que no se abra igual contigo. Que puede que use una máscara.

A algunas personas con las que he tenido largas charlas sobre esto le cuesta mucho separar la idea de no estar seguros sobre alguien. Han salido tan heridos de sus relaciones, han dado tanto y recibido tan poco, que volver a empezar y volver a ceder les produce ansiedad.

La primera conexión que debemos buscar siempre es con nosotros mismos, pero cuando se trata de los otros, conectar desde el miedo a salir herido puede hacer que arruinemos una oportunidad verdadera.

Ahora, imagina que ya lo has intentado varias veces. ¿Por qué sigue sucediendo? ¿Cómo evitamos que nos embauquen emocionalmente?

¿Cómo hacemos para que dejen de aparecer enmascarados en nuestra vida?

Responder a esto te tomará el tiempo que estés dispuesto a dedicar a la introspección y a preguntarte, aunque sea difícil: *¿por qué siento la necesidad de salvar a la gente de sí misma?*

En el futuro, saber que no tienes que ser complaciente todo el tiempo para merecer amor te puede librar de toparte con un enmascarado porque créeme, un ser humano que usa una máscara a menudo emplea tácticas de manipulación para hacerte sentir que estás siempre en un error.

Por ejemplo:

- Te hará creer que es tu obligación ayudarle, incluso por encima de tus posibilidades.
- Cuando tú le necesites, pondrá miles de excusas.

Pienso que uno no debe sentir pena por dar lo mejor. He concluido que quien debe sentir vergüenza es el que hace daño.

Algo que te puedo aconsejar hoy es que escuches atentamente la historias que esa persona crea en su cabeza sobre ti, porque es probable que ese relato lo esté armando, antes que para terminar la relación, para hacerlo primero contigo. Hace un tiempo habría dicho que no está bien ser paranoicos, pero ten en cuenta que abrirte es cederle cierto poder de destrucción al otro.

Aun así, cerrarse emocionalmente no es la solución. Basta con saber que, así como hay personas capaces de tomar tu vulnerabilidad y aplastarla otras nunca se atreverían a herirte en tus puntos flacos.

Entre las cosas que he aprendido sobre el *Síndrome del Salvador*, esta esta con precisión:

Nada que te pidan debe ser un sacrificio. Nada que des debe provocarte angustia.

Siempre digo que no se construye una relación sana desde el control, la posesión y la dependencia. Y si nos llega a ocurrir, no es porque tengamos la culpa, sino porque los enmascarados se alimentan de nuestra empatía.

Si comienzas a ceder por encima de tus límites, más adelante se convertirá en una dinámica en la relación. Comenzarás a darle partes de t

que no se recuperan fácilmente.

Le habrás salvado a él, sí, pero te habrás perdido tú.

4

Mecanismos de defensa

Hay un lado dulce en la idea de ceder, de no tener que preocuparte todo e tiempo por saber las verdaderas intenciones de una persona. Pero tambié hay una diferencia entre ceder el orgullo y ceder el control.

Muchas veces, cedemos para mantener la paz en la relación y no olvidamos de que no es lo mismo una relación *pacífica* que una relació *pasiva*.

Estar en una relación pasiva implica que alguno de los dos, o ambos estarán cediendo el control de sus decisiones. Por eso ahora te digo: s alguien con quien intentas vincularte te dice que ejerce control porque s preocupa por ti o porque tú no ves lo que ellos sí, probablemente te esté mintiendo.

¿Sabías que hay dos razones por las que una persona puede intenta manipularte?

La primera es inconsciente y es el resultado de muchos factores n siempre detectables con facilidad. Ocurre cuando siguen patrones de l infancia en los que primaron el maltrato emocional y los abuso psicoafectivos, o cuando antes de ti estuvieron en una relación de la qu imitaron esos comportamientos como método de supervivencia ante un dinámica violenta.

La segunda, la consciente, es la que suele causar más daño, ya que quie la ejerce lo hace con total alevosía y, además, en pleno conocimiento de su acciones.

Este es el caso de los narcisistas patológicos.

Aunque no me voy a detener mucho en este tema —porque esper hacerlo más adelante— sí quiero explicarte de qué se trata la *toxicida inconsciente*.

Te vas a encontrar todos los días con personas "tóxicas", y esto suced porque muchos de nosotros adoptamos mecanismos de defensa frente a

diferentes situaciones de la vida: por mantener relaciones codependientes vínculos dramáticos o incluso por haber sufrido un trauma.

Los mecanismos de defensa actúan de manera distinta en cada persona pero surgen cuando nos sentimos amenazados.

Por ejemplo, el miedo al abandono es algo normal en personas que, de pequeñas, experimentaron situaciones de abuso o que tuvieron que "madurar" a edades tempranas, saltándose así etapas de desarrollo emocional. Esto puede provocar dichos mecanismos en la adultez. Se pueden presentar por otros motivos, pero quiero enfocarme en esta causa.

Fabrizio, un consultante, me contó:

> «Mi ex tenía bastantes mecanismos de defensa; solía notar en ella algunos pensamientos intrusivos. Se formaba historias sobre mí que no tenían cabida en la relación o se imaginaba escenarios irreales que le causaban ansiedad, inseguridad, miedo e ira. Temo decir que estos detalles se manifestaban cuando bebía de más, no siempre, así que para mí fue difícil ver esa línea que crucé: pensando que cedía a mi orgullo, en realidad cedí a su necesidad de controlar mi vida».

A corto plazo, puede sentirse dulce, emotivo e intenso. Pero después terminas agobiado y con una sensación asfixiante: porque nunca es suficiente.

No importa cuánto quieras demostrarle a esa persona que no la vas a abandonar o traicionar como ella se imagina. Si no está dispuesta a reconocer que tiene un problema, cualquier esfuerzo es inútil. Y es probable que salgas con la nariz rota.

No podemos condicionar a las personas para mal —eso es manipulación y violencia—, pero tampoco podemos condicionarlas en el sentido aparentemente *positivo*.

A partir de ahora, no te recomiendo que cedas para mantener la paz. Si tu pareja es incapaz de dejar el drama irracional, *no cedas*.

Recuerda lo que Maquiavelo dijo sobre la guerra:

El que tolera el desorden para evitar la guerra, tiene primero el desorden y después la guerra.

Una relación desordenada tiene los días contados. Marca mis palabras.

Cuando le pregunté al respecto, Fabrizio respondió:

> «Me di cuenta de que este era mi caso cuando ella intentó controlar aspectos de mi trabajo. Algo que para mí es sagrado. Con el pretexto de que quería socializar y acercarse a mí, buscaba a mis compañeras de trabajo. Para marcar territorio o para no sé qué, les había enviado mensajes. Ese fue mi límite y se lo hice saber, algo que tensionó las cosas entre nosotros, así que… supongo que se preparó para lo siguiente. Y sí, dentro de todo, traté de comprender sus mecanismos de defensa. Lo hablamos muchas veces, hasta discutimos si ir a terapia, pero todo quedaba en el aire y ella 'se olvidaba' de lo que habíamos charlado. Soy asesor financiero, trabajo con mucha gente y tengo muchísimas clientas. La vigilancia fue al principio sutil, pero luego extrema, casi asfixiante. Quería estar al tanto de todo y dudé si dejarla entrar porque insistía en que con eso iba a mejorar su inseguridad. Pero nunca lo hice, no se lo permití, y al final las cosas terminaron muy mal. Para mí y para ella. Todo porque quise reparar las cosas que estaban rotas en ella».

Fabrizio dio su consentimiento para compartir su historia, así que en su nombre y el mío, te invito a *no recoger el desorden de nadie*. No resuelva deudas que no son tuyas.

Dale a tu pareja el apoyo emocional, físico o económico que no traspase ninguno de tus límites.

Limpia tu *basurero interno* y tampoco cargues a los demás —principalmente a quien amas— con tus asuntos por resolver.

Si tienes mecanismos de defensa, busca ayuda para entenderlos. Lo importante es que seamos conscientes de nuestras *banderas rojas* y que tengamos intención de sanarlas.

Sí se puede.

Es una demostración de amor, ya no solo a los otros —que no tienen la culpa de lo que viviste o de esa infancia turbulenta que te tocó—, sino a ti mismo. Eres a quien más le afectarán tus mecanismos si no los reparas.

Recuérdalo.

5

El pago

No dejes tu vida en manos de otra persona.

Cuando se trata de cuidar a las personas que amamos, lo primero que nos cruza por la mente es que queremos evitar dos cosas:

1. El dolor
2. La angustia

Incluso en los estilos de crianza parental, hay términos para describir este tipo de sobreprotección. A los padres que intentan evitar a toda costa que sus hijos sufran se les llama *"papás barco"* o, en algunos casos *"papás helicóptero"*.

En una conferencia, el psicólogo Enric Corbera respondió una pregunta impactante.

Una mujer se acercó y le dijo:

—¿Cómo puedo salvar a mi hijo de las drogas?

Corbera la miró con atención, respiró profundamente y, después de un silencio, le respondió:

—¿Para qué quieres salvar a tu hijo?

La mujer quedó en silencio por un momento y luego admitió que lo que realmente quería era evitarse a sí misma el sufrimiento de verlo en ese estado.

Muchos de los que vieron esa interacción la consideraron dura, incluso cruel. Pero a mí me resonó bastante, porque Corbera le señaló algo clave: lo que ella intentaba evitar no era el sufrimiento de su hijo, sino el suyo propio al verlo así.

Por supuesto que nos va a doler ver a nuestros seres amados en situaciones terribles.

Pero nunca debemos perder de vista que, tal vez, si les permitiéramos tomar sus propias decisiones —por dolorosas que sean—, podrían encontrar más fácilmente el camino.

La mujer sufría de hipertensión y había gastado su pensión en los centros de rehabilitación a los que enviaba a su hijo. Sin embargo, prometió que respetaría su decisión si él quería salir por sí mismo. Porque, de no hacerlo, probablemente su propia salud terminaría afectada.

Aunque este caso es puntual, nos deja una enseñanza poderosa:

El precio de salvar a otros puede ser tu propia vida.

Tal vez no de forma literal, pero imagina esto: cada vez que justificas que tu pareja te grite, cada vez que intentas comprender por qué te miente o por qué se aprovecha de ti, estás entregando, poco a poco, tu autoestima, tus valores y tu identidad.

6

El doble filo de la empatía

Una relación tóxica no “se mantiene” en el tiempo que dura, no se pued medir con el calendario. La verdad es que suelen ser vínculos intermitente que causan mucho drama.

Cuando estás en una relación así, no siempre le cuentas a las persona que te rodean sobre esas rupturas o intermitencias. Ya sea por vergüenza miedo, hay quienes ocultan los detalles más oscuros de sus relaciones.

Si has conocido a alguien que se vinculó de esta manera, seguramente t habrás preguntado por qué no termina algo que le provoca sufrimiento.

Analicemos cuáles son los indicios de que una relación ha comenzado tornarse tóxica.

Las críticas

No está mal que tu compañero te haga notar los errores que cometes pero hay una línea que no se debe cruzar cuando constantemente se critic lo que el otro dice o hace.

Por lo regular, esto termina convirtiéndose en uno de los métodos d manipulación más sutiles —y peligrosos— que hay: la luz de gas, gaslighting.

La cuestión con las críticas es esta: es normal equivocarse, pero no e para nada normal ser siempre el que se equivoca. Si, incluso cuando eres t la persona herida, terminas admitiendo el error, esa crítica pronto s convertirá en manipulación.

Aislamiento social

Somos seres sociales, necesitamos de conexión humana para existir.

Daniel Goleman, experto en inteligencia emocional, dice que l conexión social es un elemento clave para nutrir y mantener sana nuestr

autoestima.

Estar en una relación que te impide relacionarte saludablemente con tu entorno trae consigo efectos nocivos para tu bienestar.

Para distinguir si estamos actuando con empatía hacia nuestra pareja o cediendo ante una historia creada por sus inseguridades, debemos preguntarnos si estamos reaccionando ante una situación real o ante una que solo existe en su mente.

Poder definir esto es parte de la comunicación asertiva que necesitamos para vincularnos.

Incomodidad

Tu cuerpo te entiende.

Si llegas a verte en una situación de peligro, a través de la ansiedad y otras reacciones corporales, tu cuerpo te lo hará saber.

El miedo se manifiesta de muchas formas, y esas formas son el lenguaje en el que te habla tu cuerpo.

Las relaciones que te hacen sentir incómodo todo el tiempo, ya sea con comentarios, acciones o incluso ausencias, por lo regular nos llevan a terapeuta.

Tu pareja y tú pueden tener desacuerdos, pero la incomodidad que provoca una discusión no es la misma que cuando tu pareja te dice que solo te usó como reemplazo para superar a otra persona y luego te pide que no te lo tomes mal.

Hay muchísimas más banderas rojas que pueden señalizar el camino de una relación tóxica, pero cuando aparecen la incomodidad, el aislamiento social y la manipulación, podemos estar convencidos de dos cosas:

Una, que corremos el riesgo de entrar en un círculo de violencia si no terminamos o reparamos a tiempo. Y dos, que podríamos haber caído en las garras de un narcisista patológico.

Recuerda, todos podemos tener mecanismos de defensa y ser egoístas infantiles e inmaduros, pero cuando un narcisista te pesca, estamos hablando de personas que se alimentan de tu empatía y tu luz.

La empatía es el suplemento de los narcisistas.

Con todo esto dicho, entendemos que los estilos de manipulación varían y pueden ser tan sutiles que no te darás cuenta de ello hasta que te ve obligado a terminar la relación.

En estos casos, la empatía será un arma de doble filo para ti.

Sé que terminar una relación duele, pero cuando rompes ese vínculo que te está absorbiendo, ese dolor dura menos y duele menos.

Alguien me dijo una vez que el dolor emocional, ese hoyo que sientes en el pecho, será tan grande y difícil de superar como el tamaño de lo que hayas sacrificado por continuar en esa relación.

De corazón te sugiero: no temas al dolor. Abrázalo y no te olvides de que sentirlo te hace humano. Este es el caso de Andrea:

> «Cuando mi ex se alcoholizaba, se convertía en otra persona. Los primeros dos meses nos envolvió en escenas desagradables, pero no conflictivas a escalas peligrosas. En las últimas dos ocasiones, sin embargo, su crisis escaló hasta superarme. Lo pensé muy bien y creo que la nuestra era una relación buena, hasta que mi interacción social o mi trabajo se interponían en ella. Y digo que se interponían porque así era como él lo sentía. Soy organizadora de eventos, me relaciono laboralmente con muchos hombres, miembros de mi staff y clientes, y él, al inicio, actuó como si se sintiera bien con esto, pero gradualmente fue cambiando. El problema de cuando tú, por empatía a tu pareja, aceptas hacer cambios en tu vida —aunque sean pequeños— es que se acostumbran a pedir y pedir y pedir, hasta que ya no sabes si de verdad estás ayudando a que no se sienta inseguro o si lo que realmente quiere es aislarte y quitarte algo que amas. A él le causaba mucha incomodidad mi estilo de trabajo, eso decía. Yo no podía modificarlo para que él fuera feliz, pero hacía lo posible por entenderlo. Yo lo permití, lo acepto. Dejé que se involucrara demasiado en áreas de mi vida que no le correspondían porque creí que eso lo haría sentir seguro al ver que mi relación con el staff era solo profesional. Pero, como digo, si se trataba de hacerle

> sentir bien, nunca le daba lo que le hacía falta. Siempre había algo más. Hasta que me pidió que renunciara a mi trabajo, que sintiera empatía. Ese fue mi límite. Supe que no haría ese tipo de sacrificios, aunque lo amara».

Andrea se fue de esa sesión (y yo también) con una frase en la mente:

Quien te pide sacrificios, nunca obtiene suficiente de ti. Siempre querrá más, hasta que ya no quede nada.

7

Gestión emocional

En cuestiones de violencia no existen los términos medios. Imagínate qu después de una fiesta, estando ebrio, tu pareja cambia de forma radical l que tú creías conocer de él. Te muestra una serie de conductas impulsivas reacciona a situaciones comunes, como convivir con más hombres, como s estuvieras cometiendo el peor de los pecados.
Esa noche, te amenaza con suicidarse si lo dejas porque tú intentas pone un límite.

Cuando no tenemos definidos nuestros estándares, cuando somo personas hipercomplacientes y nos cuesta alejar a personas tóxicas a pesa de reconocer sus síntomas, entonces podemos caer en la tentación d justificar estas acciones como un «altibajo».

Lo analicé mucho y llegué a esta conclusión:
No importa cuánto te prometan que no volverán a ser violentos. Un amenaza es uno de los tantos métodos de manipulación que existen, pues s intenta, con ella, condicionar o cambiar tus decisiones, sentimientos percepción.

Hemos hablado de luz de gas antes, pero quiero que sepas que n importa cuán pequeña sea una Bandera Roja, no es posible ser medi violento ni medio agresivo.

Violentos y agresivos, son. No hay más.

Ahora, si estos comportamientos tu pareja los muestra solo cuando est bajo el efecto del alcohol u otras sustancias, no significa que deba permitirlo.

No esperes a descubrir si también habrá medias violencias en momento de sobriedad. No eres un saco de boxeo ni un campo de entrenamiento n mucho menos un laboratorio.

Creo que si una persona embotella sus sentimientos, cosas que no pued comunicar de manera asertiva, tiene graves problemas de gestió

emocional y, probablemente, proyectará esos conflictos en su entorno.

Si el personaje es narcisista, solo tú verás al demonio, los demás verán a un ángel.

La importancia de definir nuestros estándares

Hay quienes buscan relaciones que se alejen de lo cotidiano, persona que sean capaces de aventurarse, de viajar, de experimentar en pareja, etc Piénsalo un segundo y dime, si tú tuvieras que definir cómo es o cómo se comporta una persona apasionada, ¿qué cosas enlistarías?

Al hablar de estándares, no nos referimos a que haya personas que tengan más o menos valor que otras. Estos se tratan más bien de una serie de características que preferimos cuando se trata de elegir pareja.

La química y la compatibilidad son cosas distintas en las relaciones y, a pesar de que podemos tener mucha química con alguien, a largo plazo podríamos encontrar que no somos compatibles. Aquí entran los estándares

En cuestiones de química, nos basta con saber que podemos divertirno con alguien, que nos atrae sexual y físicamente, que nos resulta atractivo.

Si hablamos de compatibilidad, entonces tendremos que hablar también de ideales, religión y política, límites, espacios individuales, hijos matrimonio, estilo de vida, finanzas, estabilidad económica y mental proyecciones a futuro, etc.

Muchas veces confundimos estos dos términos porque basamos la relación en cuanto al enamoramiento.

Dicho de otro modo: tomamos decisiones importantes (como irse a vivi juntos, darle espacio en el espacio individual, etc.) en una etapa demasiado temprana, justo cuando más idealizamos al otro y corremos el riesgo de no juzgar con objetividad si verdaderamente somos compatibles.

En las etapas tempranas de las relaciones (entre los primeros tres y sei meses), es bastante común pasar por alto Banderas Rojas.

Hay quienes suelen darse espacios suficientes entre el término de un vínculo y el inicio de otro, y se dan cuenta de inmediato. Pero en un estado de vulnerabilidad, muchos somos propensos a tratar de entende comportamientos violentos y a menospreciar nuestros propios sentimientos

Estas etapas de soltería entre vínculos son las que nos permiten redefini nuestros estándares, ya que nunca somos los mismos al empezar y a

terminar relaciones.

Te recomiendo siempre tomarte un tiempo para hacer una recapitulació de lo que viviste, lo que salió mal y lo que aprendiste. Por eso se llam duelo.

Así como lloramos por un ser amado cuando parte de este mundo, esto lapsos de recuperación son necesarios para descubrirte de nuevo, quizá aprender nuevas cosas y también enterrar esas cosas de ti que sobran y qu no quieres llevarte al futuro.

No es que los duelos sean obligatorios, es que las relaciones se merece un duelo por todo lo que dimos y lo que vivimos.

Personalmente, me atraen las mujeres pasionales, pero descubrí qu entre ser pasional y ser irracional hay una línea muy delgada. Esta línea s llama regulación emocional.

Si no tenemos consciencia de nuestras propias emociones, el exterior se convertirá en un campo minado.

Es probable que nos cueste dar opiniones, expresar nuestro sentimientos, o que opinemos con hostilidad y nuestra manera d expresarnos sea miedo: eso son el control y las inseguridades.

El miedo al rechazo se manifiesta cuando cedes a todo lo que tu pare quiere que hagas, digas o vistas. El miedo a la pérdida, por otro lado, es un secuencia de intentos de controlar al otro.

Incluso he conocido a personas que no pueden lidiar con el hecho de qu su pareja no esté de acuerdo en todo con él o ella. Sí, es sano que seamo compatibles en la mayor parte de ideales, pero eso no siempre será así.

Aprender a respetar el espacio mental del otro es algo que te librará d muchos miedos. Porque hay personas que se gestionan a través de conflicto; expulsan todos sus demonios a través de dramas, celo irracionales. Incluso pueden llegar a crearse historias que justifiquen esto arranques e intentarán venderte una imaginaria actitud pasional.

Las personas apasionadas sienten con mucha intensidad, es algo mu común en los extrovertidos, que suelen alinear sus emociones con s entorno. Pero esto de ningún modo significa que los apasionados o lo extrovertidos sean entes adictos al drama.

Lo que marca la diferencia, de nuevo, son nuestras herramientas para regularnos emocionalmente.

Eso es lo que de verdad significa ser maduro. No es que tengas que tener cierta edad o que te tengan que gustar ciertas cosas; lo cierto es que una persona madura busca siempre gestionarse, no importa en qué situación se encuentre.

Puede además ser la víctima, pero sus reacciones emocionales no se desbordarán ni causarán conflictos externos más allá de lo sano.

Un desborde sano puede ocurrirnos cuando contenemos demasiado nuestros pensamientos o cuando soportamos durante mucho tiempo actitudes y situaciones que nos causan daño. Pero si sabes gestionarte lograrás poner en una balanza tu dolor, tu miedo y tu ansiedad, todo sin intentar destruir al otro o buscar algún tipo de venganza. Esos son comportamientos que ya se tratan en terapia.

8

Rupturas especiales

Yo tengo un estándar personal que quiero compartirte. Siempre trato de se abierto al cambio y flexible, y me digo a mí mismo:

No quiero a una persona sin heridas, quiero a una persona que no use sus heridas para herirme.

Construir una relación desde la confianza es también estar dispuestos a aceptar que tenemos facetas desagradables. Hay a quienes les cuesta aceptar cuando se les fue la mano con un comentario y también existen aquellos que prefieren callarse todo por miedo a que su mera opinión hiera los sentimientos de la otra persona.

Para eso hemos descubierto que hay un punto medio entre no decir n hacer nada cuando algo nos afecta (pasividad) y ponernos a la defensiva ante situaciones que no son lo que nosotros creemos (hostilidad). Esto es, la asertividad.

Ser asertivos nos hace poder expresar nuestras necesidades, deseos y opiniones de manera directa y respetuosa, sin violar los derechos de lo demás.

La asertividad es uno de los componentes más importantes para lograr una comunicación efectiva.

Hay muchas otras habilidades sociales que podremos conseguir s buscamos nuestro desarrollo personal. Es una herramienta que psicólogo como Andrew Selter (1940) ayudaron a estudiar, y otros como Alberti y Simmons (1970) definieron de maneras más claras hasta conseguir que e

término se aplique en la psicología moderna como un estilo d
comunicación sana.

Considero que una relación en constante drama carece de sustento
largo plazo, tanto, que llegará un punto en el que o bien desarrollaremo
adicción o bien terminaremos asociando a esa persona con drama, conflict
y, sí, dolor.

No podemos pedirle a nuestra pareja que nos cure el dolor de muela —s
no es dentista, claro—, para eso vas con un profesional. A tu pareja lo únic
que harás es comunicarle el dolor que sientes, sin responsabilizarlo n
atacar por ello.

Tu pareja puede ser responsable de causar daño, por supuesto, pero no
corresponde a nosotros mismos lidiar con el dolor; aunque quisiéramos qu
fuera de otra manera, hay personas que ni siquiera te van a pedir perdó
cuando te lastiman. En cambio, te culparán y te harán sentir que t
provocaste ese ataque.

Si bien es cierto que al ser empáticos podemos relacionarnos mejo
también es verdad que no somos el basurero emocional de nadie. N
siquiera de nuestros amigos, nuestra familia o nuestra pareja en este caso.

Si depositas dramas irracionales en la persona que amas, lo más probable es que terminen desconectándose emocionalmente.

Antes pensaba que tenía que ser un hombre completamente sano, si
mecanismos de defensa, para poder estar en pareja, pero con el tiempo fu
cambiando de opinión.

En las asesorías suelo encontrarme con personas que me enseñan de l
misma manera en la que yo trato de ayudarlas, y me queda claro que n
importan los mecanismos de defensa: alguien que te ama siempre tratará d
solucionar sus problemas emocionales y psicológicos, y dañarte nunca ser
una opción.

Es importante que entendamos que una de las cosas de las que n
podemos ni debemos prescindir a la hora de vincularnos o conectar co
alguien es ser conscientes de nosotros mismos. Y que vamos a necesita
tiempo para hacerlo.

Tú no sabes lo que vas a tardar en transitar un duelo, no es como si lo fueras contando. En realidad, solo puedes observar tus emociones, tu circunstancias especiales (en el caso de padres y madres solteras, o ruptura traumáticas) y esperar a tener mayor claridad.

Por ejemplo, cuando un matrimonio con hijos se separa, es mucho má difícil comenzar una relación, ya que no debe preocuparles solo su duelo sino el de los infantes también.

Eludir las circunstancias especiales nos hace vulnerables, pues nos pon en posiciones fáciles de manipular. ¿Cómo? Dándole al otro la oportunida de usar los vínculos con tus hijos para obtener validación. Es como u intercambio: yo te perdono que tienes hijos, tú haces lo que yo quiera.

Así que, si tu ruptura es especial, si hay hijos involucrados, el lapso qu necesitarás para vincularte otra vez debería ser mayor. Lo recomiendo principalmente para que sepas en dónde estás parado/a y seas consciente d qué te espera y qué les espera a los que tratarán de vincularse contigo.

9

No eres un héroe

Tú no asumes que una persona que dice amarte y preocuparse por ti tenga dobles intenciones. Asumir lo mejor de las personas sin conocerlas tanto y en ese camino, dejarlas entrar a espacios tan delicadamente personales e algo que debemos analizar primero.

Siempre digo que tu pareja tiene un lugar primordial en tu vida, pero cuando estás comenzando una relación, es necesario aplicar ciertos filtros para saber si hay intenciones ocultas o **Banderas Rojas** que te podrían causar afectaciones a futuro. Por ejemplo, en una situación en la que te piden que te presentes con tu familia en el primer mes de relación, primero asegúrate de que quieres y puedes hacerlo.

No digo que tengas que luchar por amor, pero todos debemos respetar nuestros espacios con el mismo respeto, tanto si eres hombre como si eres mujer.

Cuando hay hijos de por medio, los espacios personales requieren de mayor cuidado. Ser negligentes en esto no nos afectaría solo a nosotros también a los pequeños.

Si la persona con la que sales no entiende estas circunstancias, no te recomiendo que te desgastes intentando que lo haga.

Desde otra perspectiva, si quieres salir con alguien que tiene hijos piensa en ello también; piensa que sus espacios serán mucho más privados y que habrá otras prioridades emocionales: las de los chicos.

Así como es una **Bandera Roja** que una potencial pareja haga a un lado a sus hijos para mantener una relación contigo, también es irracional y egoísta que le pidas que ponga en segundo plano a su progenie para que digamos, no se encuentre con la madre de los pequeños.

La buena señal aquí es que alguien logre equilibrar su papel como padr con su papel como novio.

Analiza tus inseguridades y date el tiempo de digerir si tienes la madure emocional para estar en pareja si hay un matrimonio anterior con hijos.

Validar una relación a través de peticiones irracionales, como impedi que tu pareja se relacione con la madre de sus hijos, literalmente la est condenando al fracaso.

Mi punto es que una relación sana está formada por tres aristas: **m mundo, tu mundo y nuestro mundo**. Siendo así, tú tendrías que trabaja en lo tuyo para poder trabajar en la relación, y tu pareja también deberí poder trabajar en sí mismo si quiere tener las herramientas y la capacida de participar en el vínculo.

Sin trabajo emocional propio, no se puede trabajar en la conexión de pareja.

Más bien la interrumpe y, al final, termina por romperla. Si te suena mucho trabajo, lamento decirte que así es como se construyen la relaciones sanas.

Ambos podemos generar confianza en el otro siempre que trabajemos e nosotros mismos. Aceptar todas las demandas que vengan de tu pareja n es una garantía de que habrá paz en ella.

No caigas en la trampa de ceder para evitar el conflicto; que no te tiente las inseguridades de tu ser amado. Antes, reconoce que no eres un héroe que, aun si intentas ayudar a que se sienta cómoda y a salvo contigo, ella — o él— también tendría que aportar trabajo emocional.

Tampoco le pidas a quien amas que abandone hábitos, amistades placeres para evitar el miedo.

Si tienes miedo del abandono, si crees que tu esposo, novio, novia, etc. podría engañarte con cualquier persona que se le cruza, no significa qu esto sea real. Estudia tus emociones y acepta que, a veces, nos afectan má las historias que nos creamos y no tanto la realidad.

Una relación se puede terminar por las historias que nos contamos sobre los otros.

Construir una autoestima fuerte te dará la capacidad para separar un mecanismo de defensa de un hecho. Piénsalo: ¿qué pasaría si nunca tuvieras miedo de perder a nadie? ¿Cómo se sentirá tener tal amor propio que nunca tengas la necesidad de saber lo que los demás piensan sobre ti?

Lo reconozco: de la fortaleza de tu autoestima depende la calidad de tu relaciones, cualquiera que estés tratando de crear.

Eso sé ahora: para generar confianza en la mujer que tendré a mi lado primero voy a estructurar mi autoestima, mi realidad y mis estándares tanto que nadie me haga pensar que estoy mal por tenerlos.

10

Corruptos emocionales

¿Recuerdas que te dije que es imposible que tú y tu pareja siempre estén d acuerdo en todo? Ahora quiero preguntarte: ¿qué tan dispuesto estás a qu esa persona a la que amas te defraude?

Cuando empezamos relaciones, rara vez nos sentamos a reflexiona sobre los cambios que probablemente llegarán a nuestras vidas. Esto n tiene nada que ver con si la relación se va a formalizar o no con el tiempo ya que cada estilo de vínculo trae consigo diferencias y desafíos.

Es común que, durante la etapa de enamoramiento, nos enfoquemos e descubrir a la persona: tener citas, complacerle en todo lo posible, inclus desechar comportamientos que no nos sirven para mantener la armonía Pero hay un patrón que noto en las asesorías con miembros de l comunidad: muchas veces no hacemos las preguntas correctas cuand estamos en la etapa del cortejo.

No se trata de convertir una cita en una entrevista de trabajo, pero ¿cóm podemos evaluar el nivel de compromiso del otro si no preguntamos?

Si hablamos de fraudes emocionales, es importante investigar si nuestr pretendiente o la persona con la que queremos salir es capaz de actuar co malicia. Es decir, si para él o ella resulta fácil defraudar a sus seres amado y bajo qué circunstancias.

Por ejemplo, no es lo mismo defraudar a un familiar porque no quiere seguir el mismo modelo de dinámicas que han vuelto caótica s convivencia durante años, que serle infiel a tu pareja, criticar a tus mejore amigos a sus espaldas, burlarte, juzgar o vengarte de otras personas.

Cuando se trata de compromiso, la parte emocional es fundamental par vincularse desde el amor.

Un narcisista no tiene las habilidades para generar una conexió genuina. Sus acciones siempre estarán guiadas por el interés personal, y

sus parejas, por lo general, les provoca un alto coste emocional estar en una relación con ellos. ¿Por qué? Principalmente porque:

- ➢ No sienten empatía.
- ➢ Son manipuladores.
- ➢ Tu sufrimiento es como un suplemento alimenticio para ellos.

Estamos acostumbrados a que nos digan que debemos hacer cosas por los demás sin esperar nada a cambio, pero si nuestra pareja no no comprende cuando nos esforzamos por hacerlo, sentimos una desilusión a respecto.

La empatía no es para justificar a los otros ni para poner sus emociones e intereses por encima de los nuestros. Sin embargo, los conflictos se solucionan de manera más efectiva si logramos ponernos en los zapatos de otro y analizar su perspectiva con objetividad.

Un corrupto emocional, alguien que estaría dispuesto a defraudarte conscientemente, lo hace para obtener beneficios de ti (y de todos). Pero, a la hora de generar un espacio seguro donde puedas sentirte validado y comprendido, lo único que provocará será culpa o una sensación de fracaso.

Cargarán sobre ti todas las responsabilidades emocionales de la relación por muy absurdas que estas sean.

Lo reitero: nadie puede estar cien por ciento de acuerdo contigo. Ni con tus amigas, familia o romances estarás todo el tiempo en sintonía.

No te digo que te acostumbres a los desacuerdos. Más bien, mentalízate con la idea de que cuando una relación funciona, ambos tienen ideas que aportar y los dos puntos de vista merecen ser escuchados.

En una relación con un narcisista, tú siempre estás equivocado. Aun cuando haya evidencias de sus errores, quien terminará cediendo y pidiendo disculpas serás tú.

Así como no es normal querer que nuestra pareja esté siempre alineada con nuestra forma de pensar, tampoco lo es que nuestra opinión, nuestras propuestas y nuestras acciones sean siempre las erróneas.

No existe nadie que esté siempre equivocado. No existe nadie que esté siempre en lo correcto.

Alguien me dijo una vez que cuando en una pareja nunca hay desacuerdos, alguno de los dos no está pensando.

Es importante que respetemos el intelecto del otro y, mucho mejor aún que seamos capaces de ceder y reconocer cuando cometemos errores. Pero si tienes la certeza de que te has sentido herido, de que han atentado contra tu salud de alguna manera, tampoco bajes la cabeza.

Por ejemplo: si una persona no tolera que su pareja sonría a los demás siendo consciente de que es alguien sociable, con habilidades de comunicación y popular, no tiene derecho a culparle por sus inseguridades.

Si te incomoda que otras personas se acerquen a tu pareja, entonces quien debe observar sus emociones eres tú.

Por otro lado, si tu pareja coquetea con otros delante de ti y, al hacérselo saber, te acusa de exagerar, es momento de analizar si estás permitiendo manipulación.

Podemos diferenciar cuándo es uno u otro caso, no te preocupes. Lo importante es fortalecer nuestra autoestima y distinguir las verdaderas **Banderas Rojas**.

Ahora, provocar dolor a un ser amado no es placentero. La necesidad de pedir perdón nace casi en el instante en que nos damos cuenta de que muchas veces sin quererlo, hemos herido los sentimientos del otro.

Pero habrá quienes sí disfruten de esos momentos en los que estalla emocionalmente.

Puedes aprender a identificar cuándo a tu pareja le causa placer tu sufrimiento.

Los narcisistas o las personas con una alta inmadurez emociona emplean una serie de técnicas que, en este caso, llamaremos **"de manual"**:

- **Tratamiento de silencio**: Bloquearte en redes sociales o en su teléfono móvil les asegura que estarás en constante vigilancia hacia ellos. Esto pone a la víctima en un estado de desesperación.

  Desaparecer de tu radar les da una sensación de poder y control que prolongarán según la situación (o el nivel de abuso dentro de la relación).

- **Luz de gas**: Luego de dejarte "en lágrimas", te harán sentir que lo que pasó no fue tan grave, que exageraste o, en casos extremos, que nunca sucedió. La luz de gas no solo es eficaz para mantener a la víctima atrapada en un ciclo de violencia interminable, sino que también altera su percepción de la realidad y, a largo plazo, puede provocar sesgos cognitivos e incluso disociación.

Las víctimas de personas manipuladoras, además de necesitar un proceso de sanación largo, experimentan un vacío emocional del que hablaremos después.

Estas técnicas pueden o no funcionar en quienes las sufren. La clave está en tener una autoestima bien cimentada y ser capaces de identificarlas.

11

Los retos en la relación

Cuando una persona usa sus mecanismos de defensa en tu contra, puede hacerlo con malicia o de forma inconsciente.

Muchas veces sí nos damos cuenta de que nuestra pareja hace o dice cosas que se pueden interpretar como tóxicas. En mi caso, no suelo identificarme con palabras u opiniones negativas que la gente arroja sobre mí, ya que siempre he sabido que soy yo el único que se puede conceptualizar a sí mismo.

Lo que la gente dice de ti no define tu carácter.

Tú puedes elegir la historia que quieres contar, por lo que, en caso donde tu pareja es pasivo-agresiva contigo, por ejemplo, puedes escoger pasar por alto comentarios que no te resuenan. Existe el riesgo de equivocarte, claro, pero creo que nadie se va al infierno por desearle lo mejor al prójimo, o por dar segundas oportunidades.

A estas alturas, llegué a la conclusión de que no me puedo arrepentir por dar las cien oportunidades que le di a quien me hizo daño. No hice nada malo. Es como si culpáramos al asaltado por portar billetes en el bolsillo. No.

Si te asaltan emocionalmente, el culpable es el ladrón, quien debe arrepentirse es él.

Los patrones de conducta de estos ladrones, están fuertemente asociados con una falta de autoestima gigante.

Elena me contó luego de varias sesiones:

> «Por mi parte, uno de mis mayores errores fue validarme a mí como pareja a través de su felicidad: algo que sí que me ha funcionado en otras ocasiones, pero cuando te encuentras en el camino con alguien que está dispuesto a usar esa confianza en tu contra, no hay mucho que hacer. Un manipulador usará sin piedad lo que sepa de ti. Yo medía mi desempeño como su pareja a través de su satisfacción».

El caso de Elena es interesante.

Yo creo que complacer a tu pareja es importante, pero como dije antes en ocasiones especiales lo mejor es tener una clara definición de nuestro panorama emocional, estándares fijos, un mínimo común establecido e inamovible; principios fundamentales y transparentes que hagan saber a la otra persona lo que no estamos dispuestos a aceptar.

Tú le puedes dar apertura a cualquiera para que entre en tu vida, pero en ese riesgo, es imposible no relacionarse con algunos ladrones que querrán hurtar lo más preciado que tengas. Si se trata de emociones, será tu salud mental y física. Si se trata de bienes materiales, será tu cuenta bancaria. Y si se trata de salud social, tu reputación.

En otra ocasión, cuando le pregunté por qué le daba más de la cuenta a su pareja, ella dijo:

> «Soy una mujer de retos. Si un día logro escalar el Everest, lo más probable es que quiera hacerlo dos veces más para vencerme a mí misma. Eso es algo que también espero y busco de mis parejas emocionales: compromiso y competitividad. A veces soy tan exigente en estos aspectos, que suelo confundir mi papel de novia y adopto uno de madre, Salvadora, maestra, etcétera. Pero nada de esto es con mala intención. Uno de mis hábitos es apoyar a mi

> pareja en todo, impulsarle, acompañarla en su camino de éxito. Pero no puedo todo el tiempo pretender que mi pareja sentimental quiera lo mismo que yo. Es algo que debí ver al principio de la relación, no después, pero resulta inevitable en momentos vulnerables darse cuenta de cuáles banderas te estás saltando».

Me queda claro que todos hemos sido Elena alguna vez.

La idea permanente e inflexible de que nos tenemos que quedar con una sola persona nos hace tomar roles que no nos corresponden. A lo largo de mi camino he conocido a personas que son incapaces de soltar una relación porque "han invertido mucho tiempo de su vida" en ella.

Si tú me preguntas a mí, quedarte en un lugar en el que eres el que da pero nunca recibe, para mantener las apariencias, no te hace un superhéroe te hace infeliz. Porque tenemos la creencia de que el amor es vivir felices por siempre con quien elijamos, pero la historia y las estadísticas nos han demostrado datos muy distintos que niegan esto.

Muchas veces terminar una relación es también un éxito.

En el camino, dejamos de ser compatibles, nos desconectamos emocionalmente, hay infidelidades o de lleno vamos en direcciones contrarias.

Hay quienes no aceptan las incompatibilidades. La idea de terminar una relación, sobre todo si ha sido longeva, les abruma. Opino que siempre hay que dar espacio para que el otro se vaya, hay que dejar ir a los demás y hay que hacerlo desde el amor.

Sobre la compatibilidad, Elena dijo algo importante:

> «Yo quería que él se pareciera a mí. Quería que tuviera las mismas metas, que organizara su vida,

sus finanzas, como lo hacía yo; siempre creí que no importaba cuál de los dos ganara más dinero: porque pienso que nos podemos aportar conocimiento desde muchas áreas. Con lo que no conté fue con que sufriría por negarme a ver que las cosas que yo deseaba él fingía que las deseaba para poder obtener cosas materiales de mí. Así, sin preverlo ni tener intención de sabotearme a mí misma, sentí que en lugar de su pareja era su madre y, cuando se trataba de mí, él me hacía sentir sola. Cuando se trataba de mis necesidades, siempre me hacía sentir que pedía demasiado».

Uno no va por la vida pidiendo respeto, porque el respeto es un derecho humano, ¿no? Ser decente con tu pareja no es algo que te tengan que exigir es una cuestión de principios, tanto para hombres como para mujeres.

Pero es fácil olvidarlo. Cuando se cruza esa línea todo lo que sabes e que estás luchando por tu relación y, como de cierto modo creemos que esto es resiliente, a veces confundimos lo que es construir juntos una relación a través del amor, la paciencia y la honestidad, con el amar incondicionalmente.

Confía en mí: hoy por hoy es moneda común que usen este concepto de «amar incondicionalmente» para poderse saltar límites. Y no, uno no se rinde con las relaciones.

Dejamos las relaciones que nos lastiman y que amenazan con destruirnos.

12

No hay Salvador sin Víctima

Terminar una relación es doloroso, pero durante ese espacio de "vacío" tienes la oportunidad de replantearte nuevos objetivos en pareja; aceptar tu parte de responsabilidad en la ruptura; buscar ayuda si fue un rompimiento traumático.

Los momentos que pasamos a solas son tan importantes como los que compartimos en sociedad. No solo en pareja, sino también con tus amigos con tu familia. Aun cuando socializar es una parte fundamental de nuestra salud mental, también lo es un espacio individual donde puedas escucharte a ti mismo.

Hay quienes no toleran los momentos a solas y tratan de evitarlos por varias razones.

Buscan esta interacción a través de las redes sociales, de las actividades externas, de la recreación social, viajes, fiestas, etcétera. Ningún entretenimiento sano debería dañarnos, es decir, hasta el pasatiempo más inofensivo puede convertirse en un vicio si se practica con exceso o para evadir la realidad.

Por el contrario, hay quienes conciben la soledad más como una compañera que como una penitencia. Es síntoma de una autoestima saludable que no tengamos miedo de la soledad, pero ¿cómo identificamos cuál es cuál? Primero, diferenciando que no es lo mismo estar solo que *sentirse solo*.

En momentos de reflexión, me hice la pregunta de si, ahora que tengo una presencia constante en redes sociales, es real o falsa la conexión de la que se habla en el marketing.

Publicistas, comunicólogos, relacionistas públicos, entre otros profesionistas, nos enseñan a aquellos que trabajamos con herramientas de internet, que «generar» conexión con tu público es una manera bastante eficiente de crear una comunidad firme. Es verdad… Pero tiene efectos negativos.

Generar conexión con una persona en la vida real requiere de momentos especiales, confianza, preguntas incómodas, a gran escala, compatibilidad algo que no podemos obtener, no al menos de manera franca, a través de una pantalla. Incluso cuando tenemos citas gracias a las aplicaciones siempre queremos conocer en vivo y en directo al ser humano detrás de ese usuario de red social.

Para poder concretar una relación con un público, tienes que abrirte aunque intentes retener cierta información de tu vida personal. A pesar de esto la gente termina suponiendo y sacando sus propias conclusiones sobre ti y eso va creando también cierto peso sobre tu figura, una especie de personaje cuyas características es tu responsabilidad sostener.

Ya sea de buen novio, buen maestro, buena persona, hombre de carácter *SIMP,* héroe y otros eufemismos, tu propia comunidad va fortaleciendo esa imagen y en su perspectiva, cualquier rasgo que te separe de ese concepto les genera una división de ideas que dependiendo de quién mire, puede ser más o menos problemático.

Caro conoció a su última pareja en Tinder, una app de citas de la que seguro has escuchado hablar, así que durante un año estuvo chateando con usuarios a los que sólo trató a través de su pantalla.

Finalmente sintió que había compatibilidad con uno de estos hombres por lo que comenzó a hablar con él por teléfono. Ella dice que a través de mensajes y llamadas todo parecía normal, pero me relató esto que me parece interesante:

> «Filtrar el tipo de persona con el que estás hablando es ya de por sí difícil, entonces, cuando el teléfono se convierte en tu único método de filtro, te arriesgas a que lo que te cuenten sea mentira, a que te muestren completamente un rostro fabricado. Eso creo que pasó conmigo, pero no porque no pudiera distinguir mentiras o verdades a medias, sino porque las mentiras fueron consistentes con el principio de nuestra relación cuando finalmente nos conocimos. Él sí trabajaba donde dijo. Sí conducía el coche que había dicho. Y así muchos otros pequeños detalles, pero eran eso: pequeños detalles. Yo ahora veo que si se trata de relaciones lo que ves en la superficie es nada más la punta del iceberg. Cuando lo conocí, su relato por teléfono fue consistente con su estilo de vida, algo superficial, pero no pasó lo mismo con su carácter. Su carácter era irascible, voluble, irracional, nada que ver con el hombre que él había descrito por mensajes ni mucho menos con el que pretendió ser los primeros meses».

Así que me gustaría que nos hiciéramos una pregunta.

¿Crees de verdad que las personas tóxicas muestran su verdadero rostro en los primeros tres meses?

Esto es lo que resolví. Durante el enamoramiento, hay quienes pueden aplicar un método de manipulación muy efectivo.

Quien lo usa puede o no darse cuenta de ello, todo depende de sus patrones de conducta, sin embargo, hay personas que están acostumbradas a que sus relaciones sean intensas desde su inicio; no les preocupa basar todo su mundo en «conquistar» al otro, ya sea copiando sus ideales, espejeando sus hábitos y pasatiempos preferidos. En esta vida, siempre hay algo nuevo que aprender.

Es vital que podamos separar la creencia de que un profeta tiene la obligación de predicar incluso en su propia Tierra. Es algo que hemos aprendido, incluso con anécdotas de profesionales de la salud. Imagina que una persona estable y con mucho amor propio siempre podrá distinguir a un manipulador, es como suponer que un psicólogo no necesita ir a terapia.

De hecho, es algo que en los colegios de psicología clínica les mandan como una obligación para mantener la objetividad con sus pacientes atenderse.

Los terapeutas de pareja podrían divorciarse también y en definitiva eso jamás invalidaría lo que son capaces de enseñarnos. Creo que ninguno podríamos enseñar algo si no fuéramos primero estudiantes.

Caro dijo:

> «No digo que haya estado en una relación abusiva físicamente, pero es cierto que a pesar de mi buena situación económica y mental, me bastó que una persona usara el amor que le tenía en mi contra. Él sabía que yo estaba enamorada, y aun así me usó. Lo dejé usarme un tiempo porque había gente en mi entorno, también, que me decía que uno tenía la responsabilidad de pelear por su relación. Luego me di cuenta de que en realidad este hombre era un parásito y que, si me quedaba, me comería viva lentamente hasta matarme».

La gente que quiere ayuda, muchas veces ni siquiera espera a que note que tiene problemas. Te lo dice y como mucho solicita que le acompañes en el trayecto a su recuperación.

Quien te ama no quiere que le salves, quiere que le acompañes a salvarse.

Cuando te aman, buscan la manera de amarse a sí mismos primero y eso implica buscar ayuda y reconocer cuándo la necesitan. En el triángulo dramático de Karpman, la Víctima es bien conocida por su adicción a drama. Estar en paz de alguna manera retorcida les aburre.

Sobre por qué lo perdonaba Caro explicó:

> «Para alguien tan testaruda como yo y como nunca había conocido a nadie tan problemático e inmaduro, fue en parte nuevo; algo que, sumado a que en ese momento de mi vida me sentía muy exitosa, sí, pero sola, resultó en una ruptura conflictiva, altibajos cargados de angustia, celos irracionales y un intento de control desmedido».

Caro y otras personas que tienen historias parecidas, me han enseñado que lo más saludable es que renunciemos a la idea de ser superhéroes, que el apoyo y la reciprocidad no tienen nada que ver con el sacrificio y que, a la larga, si sentimos que tenemos que luchar por ese amor, es porque probablemente vivimos en un campo minado.

SEGUNDA PARTE

La Víctima

13

Química y compatibilidad

¿Sobre qué construyes tus relaciones? La mayoría de las personas, cuando empiezan a salir, no se detienen a evaluar si la relación que están comenzando tiene lo que necesitan, y esto tiene una razón de ser: no sabemos lo que necesitamos.

A alguien le escuché decir que en una relación no puedes saber lo qu quieres si no te conoces a ti mismo. No sabes tus preferencias, no le da espacio para surgir a tus emociones cuando aparecen.

Sobre todo, si se trata de emociones desagradables, hacemos lo posibl por huir de eso que tiene que ver con afrontar la realidad y abrir los ojos Pero, como no nos hemos dado el tiempo ni el espacio, no sabemos quiéne somos y, por ende, aceptaremos a cualquier persona que llegue a nuestra vida.

Basan las relaciones en pura atracción física y química sexual tiene u lado oscuro. Primero, porque será una relación superficial, y segundo porque vamos a establecer un vínculo con alguien en quien no sabemos s podemos confiar. Por ejemplo, Iván hizo un programa de salud emociona enfocado en resolver un conflicto específico. Este conflicto era que é necesitaba restablecer sus estándares porque su última relación le habí hecho renunciar a mucho de sí mismo.

Iván trató con vehemencia de salvar a su chica, pero como ella no quería ser salvada, terminaron muy mal y, en el camino, él se perdió a sí mismo.

En una ocasión, dijo:

> «Para mí, es importante construir las relaciones con momentos, en el día a día, hablando si surgen

> desafíos. En esos meses que estuvimos juntos, ella fingío ser algo que no era, cubrió sus inseguridades y, cuando puse límites, fingó que iba a trabajar en ellas. Pero llegó un momento en el que salió todo lo que de verdad era, y me di cuenta de que no iba a funcionar».

Le pregunté qué había cedido para perder el control y cómo se sintió a descubrirlo. Él respondió:

> «En realidad, fue bastante doloroso percatarme de eso, principalmente porque no me rindo fácil y no rompo las relaciones solo porque haya desacuerdos. Creo que las parejas no tienen que ser compatibles al cien por ciento, pero los puntos medios son importantes. Y si tú finges que aceptas cómo soy, de qué trabajo y que no eres el tipo de persona que me pediría dejarlo, pues... No sé si la culpa fue mía, pero me sentí traicionado».

Iván es fotógrafo y trabaja para una agencia de modelos. Su mayo sacrificio, dijo, fue no aceptar un contrato para intentar que su expareja nc se sintiera ni abandonada ni celosa. Por mi parte, digo que al comenzar una relación y actuar de buena fe, nunca te detienes a pensar cuánto daño puedc hacer alguien cuando no es honesto contigo.

Nunca te imaginas si usará tus puntos flacos contra ti, si intentará destruir lo que más amas, si proyectará en ti toda su frustración y tratará dc saciar ese dolor interno. Lo intentan a través de la venganza.

Una persona que no puede —o no quiere— resolver sus conflicto internos busca que los demás se sientan exactamente igual por dentro Nunca se van de tu vida sin causar daño, sin destruir lo que te importa o como mínimo, sin difamar.

Si una persona dañada entra en tu vida, querrá causar el mayor daño posible antes de irse.

14

Pretextos emocionales

Hay personas que viven muy "afuera" de sí mismas. Si nunca ha escuchado a nadie decir esto, este es el momento de preguntarte cuánto tiempo pasas en el exterior. Con esto, no me refiero a que salgas demasiado de fiesta o que no llegues a dormir a tu casa repetidas veces en la semana. Tiene más que ver con tu entorno, con los momentos que pasas observando a las personas que te rodean y las expectativas que creas en consecuencia.

Conocí a una persona que se ponía metas basándose en los logros de los demás. Era muy competitiva y sentía que la vida la estaba poniendo a prueba constantemente. Algo que, practicado de manera moderada, no debería hacernos daño. Sin embargo, resulta inevitable que cuando ponemos toda la atención en los éxitos y los fracasos de otros, nos olvidamos de habitar saludablemente nuestra propia mente. A la larga, esto llevaría a una desnutrición del amor propio. Las personas que se comparan con su entorno y, como resultado, se ponen metas, objetivos o expectativas irreales, desarrollan diferentes inseguridades emocionales.

La competitividad es un rasgo positivo siempre que la usemos para inspirarnos y no para compararnos.

Puedes tomar como referencia a tus padres, tus profesores o amigos, pero no te recomiendo que te compares con ninguno. Cada uno de nosotros tiene virtudes y defectos y, aunque inspirarnos en las metas de los demás e

saludable para nosotros, la comparación actúa desde una carencia o vacío emocional.

Cuando comienzas a comparar tus habilidades, tu físico y tu inteligencia con las de otros, y las infra o las sobrevaloras contra las tuyas, es momento de regresar a ti. Digámoslo así: la comparación es una identificación negativa con el exterior, con tu ambiente laboral, familiar y social en general. Así como la comparación tóxica nos lleva a una desnutrición emocional, lo hará también en nuestras relaciones. Cualquier vínculo que intentes se verá afectado si actúas en función de lo que hacen o cómo lucen otros. Muchas veces, los celos suelen producirse por esta razón. A veces nuestra pareja sí nos causa inseguridades cuando nos intenta comparar con otras personas; cuando nos imponen sus ideales y, para hacerlo desvalorizan los nuestros, como si estos fueran tontos, ridículos y un gran etcétera. Sin embargo, si tu pareja no tiene por costumbre compararte con nadie más, te valida y confía en tus talentos, y procura atender tus necesidades emocionales, es posible que las inseguridades vengan de otro lugar en nuestra identidad.

Experiencias familiares e historias personales

La autoestima es una parte de nuestra identidad que debe estar nutrida hidratada y firme. Cuando nacemos, estamos a merced de la educación y las posibilidades de quienes nos dieron la vida. A medida que crecemos podemos estar menos o más expuestos a situaciones traumáticas, y algunos de estos eventos influirán en la manera en la que, ya de adultos, nos desenvolvemos con nuestro entorno.

Muchas personas imitan inconscientemente sus ambientes familiares y sin saberlo, siguen patrones de conducta que los hacen repetir las mismas situaciones dramáticas que vivieron con sus padres. La terapia es fundamental para recuperarnos de infancias traumáticas. Con esto estaríamos generando herramientas para mejorar o evitar las inseguridades (que luego activan mecanismos de defensa).

Roles dañinos y eventos traumáticos en la adultez

Pese a que muchas veces la “mala” autoestima se construye en la infancia, pueden sucedernos eventos traumáticos en etapas adultas.

Nunca estamos exentos de encontrarnos con personas malintencionadas que no hagan buen manejo de sus emociones, narcisistas y hasta psicópatas Crear vínculos con personas dañadas termina, a largo plazo, condicionando nuestras futuras relaciones. Por ejemplo, a causa de una infidelidad, sería bastante normal que una mujer se sintiera menospreciada y su identidad quedara tan vulnerada que es posible que en sus relaciones siguientes tenga necesidades afectivas poco sanas, como controlar lo que hace la nueva pareja, baja autoestima y que haga comparación constante; esto se llama hipervigilancia.

La hipervigilancia actúa a través de la ansiedad y es un estado en el que queremos, en pocas palabras, evitar a toda costa que un evento traumático vuelva a ocurrirnos. Lamentablemente, no podemos eliminar la posibilidad de que alguien nos engañe, nos insulte o nos intente manipular porque no tenemos ningún control acerca de los actos de los demás. Podemos comunicar nuestras necesidades, pero eso no es garantía de que tus pareja no te harán daño, te serán infieles o te abandonarán. En lo personal, no tengo este tipo de impulsos; no trato de controlar lo que haga mi pareja ni siento la necesidad de protegerme a mí mismo en cuanto a infidelidades daños emocionales o abandonos. Más bien, soy despreocupado en cuanto a esos miedos, pues he aceptado que cada uno tenemos que hacernos responsables tanto de lo que pensamos como de lo que hacemos.

Hace ya mucho tiempo que sé que si trato de vigilar la confianza que deposito en los otros, renuncio a mi propia paz mental y a mi felicidad Claro que nadie tiene derecho de herirnos, pero no hay manera sana de hacer que un individuo se comporte con decencia o con ética personal, si no está en sus códigos de conducta propios. En reunión, Sarah, que había terminado una larga relación que acabó con una orden de alejamiento relató:

> «Yo siempre le creía cuando él me contaba todas las cosas malas que le habían ocurrido. Imagínate, en estas épocas no creerle a la víctima es contraproducente, pero lo que sucedió es que no me percaté de que las historias tienen dos lados en momentos así. Y no es normal que una persona siempre sea la víctima. Él perdía los estribos cuando se sentía frustrado. Todo empezó con un golpe al muro, un jarrón arrojado por los aires. Y yo trataba de

entenderlo; de pequeño, había pasado una infancia horrible con un padre machista que además lo hizo dudar mucho de su masculinidad. Entonces, esos arranques violentos, como no estaban de inicio dirigidos a mí, me parecían consistentes en una persona con su historia. Por supuesto, luego, cuando me comencé a cansar, su ira también se dirigió a mí. Fue todo escalando: un insulto y un perdón; desprecio y un perdón; y cuando terminé, él no me dejaba ir, pero yo ya era consciente de que un perdón sin cambios es chantaje emocional, una forma de evitar que los dejes. Esto no lo digo para justificar ningún tipo de comportamiento inmaduro, pero para mí era evidente que en el pasado había sufrido daños a su autoestima. Hoy prefiero reírme de mí misma por no haber visto que si le llamaba "loca" a su anterior pareja, luego yo pasaría a ser esa loca.

¡Claro, porque él nos llevaba al extremo y nos ponía locas a todas!».

Yo lo digo siempre, pero lo que te nutre de verdad no viene de fuera. No hay mejor alimento para el alma que sentirte segura o seguro en tu propia piel, y esa siempre ha sido mi más grande meta. Sarah le quiso transmitir esto a su ex, pero lo que obtuvo a cambio fue una autoestima desnutrida y mucho dolor. Si te pasa, no sigas intentando. Las personas que usan sus traumas como pretextos para dañar, no es sanar lo que quieren. Más bien necesitan un culpable para apaciguar de alguna forma el dolor interno que las carcome.

15

Principios tóxicos, finales traumáticos

Sabrás que eres el Salvador cuando, sin importar lo que hagas o digas siempre habrá una nueva inseguridad que se te pida curar como si fuera tu culpa y, aun cuando tu intención sea crear un ambiente seguro para la persona, no bastará con ello. Siempre habrá algo nuevo.

Óscar me contó acerca de su experiencia siendo el héroe:

> «Ella me repetía que no era fácil salir conmigo porque era un hombre de alto valor y muchas me querían. Honestamente nunca vi tal cosa pero no quería que ella se sintiera mal por mi trabajo o mi familia, porque también le causaba inseguridad que tuviera una relación tan amena con mi madre y hermanas. Y no es que haya creído todo esto, es que me imaginé que había cosas que podía dejar pasar, lo que no vi es que ese era el principio de algo muy feo».

Ya te digo: si tú estás seguro de tu integridad y la fidelidad y seguridad que ofreces, no tienes por qué ceder a demandas que, de hacerlo, se irán tornando cada vez más absurdas e invasivas como que no salgas ni siquiera con las mujeres de tu familia. Las inseguridades en una relación tienen un peso enorme.

Por ejemplo, en mi caso, he llegado a la conclusión de que quienquiera que salga conmigo, tiene que estar en mi sintonía y ser una mujer lo bastante segura como para no estar en constante competencia con la demás.

Nunca van a poder controlar ni mi vida ni mi trabajo ni mucho menos coartar mi libertad de expresión, lo sé ahora, y aunque me apena que tenga que ser así, no te aconsejo que sacrifiques tus éxitos por una persona que no es capaz ni siquiera de reconocer sus carencias emocionales.

Para el fin de nuestras sesiones, afortunadamente, Óscar por sí mismo había llegado a esto:

> «Acepto que por querer ayudar a que se sintiera mejor, fui permisivo y le di un espacio que no debí; confundí muchas cosas, le di un control innecesario y pensé que no pasaba nada si ella tenía esos defectos».

No podemos llenarnos de los demás, de sus logros, de sus anhelos, d sus metas; estaríamos renunciando a nuestra personalidad y haciendo qu nuestra vida gire en torno a esta persona.

Para alguien que pretende que la llenes aunque no la has vaciado tú nunca será suficiente. Empezarás con detalles sin importancia per acabarás con contraseñas, sin espacios individuales y con disociació cognitiva.

Primero, sal de una relación en la que tu pareja te provoca inseguridades Segundo, fortalece tu autoestima si sabes que las inseguridades no so culpa de los otros. Casi siempre tenemos el poder de salvaguardar nuestr integridad física y emocional, pero hay que saber diferenciar a esa personas.

Cuando notamos estas Banderas Rojas al inicio de la relación, es deci en el primer trimestre, no mejorarán en el futuro. Es probable que un persona que no respeta tus límites, que te culpa de cosas que no has hecho que invalida tus opiniones, y que pretende coartar tu libertad, no esté apt para estar en una relación.

No te digo que pierdas la fe en las relaciones, pero siempre escucha a t incomodidad. No la ignores.

No somos responsables de que los modelos del amor de las otra personas sean dañinos, incluso tenemos que aprender a discernir eso: si t ofrecen una relación dramática, en su desarrollo habrá dependenci emocional, exabruptos violentos y términos traumáticos.

Si la persona no puede reconocer sus problemas, hay que dejarla ir a tiempo.

También en lo negativo a veces no somos lo que el otro espera. Aunqu suene absurdo, hay quienes se “aburren” en relaciones pacíficas, que so adictos al drama y buscan motivos irracionales para causar conflicto.

Pueden llegar a crearse historias que en la realidad objetiva no suceden alimentar sus vacíos internos con ellas, para culparte de algo que n provocaste.

No lo dudes: sí existen las personas que se validan a través de sufrimiento de los demás. Necesitan verte llorar, ver tu angustia y sentir es intensidad de emociones en las discusiones para recibir estímulos; es un

de las peores adicciones que vas a encontrar, y por mucho que nos cueste creerlo, sí, nuestra pareja puede necesitar vernos sufrir para sentir que la relación es “importante”.

La dependencia emocional es en muchos casos la culpable de esto y se puede convertir en un trastorno, causando que casi todas las relaciones de quienes la padecen sean problemáticas y resulten en desenlaces dolorosos.

La duración será mayor o menor dependiendo de los límites que nosotros pongamos, aunque habrá ocasiones en las que se desarrollará una codependencia, seremos no uno sino dos adictos al drama.

Si nunca te has preguntado cuáles son tus mayores inseguridades, cuáles son tus Banderas Rojas y qué puedes hacer para mejorarlas, quizá este sea el momento. Recuerda, todos los principios tóxicos terminan en finales traumáticos.

16

Relaciones unidireccionales

Hagamos un repaso de las características que componen a una relación no perfecta, pero sí exitosamente sana.

A algunos creadores les he escuchado decir que no puedes iniciar una relación sin antes haber sanado todas tus heridas, pero en parte discrepo puesto que hay heridas que no tenemos a la vista. Al hablar de mecanismos de defensa, tenemos que entender que las relaciones sociales importan porque así nos conocemos a nosotros mismos, y algunas de nuestras inseguridades solo surgen cuando estamos compartiendo con otros.

Así que, para mí, tener inseguridades no es ni anormal ni significa que tenemos que estar solos hasta que seamos más seguros de nosotros mismos o hasta que el psicólogo nos dé de alta. La verdad es que lo más importante es ser conscientes de nosotros mismos: de lo que nos duele, de por qué no duele y desde cuándo empezó a doler.

Comenzar una relación requiere honestidad.

Aun cuando se trate de relaciones informales, ser transparente co nuestras intenciones, nuestros ideales básicos y lo que nos identifica tien que formar parte de las cosas que le hagamos saber al otro. Sí, tenemo derecho de reservar nuestro espacio para conocer a la otra persona, pero, as como no queremos que nos mientan, los demás también tienen el derech de conocer las verdades importantes en nuestra vida.

Para madres y padres solteros es ineludible comunicar que existen hijos por ejemplo, y así con esa información que no nos gustaría que no ocultaran. La comunicación tiene que ser abierta desde el inicio, incluso s no estamos buscando una relación a largo plazo.

Por otro lado, crear un ambiente saludable para ambas partes desde qu comenzamos a salir con otra persona es un elemento que tampoco podemo excluir si queremos formar una relación exitosa.

Las opiniones y límites de los demás tendrían que tener un significad para nosotros. A pesar de no compartir todas ellas, siempre podemo escuchar y llegar a puntos medios sin traspasar la seguridad emocional de otro.

La empatía no es un elemento que pueda quedar de lado nunca, meno cuando estamos interesados en un vínculo. Otras características, como e sentido del compromiso, el espacio individual y el mutuo, conforman la conexiones. No las podemos ignorar. Cuando alguna de las partes evad estos componentes, probablemente haya egoísmo involucrado.

Si no somos capaces de respetar los derechos de los demás, es qu estamos esperando beneficios sin ofrecer ningún tipo de compromiso a cambio, lo que convertiría nuestras relaciones en «unidireccionales».

Reconocer vínculos egoístas

Tus opiniones siempre son malas, tontas o están equivocadas. N importa cuál sea el tema, una persona egoísta que solo pretende obtene algo de ti sin darte nada a cambio (ni siquiera respeto) jamás te dará l razón.

Invasión a espacios y límites personales. Para poder relacionarnos co éxito, siempre tenemos que cuidar y valorar nuestros vínculos. Esto requieren de atención, tiempo y respeto; también tendremos que diferencia

cuándo los "no" de tu pareja son firmes y validarlos, y cuáles son lo espacios mutuos o individuales.

Muestras de violencia. Cualquier palabra, acto físico u omisión que t haga sentir incómodo o incómoda merece una atención especial. Nad excusa un intento de manipulación, el mal uso de la fuerza física, l intimidación o la pasivo-agresividad. La violencia se puede medir de mayo a menor, pero no hay manera alguna de excusarla.

Si identificas en la tuya algunos de estos rasgos, podrías estar en un relación así.

No es normal que no te sientas escuchado o que tus palabras parezcan arrastradas por el viento.

No es normal que tu pareja te compare con su ex de una forma negativa es decir, que te enumere las cosas por las que no eres tan bueno como es otra persona. Tampoco es un buen síntoma que te señale tus defectos d forma despectiva, como si al estar contigo te estuviera haciendo un favor.

De la misma manera, no es normal que todo en tu pareja te moleste; n es normal que te sientas ansiosa si no te comunica su paradero constantemente; no es bueno para ti que te sientas bien solo cuando t muestra su teléfono celular o cuando le haces borrar a personas puntuale de sus redes sociales.

Piensa qué es lo que te lleva a querer controlar esa relación, por qué n te sientes cómoda; o también, si no escuchas ni atiendes las necesidades d tu pareja, piensa si tienes lo necesario para estar en una relación recíproca Piensa si das lo que pides, si puedes comprometerte, si generas angustia e ella, si escuchas sus incomodidades.

Una relación está formada por dos personas. Los desacuerdos so necesarios, pues hablan de que en ella hay dos personas pensantes que so responsables de expresar sus sentimientos con asertividad. Si somo egoístas y no podemos ponernos en los zapatos del otro, deberíamo trabajar primero en nuestro estilo de apego, ir a terapia, fortalecer nuestr autoestima y así evitar herir a otras personas.

El caso de estudio de Joaquín es este:

«En esa relación interpreté el egoísmo de ella como miedo al abandono, pero me tuve que dar cuenta de que, a pesar de atender sus necesidades, nada saciaba lo que ella quería realmente, y eso era apagar sus inseguridades. Me quedó muy claro que, hasta el final, solo se preocupó por esto, sin siquiera detenerse a pensar en el daño que causaría. Necesitaba herir para sentirse mejor; estaba acostumbrada a estar en una relación en la que solo importaran sus demandas. Parecía estar en un bucle de inmadurez. Hacía o decía cosas para que yo la complaciera, pero cuando ponía el límite, prometía que iba a mejorar, eso con tal de manipular y evitar que terminara la relación. No duró mucho. Estaba enamorado de ella, sí, pero no como para permanecer en una relación en la que me sentía siempre presionado; nunca daba lo suficiente, nunca le explicaba lo suficiente y nunca la amaba lo suficiente. Le dije que no podíamos continuar, pero ella quiso también tener la última palabra: a todos mis amigos y nuestros conocidos les dijo que la engañé y que ella terminó conmigo. Después de eso es que soy consciente de que, en estos tiempos, para relacionarnos, tenemos que estar más presentes y poner atención. Ella, en particular, fue linda al principio, pero sus inseguridades afloraron rápido. Cuando le pregunté por qué se comportaba como lo hacía, siempre se excusaba con lo mismo: que su ex la había dejado traumatizada. Yo le creí, pero ahora que pasó esto conmigo, no sé si ella tenía otros problemas y lo que hacía para dejar siempre al otro mal parado era victimizarse. Por mi cuenta, hice lo posible para ayudarla y aliviar esas emociones que la atormentaban cuando, por ejemplo, yo salía con mis amigos. Ni siquiera tengo tantas amigas mujeres, pero si no estaba dentro de su radar, uf, me mataba a mensajes y llamadas. Primero lo dejé estar porque ella decía que se sentía ansiosa, pero ni siquiera

cuando le dije que le ayudaría para que fuera a terapia
intentó mejorar».

Hay personas que no aceptan irse de tu vida cuando se los pides
Personas que reaccionan muy mal cuando pones límites o cuando abres lo
ojos y te das cuenta de que te han estado manipulando. No es una decisió
fácil de tomar, y muchas veces tenemos que transitar un período de duel
duro para recuperar lo que se deja en esas relaciones.

Pero algo que no debemos olvidar es que la ayuda y el apoyo que damo
deben ser recíprocos. No podemos dedicarnos cien por ciento a cuidar l
que siente, piensa y percibe la otra persona. También debemo
preocuparnos por lo que pasa por nuestra cabeza cuando vemos que d
nada sirven los sacrificios.

Podemos construir relaciones sin ser la alacena al otro

17

La pasión no es obsesión

Cuando una persona comienza a mostrar actitudes obsesivas contigo, e probable que omitas los indicios porque su mayor talento es hacerlas pasa por halagos. Es algo similar a la etapa de *love bombing* durante el abus narcisista, pero no se trata de nada patológico, o al menos eso me gustarí pensar.

De todos modos, recordemos que no es lo mismo un halago sincero qu la adulación, que requiere de pasivo-agresividad. Las personas que hace esto disfrazan la cizaña de sugerencias u opiniones "por tu bien".

Te critican por tu bien. Te insultan por tu bien. Y en algunos casos, t golpean porque no les dejaste de otra. En su caso, Joaco prosiguió:

> «Yo creía que ella era una mujer apasionada, pero fue una de las cosas que aprendí también. Y es que a mí me gustan las mujeres apasionadas, que van por lo que quieren y que están dispuestas a vivir. Es lo que yo más quiero de mi vida también, pero cometí el error de decírselo a la persona equivocada porque usó esta información en mi contra».

En ese intercambio de ideas durante las etapas del flirteo, muchas vece no nos damos cuenta de que la otra persona finge idealización, admirarnos querer ser como nosotros. Pero, así como no es sano que nunca nos den l razón porque podría ser luz de gas, tampoco es normal que nuestra pare siempre, sin excepciones, esté de acuerdo con nosotros.

Si a las dos semanas de relación te jura que son almas gemelas, enciende las alertas.

Sobre todo al inicio de la relación, la «almagelización» podría resulta contraproducente porque estaríamos vinculándonos a través de u

espejismo. Cuando una persona te imita en todo, te halaga en todo y dudosamente quiere hacer todo aquello que siempre soñaste sin cambiar n un elemento de la ecuación, tal vez está fingiendo.

Digo tal vez porque podrían existir excepciones, pero por muy feo que te parezca, la vida no es como en las películas o en los libros: en papel no podría llegar a parecer romántico que alguien se obsesione con nosotros.

No hay nada más alejado de la realidad que ser el objeto de la idolatría de alguien.

No seamos esa cosa que se puede robar en cualquier momento. Aquello que basan sus relaciones en pura idealización condenan al otro a tener que ser perfecto, a cumplir expectativas irreales, en resumen, a ser alguien que no existe.

Para mí, una persona apasionada es la que está deseosa de vivir, que no tiene miedo del mañana, que vive el presente; baila, canta, se arriesga… pero eso no quiere decir que las personas que sienten mucho y con mucha pasión sean temerarias, imprudentes o necesariamente intensas a la hora de relacionarse.

No voy a introducir a todo el mundo en el mismo concepto, pero yo me considero apasionado, y si algo puedo ver ahora es que los apasionados no somos ni por asomo personas irresponsables, insanas, con emociones enfermizas ni patrones de conducta conflictivos; una cosa no está obligatoriamente ligada a la otra.

Sobre esto, Joaco nos dice:

> «Dudo mucho que siquiera fuera yo el problema en su cabeza. Aún ahora estoy tratando de entender cómo pasé de querer hacer una cosa buena y terminar… bueno, como villano. Uno nunca acaba de conocer a nadie realmente, porque en el fondo cada quien muestra lo que le hace sentir menos expuesto, pero de ahora en adelante me he prometido valorar más mi posición y saber que todo lo que he hecho fue desde el amor. Lo que sí, es que me hubiera gustado no tener ese prejuicio de que la intensidad está ligada a la pasión».

Si te identificas con Joaquín, tienes que saber que las emocione desbordadas solo son bonitas en las películas, pues tienen un principio y u final, pero acá tenemos que encontrar un equilibrio y saber cuándo es e momento de meter el freno.

A pesar de que nuestra vida esté llena de incertidumbre, no debemo tener miedo de dar todo lo que la otra persona se merece.

Joaco concluyó:

> «Sigo pensando igual, que cualquier mujer que llegue a mi vida se merece a un hombre honesto, que la atienda y que le dé apertura emocional para expresarse. Lo único que no aconsejo dilatar es la observación. En el futuro, espero poner más atención tanto a las cosas buenas como a las malas y, así como yo ofrezco mi mejor versión, esperar lo mismo a cambio».

Si somos realistas, nadie trabaja gratuitamente para nadie. Es cierto qu cuando no esperas absoluta remuneración, tu vida es más pacífica, pero ho te prometo que no siempre el altruismo funciona como esperamos qu funcione. Que no te pase lo que a Joaquín. El mínimo común en pareja es l reciprocidad, no nos engañemos.

Una relación en la que sólo uno da y el otro recibe es disfuncional y terminará tarde o temprano.

Parte de lo que Joaquín tuvo que aceptar es que, aunque quiere que l mujer en su vida camine a su lado y tenga este ferviente deseo de descubri el mundo y sus posibilidades, tampoco se tiene que acostumbrar a la ide de que sea inmadura y negligente con su cuidado emocional. En general las mujeres son hermosas, pero no solo la parte física y la química que t puedan hacer sentir importan.

Hay otras características que, como hombres, debemos tomar en cuenta Sé que estamos educados para ser lógicos, matemáticos y bastant calculados en cuanto a las emociones, pero la escucha activa y l observación constante facilitan la tarea de averiguar si podemos esta juntos a largo plazo.

La química y la compatibilidad no son lo mismo.

Aun cuando podamos divertirnos y conectar desde lo sexual con una persona, eso no quiere decir que posea los valores que consideramos necesarios para poder desarrollar un vínculo más profundo, una relación formal.

Los ideales político-religiosos, las finanzas, las filosofías de vida, las metas a futuro, la capacidad de resolver problemas y adaptarse a los cambios son cosas que debemos buscar en el otro, si no idénticas, sí al menos semejantes.

Digamos que la química es la superficie de la atracción, una actividad que puede durar para siempre o muy poco tiempo. Depende mucho de qué tan compatibles somos. Para tener amigos, necesitamos compartir química.

A veces ni siquiera podemos relacionarnos con personas con quienes no compartimos el mismo sentido del humor, y eludimos estos detalles por momentos apasionados, por coincidencias, porque la otra persona está ocupada haciéndonos creer que siempre está de acuerdo con nosotros.

Creo que renunciar a siempre tener la razón te protege de encontrarte con personas así. Ser libres de elegir pareja también conlleva ciertas responsabilidades: afectivas, físicas, económicas. Cada uno, por su lado tendría que poder solventarlas. Porque si a ti te duele el estómago, no esperas que tu pareja —que no es médico— te repare esa molestia, ¿o sí?

Hay que ser honestos con los demás, pero también con nosotros mismos.

Seamos coherentes cuando conocemos personas nuevas. Si queremos algo para nuestra vida, no cambiemos los estándares ni ignoremos la incomodidad que sentimos solo porque esa persona nos haga sentir bien por "ratos".

El origen griego de la palabra «pasión» nos indica que puede significar dos cosas: padecimiento y sufrimiento. Entonces, podemos sentir todo con pasión: amor, tristeza, felicidad. Pero no entiendas por saludable un amor que siempre te hace padecer o que goza de hacerte sufrir.

18

Perlas a los cerdos

Una vez leí en algún lugar que el perdón sin arrepentimiento es solo un intento más de manipulación. Hasta que no lo experimentas, no sabes a qué se refieren, pero te basta con ver aparecer cosas desagradables en tu pareja para entender que, cuando te equivocas, no basta con decir «perdóname».

Cualquiera que haya sido el problema, si una persona está verdaderamente arrepentida por haber obrado mal, no solo recula ante sus actos, sino que, además, no vuelve a caer en ellos.

Así fue en el caso de Grecia, una mujer en sus treintas que sufrió violencia intrafamiliar:

> «Muchos me preguntan si no vi venir estos comportamientos desde un inicio, pero no es que no los haya visto, es que, una vez que comienzas a tratar con alguien capaz de manipularte, primero te crea una imagen suya que no encaja en el molde de lo violento. Entonces, en tu cabeza se forman dos paralelos: él cuando está fuera de sí y el hombre del que yo me enamoré. Vi muchas cosas, es verdad, pero yo soy una persona honesta. Jamás me imaginé que él, o que nadie, pudiera llegar a hacer tanto daño. Si invitas a una persona a tu casa, no es porque estés pensando que, de un momento a otro, se va a convertir en un monstruo. La verdad es que van cambiando de manera gradual. Supongo que les cuesta también contenerse porque, por supuesto, cuando te están cortejando, jamás te muestran sus verdaderos colores; todo lo que hacen es imitarte. De ahí siento que sale esto de que fingen haberse

enamorado de ti a primera vista, y algunas frases cliché hasta se vuelven comunes.

"Nunca había sentido esto por nadie."

"Te juro que eres la mujer ideal para mí."

"Siempre soñé con encontrar a alguien como tú."

Creo que pasan los primeros meses convenciéndote de que eres especial, pero esa idolatría es artificial y sale muy cara, porque lo que piden a cambio es que seas su saco de boxeo. Ellos están dañados y te quieren destruir porque no van a poder ser como tú. Eso pienso».

Lo más importante del relato de Grecia no es que haya podido canaliza sus emociones, aunque es algo bastante positivo, sino que eligi activamente no culparse por no haber visto ciertas cosas que quizá —no s puede estar seguro de nada, jamás— le hubieran evitado sufrir.

Grecia tal vez no pudo ver las banderas rojas, como el bombardeo d amor, esa intensidad infantil típica de los narcisistas, pero al final de s matrimonio se fue sabiendo que ella valía mucho y que nada de lo qu había pasado podía controlar su futuro.

Conocí a una persona que me explicaba cómo había decidido no repara su matrimonio más por ella misma que por su esposo infiel. Ella argument que había meditado durante casi dos meses si iba a poder acudir a terapi para restaurar la conexión emocional que su matrimonio perdiera a lo larg de siete años.

Le pregunté si sentía que aquella traición podía condicionar lo resultados finales y respondió que sí.

Era una mujer bastante segura de sí misma, pero reconoció que aquell fortaleza interior le había costado conseguirla a través de muchos años, y que «perdonar una infidelidad» era más de lo que su amor propio l permitía hacer.

Muchos permanecemos en relaciones que no cumplen ni siquiera con e mínimo del trato que, como seres humanos, nos merecemos, y tampoc reconocemos cuando una persona es incapaz de darnos lo que más creemo necesitar.

Más bien, pareciera que nos aferramos a la idea de que las cosa finalmente podrán salir como esperamos y, de cierto modo, bajamos lo

estándares que quisiéramos mantener, a la espera de que esa persona que está a nuestro lado cambie.

El punto de vista de esta mujer acerca de la infidelidad es que no iba a poder controlar que su pareja volviese o no a engañarla, a pesar de que hicieran una terapia juntos para reconectar. Prefirió terminar la relación por ella misma, para proteger su integridad emocional y para no caer en la tentación de albergar rencor y pretender, a futuro, controlar cada aspecto de la vida de su marido con tal de asegurarse una fidelidad que, en el fondo sabía que no podría garantizar.

Creo que elegir no controlar la vida de los demás nos facilita la tarea de recuperarnos de rupturas difíciles. Aun cuando nos parezca doloroso o injusto, el infiel probablemente siga siendo infiel y no vamos a poder cambiarlo. Observa la manera en la que conoces a una persona; sus actos hablarán por sí solos.

La gente es lo que hace, no lo que dice que hará.

En mi vida tengo una serie de principios que no quiero ni voy a romper por nada del mundo. Es algo que dejo bastante claro al empezar cualquier relación. Por eso te invito a mantenerte firme también.

Grecia dice que una de las cosas que la hicieron abrir los ojos fue que él no toleraba su forma extrovertida de ser y siempre quería coartarla. A ella le encanta salir a bailar con sus amigas y, cuando le decía a él que algún fin de semana saldría, siempre buscaba algún pretexto para que ella tuviera que interrumpir o cancelar sus planes.

Las últimas veces, cuando ya todo se estaba poniendo grave, el hombre fingió un secuestro.

> «Cuando vio que no iba a permitir ese nivel de invasión, se quitó la máscara y me mostró lo que de verdad era. Fue un evento explosivo, eufórico. Cada vez que lo atrapaba en un intento de manipular, aumentaba el grado de violencia. Primero, con mis cuentas bancarias. No podía mantener un trabajo estable y sus jefes siempre eran los culpables, o en todo caso, sus compañeros. Recuerdo que en alguna ocasión me llamó desde un teléfono público y dijo que lo habían asaltado. Claro que me asusté

> muchísimo, pero cuando fui a buscarlo, me volvió a llamar y me dijo que estaba en casa. Sé de fuentes de confianza que él me acusa de robarle y mentirle. Y yo no es que intente cambiar la opinión de los demás, porque yo sé lo que viví, pero sí me encantaría que todos supieran que todos los cuentitos que él cuenta son cosas que él me hizo a mí y no al revés».

Lo que el ex de Grecia estaba haciendo se llama proyección, y se trat de un peligroso mecanismo de defensa en el que le atribuimos a los demá la responsabilidad de nuestros actos.

Además, resulta bastante evidente que estaba en etapa de difamación. E común en los narcisistas que se lleguen incluso a inventar relatos que o n ocurrieron o que tergiversaron para quedar como las víctimas.

Todavía creo que no podemos abandonar relaciones cuando aparece cosas negativas en el comportamiento de nuestra pareja, pero es verda que, para que la construcción de la relación saludable sea posible, l malicia no debe de formar parte de las intenciones. Nunca.

Una persona con tendencias vengativas actúa para saciar sus vacíos internos.

Para saber si la relación tiene futuro, solo pregúntense si está dispuestos a reconocer, observar y reparar sus inseguridades. De antemano si no hay un arrepentimiento genuino y alguno de los dos prefiere culpa tanto al exterior como al otro, entonces están dándole perlas a los cerdos No lo intentes, no hay caso.

19

Personas de buenos valores

Una persona ética y saludable no tiene impulsos vengativos. Si tú te consideras a ti mismo como una persona buena, de valores y principios decentes, capaz de convivir con éxito en una comunidad y de sentir empatía, es seguro que también sabes cómo gestionar tus emociones para no herir a los demás.

Algunos dicen que cuando conocen a sus parejas, el solo hecho de convivir con ellas les hace querer ser mejor persona. Siento que debería ser una especie de mantra para todos.

Herir a alguien nunca es una opción, no importa qué tan enojado, triste o decepcionado estés. Amar significa saber elegir entre una amenaza y la expresión clara de nuestras necesidades y límites.

Esta es una distinción que me gusta hacer: al expresar las cosas que nos hieren en las acciones del otro, hay dos posturas. La primera es una defensiva, característica de personas que no saben regularse emocionalmente; en este lado encontramos la venganza, las advertencias irracionales y los ultimátums.

Un ultimátum puede venir, claro, desde un lugar de hartazgo y desesperación; hay gente que se cansa de pedir soluciones y sabe que tiene que irse por su propio bien, pero en lugar de hacerlo, intenta dirigir/chantajear al otro para que le escuche finalmente. Pero…

Un ultimátum también es un intento de manipulación, aunque no esté enviado desde el odio o el rencor.

La segunda postura tiene que ver con aquello que no le permitimos a los demás. Por lo regular, una persona que sabe decir «no» sin miedo a rechazo o al abandono tiene suficiente amor propio y una autoestima tan fuerte que no permite en su relación nada que no crea merecer.

Es agradable pensar que todos deberíamos saber lo que nos merecemos y actuar en consecuencia. De hecho, es algo que tendríamos que definir antes de ponernos en pareja.

Si tú actúas desde este lugar, es porque te conoces internamente, te amas, valoras tus esfuerzos y estás dispuesto a construir una relación, pero nunca a dejar pasar faltas de respeto, manipulación o violencia.

Son los que se van a la primera, digamos. Estas personas priorizan su bienestar emocional y jamás ponen en tela de juicio su propia autoestima.

No le ponen valor en absoluto a sus sentimientos, porque no es algo que se pueda comprar o adquirir en el mercado. El respeto para ellas no está a discusión y tampoco las ilusionan con mínimas muestras de afecto: si se trata de conocer a alguien, son observadoras y honestas y no temen hacer preguntas incómodas.

Llegar a ser lo suficientemente ético como para no sacrificarte por nadie requiere de una plena identificación de tus valores propios y también de tus Banderas Rojas. Soy este tipo de hombre. Por mi historial profesional en la milicia adquirí habilidades prácticas para la resolución de mis conflictos a nivel personal, pero eso también me ha llevado a sobreestimar mi propio criterio. Así que, cuando llegó el caso de Facu a mí, me dije que te lo tenía que compartir:

> «Suelo ser un novio dedicado y comunicativo, y si se trata de dar apoyo emocional, no tengo una medida para hacerlo. Lo malo con esto es que me falla el criterio y, a veces, no puedo decir que no quiero hacer algo. Y me pasa no solo en mis relaciones sentimentales, aunque esta es la primera vez que alguien se aprovecha de eso. En realidad, también en mi trabajo me causa molestia. En mi casa me enseñaron a ser servicial, a ser buena persona y a ayudar a los demás siempre que sea posible, pero creo que en este mundo hay gente que se aprovecha de que tú no sabes cómo negarte ante ciertas peticiones, y los tendrás ahí, exprimiéndote».

No toda la gente hará mal uso de tus partes vulnerables. La verdad, hay mucha gente sana allá afuera, eso le dije a Facu, y cuando le pregunté si tenía miedo, dijo lo siguiente:

> «No tengo miedo de volver a intentarlo más adelante, pero sé que tuve que pasar por esto para entender quién soy».

Parte de respetar la individualidad de las personas también está en dejarles cometer sus propios errores. Aun cuando nos resulte difícil, no les podemos proteger de sí mismos.

Deja ir a quienes están cómodos en el drama. Si tú, como Facu, tiene interés en nutrir tu vida de paz, éxito y abundancia, no esperes lo mismo de alguien que te deja claro desde el inicio que no está dispuesto a sanar sus miedos y que, en lugar de observarlos, te culpa por ellos.

Si fuera tu responsabilidad disculparte, hazlo, pero no cedas a exigencias que no tienen nada que ver contigo. Hagamos como mi consultante: hay que irnos cuando sepamos que no podremos cargar con el peso de las heridas de los otros, pues necesitamos sanar las nuestras primero.

20

Relaciones de rebote

Profesionales de la salud como Daniel Goleman, Albert Ellis y Elisabetl Kübler-Ross nos han demostrado, a través de sus estudios en psicología que las emociones juegan un papel muy importante en nuestro desarrollo como individuos, al menos si pretendemos convivir sanamente en sociedad

Especialmente hablando de duelo, los periodos de recuperación despué de que terminamos una relación definen cómo será la siguiente o el resto de nuestras relaciones. Porque hay quienes acaban un vínculo y se ponen en otro de inmediato, casi como si se tratara de sustituir a una persona por otra y continuar sin sanar nada. A esto le llamamos relaciones de rebote.

Las relaciones de rebote son vínculos, por lo regular, desorganizados que se forman para evadir, eludir y sanar relaciones que han llegado a su término o que se encuentran en crisis. Muchas veces, estos períodos de conflicto suelen acabar en infidelidades y microinfidelidades.

Sabemos que una ruptura implica tener que transitar un duelo y, a su vez esto implica un grado de dolor emocional que las personas no quisieran enfrentar, por lo que —de manera inconsciente o no— buscan método para bordear ese proceso tan importante.

No me pasó a mí específicamente, pero escuché de viva voz a una persona que me aseguró que no recordaba la última vez que había estado soltera. Tampoco se había visto en la necesidad de terminar relacione como tal; a veces sus parejas le descubrían infidelidades o de llen confesaba haberse enamorado de otro.

Por supuesto, su capacidad para enamorarse es un misterio, le dije, ya que hacer una sustitución de individuo no cambia nada en tu interior; como lo dice la palabra, lo único que haces es cambiar al personaje en cuestión y continuar con el mismo patrón de comportamiento.

Tratar a una persona como reemplazo es algo que nunca he hecho; suel ser lo suficientemente consciente como novio para confrontar mi emociones y aquellos desacuerdos que sé que más adelante puede

causarme problemas. Sin embargo, conocí a esta persona que tenía po hábito encapsular sus emociones y dejarlas ahí hasta que se añejaran y enfriaran el amor.

Recuerda que no podemos hacer buen vino de uva vieja, y la misma Biblia nos señala que no debemos intentar poner un yugo nuevo sobre uno viejo. Esto no se refiere a las edades de los individuos, sino a aquellas cosas que queremos decir, las que nos incomodan y permitimos que se queden pudriéndose en nuestro interior.

La mujer de la que te hablo confesó haber utilizado a su última pareja como reemplazo para superar al padre de sus hijos, aunque la realidad era que no había dejado de "quererle" de algún modo. Una de las características de su comportamiento era que reprimía sus verdaderos sentimientos, quizá para lograr consolidar vínculos rápidos y convertirlos en formales para así no estar sola.

Aunque durante un tiempo las relaciones de rebote parecen funcionar, lo cierto es que una de las partes estará altamente mimetizada en la otra, ya que no tendrá claros ni sus objetivos y las emociones encapsuladas estarán ahí esperando el momento justo para pasarle factura.

Cuando se busca una relación para evitar el proceso emocional posruptura, en realidad no estás haciendo desaparecer el dolor: este se quedará ahí y se irá transformando en más banderas rojas.

Las actitudes de alguien acostumbrado a ser un Saltamontes Emocional es decir, una persona que entra en una relación sentimental tan pronto como la actual termina (a veces incluso mientras se está en crisis), por lo regular varían entre la inmadurez y la baja tolerancia a la frustración.

En el caso de las mujeres, tienden a explotar emocionalmente, a comparar al sustituto con la expareja; proyectan todas las necesidades insatisfechas de la anterior relación en la actual y, por desgracia, dan rienda suelta a sus mecanismos de defensa con tal de sentirse "equilibradas".

Los hombres, por otro lado, tienden a adoptar roles de sumisión infantiles, de baja participación proactiva y de decisión, y una nula capacidad de procesar sus emociones.

Las mujeres, por lo regular, huyen de relaciones en las que se sienten atacadas, reprimidas o minimizadas; los hombres, de relaciones en las que se sienten controlados, invadidos y utilizados.

Ambos extremos tienen la misma solución: sanar tu autoestima. Ambo bandos tienen la enorme responsabilidad de ser autónomos y, al menos en lo básico, haber tomado control sobre su propia vida.

Una clara muestra de madurez emocional es la capacidad de reconoce que el duelo es inevitable y que hacer reemplazos, además de poco ético nos introduce en un ciclo interminable de vínculos desorganizados.

Se requiere de mucha valentía para aceptar cuándo se terminó una relación, es cierto, pero parte de tu empoderamiento como persona autónoma es precisamente:

El dolor emocional no es algo que puedas evitar sin que traiga repercusiones futuras.

Esto es como cuando evitas lo más posible las agujas, pero en el fondo sabes que tarde o temprano te tendrás que vacunar. Todo lo que reprima saldrá a la superficie.

Hay datos de ciertas relaciones de rebote que pueden funcionar a largo plazo, pero, según algunos testimonios, suele ser más en el caso de que hubiera sido la mujer quien saliera recién de una relación.

Siendo la mujer la que duela más durante la relación y antes de terminarla, en el caso de los hombres las relaciones de rebote suceden por infidelidades o microinfidelidades (con sus claras excepciones).

El tema de las infidelidades es otro y más complejo, pero la mayoría de relaciones que terminan por una microinfidelidad suceden cuando la mujer descubre detalles ocultos sobre su pareja.

Hay microinfidelidades que no están hechas con mala intención, pero tienen las mismas repercusiones a largo plazo tanto en la anterior como en la relación que se ha usado para rebotar.

Podemos decirnos a nosotros mismos que hay quienes simplemente no pueden estar solos, pero esto es mucho más profundo y no deberíamos reducir un tema que tiene demasiadas aristas a la sola idea de que alguien "tiene miedo de la soledad".

El miedo es un espectro enorme y difícil de entender y, en cuanto a parejas, casi siempre está ligado a traumas de la infancia o de anteriores relaciones.

Por eso, hacer duelo es tan importante.

21

Sincericidio es manipulación

Es seguro que alguna vez hubieras escuchado la frase “un clavo saca a otro clavo”. Esta consultante me dijo en esa charla que tuvimos:

> «Yo tuve este novio por despecho, era alguien disponible y le gusté, así que lo usé porque sabía que a mi ex le iba a doler por celos».

Le pregunté si no consideraba que esto era cruel de su parte.

Dijo que no. Dijo que había sido sincera con él desde el minuto uno de iniciada su relación. Entonces me pregunté cuál es la diferencia entre ser una persona honesta y usar la verdad como amenaza. Esto va de la mano con eso que los manipuladores suelen decir para someter a su víctima: “Soy así, acéptame o aquí lo dejamos”.

No hay ninguna diferencia entre una persona que intenta hacerte luz de gas y otra que es cruelmente honesta. Piensa en esto:

La honestidad sin empatía es manipulación.

Cualquier intento de cambiar tu perspectiva de la realidad, ya sea a través de comentarios pasivo-agresivos o falsa honestidad, es violento.

Creer que la verdad tiene que doler es cometer sincericidio. Te acostumbras a que tu realidad esté altamente ligada al sufrimiento y así entras en bucles llenos de espinas. Para mí, la verdad no duele ni incomoda, la verdad trae paz y aceptación. De hecho, cuando una persona usa la empatía para enseñar, lo que obtiene no es un ataque o un insulto, es nada más que aceptación. Eso sí, la verdad puede ser una para mí y otra para ti, pero más de uno podemos alinearnos en nuestras creencias y objetivos.

Durante la consulta con esta mujer entendí que hay personas a las que les cuesta comprender que la empatía no se puede hacer a un lado a la hora

de comunicar. Le conté lo que yo suelo hacer para tratar de enviarle lo mensajes correctos a mi pareja, sobre desacuerdos y acuerdos, da igual.

Una de las cosas más preocupantes es que se negaba a comprender qu no importaba que ella fuese honesta; decirle a su pareja actual "eres e reemplazo en turno" implicaba problemas para ella y heridas graves para e otro. Herir sin saberlo pasa, porque todos cometemos errores, pero heri con toda la alevosía y ventaja de hacerlo es un rasgo que distingue a la personas con una terrible gestión emocional.

Al final, sobre esa pregunta que hiciera en sesión, dijo que iba a darse la tarea de preguntar a su pareja si le habían herido sus palabras. Parte d mí creyó que lo que iba a hacer sería intentar manipular al otro para hacerl decir que a él le gustaba que fuese así, puesto que ya lo había visto antes.

Para mi fortuna y la de ellos, vino con una nueva perspectiva de s realidad: finalmente, había bajado la guardia y su pareja pudo confesar qu sus métodos de expresión le resultaban ya no solo dolorosos, sin frustrantes, porque él no quería dejar de ser un caballero bajo ningun circunstancia, por lo que se guardaba las sensaciones negativas que l causaba cuando lo comparaba con otras personas.

Ella acompañaba mis asesorías con terapia cognitivo-conductual y m fue contando otras cosas que me ayudaron a entender sus dinámicas. Po ejemplo, en una ocasión me relató que la tensionaba que su novio fuera ta popular. Dijo que, aun cuando él no hubiera hecho nada para encender su alarmas, no podía evitar sobrepensar los posibles escenarios en los que é caía ante la tentación de ser infiel.

Es decir, para ella la infidelidad estaba asegurada, así que sufría más po las cosas que se imaginaba.

Esa vez hicimos un ejercicio que consistía en hacernos pregunta incómodas que nos llevaran a descubrir por qué estaba todo el tiempo e modo supervivencia —esto ella lo estaba tratando en terapia, como ya dig —. De una en una fuimos enlistando sus inseguridades hasta que llegamo a una cuestión en particular. No sabía que era común hasta que se l pregunté.

¿De quién te estás defendiendo en realidad?

Esto funciona como un efecto dominó. Son patrones de conducta qu adoptamos para protegernos del dolor. El estrés nos ayuda a salir d

situaciones anormales que requieren de soluciones rápidas y prácticas como si fueras caminando por el bosque y te encontraras de frente a un oso grizzly. El estrés ayudaría a que salieras de ahí con vida y activaría tu sentido de la supervivencia.

En el tema de las relaciones, el sentido de la supervivencia se activa después de haber estado sometidos a largos periodos de estrés. Existe estrés crónico que suele provocar síntomas físicos. Esta chica no lo sabía y descubrió que, en realidad, las imágenes que aparecían en su mente eran producto de su instinto de supervivencia.

Este miedo irracional, que la llevaba a supervigilar el comportamiento de su pareja, estaba conectado a la infidelidad del padre de sus hijos. Así que nos pusimos a pensar qué culpa tenía el novio actual de que otro se hubiera comportado de una forma tan poco ética.

Para comenzar a bajar la guardia y desactivar este modo "presa cazador", tenemos que adaptarnos a las nuevas realidades, hacer preguntas claras, aprender a ser objetivos con lo que estamos viendo y no interpretar a través de nuestros grandes miedos.

En esa sesión, ella prometió que trataría de preguntar a su pareja aquello que la hacía sentir a la defensiva.

Esto también requirió mucho trabajo por parte de él. La cosa acá es que ambos estaban dispuestos a encontrar ese punto de equilibrio en el que nadie tuviera razón y los dos estuvieran felices.

El sincericidio lo cometemos cuando justificamos las acciones de los demás; incluso cuando somos severamente criticados por quienes dicen amarnos, llegamos a creer que nos dicen la verdad porque se preocupan por nosotros. No importa quién sea el emisor, las verdades que llegan como ataque no son más que intentos de manipulación.

Puedes comunicar esto y buscar soluciones dependiendo de su disposición.

22

Cuando el otro se aprovecha

Si nunca te has preguntado de qué serías capaz, qué lograrías si acaso no tuvieras miedo de arriesgarte, este es el momento. La investigadora Brené Brown ha abordado en sus estudios que la vulnerabilidad no solo no tiene nada que ver con la debilidad, sino que es una herramienta que nos facilita sostener vínculos sanos, genuinos y conexiones transparentes.

Además de generar brotes de creatividad, también exploró en sus estudios cómo la vulnerabilidad y el hecho de superar la vergüenza nos ayuda a cumplir metas, a innovar y a consolidar nuestros talentos. Esto lo descubrí recientemente:

Ser vulnerable te pone en riesgo solo cuando el otro se aprovecha.

En México, en años recientes, se aprobó una ley que castiga la coerción extorsión y abuso cibernético con uso de fotografías, videos, audios y otro tipo de material tecnológico, para conseguir un beneficio o por la razón que sea.

La activista que impulsó esta ley, Olimpia Coral Melo, cuyo exnovio divulgó fotos íntimas sin su permiso y como método de venganza, logró que esta ley fuese aprobada. El mero hecho de estar en posesión de este tipo de material puede llevar al individuo a purgar años de prisión y reparaciones monetarias por el daño moral. Con esto no quiero ahondar en leyes, ni mucho menos; quiero exponer un punto.

En pareja, corremos tantos riesgos como cuando caminamos de madrugada por callejones oscuros. Tu pareja es literalmente la persona que más te llega a conocer en este mundo; es la única que te ve tal cual eres y para acabar, desnudo.

Así que es también la única persona que conocerá tus puntos má frágiles; por lo tanto, de cierta manera, termina convirtiéndose en quie más poder tiene para herirte.

Cuando Olimpia se hizo fotos con su novio, lo hizo porque —quier pensar— estaba con alguien en quien confiaba. Podemos estar o no d acuerdo con ella, pero nosotros nunca amanecemos un día y no preguntamos qué tanta maldad hay en quien comparte nuestra cama com para hacernos daño si tuviera la intención.

Es algo que no se puede adivinar y los riesgos no van a desaparecer po mucho que tratemos de controlar la situación.

El hecho de ser libres implica que tenemos la responsabilidad de cuida las vulnerabilidades del otro; no importa si son nuestros amigos, el vecino profesores o quien sea. De nuevo, ser empáticos implica que no preocupemos por las afectaciones que pueda sufrir el otro a través d nuestros actos.

En una sesión, Ludmila me relató parte de su historia. Había durad mucho tiempo con su novio, casi desde que comenzaran ambos l universidad. La relación para ella no terminó nada bien y llegó a m sintiéndose "la mujer del proceso".

> «Por varias circunstancias, él tuvo que dejar la universidad, así que yo la terminé primero. En esa etapa lo pasó mal monetariamente, así que cambió mucho de trabajo y no se pudo establecer; las oportunidades eran reducidas al no tener un título universitario, pero con el tiempo pudo, al menos, sentirse cada vez más estable. Luego nos fuimos a vivir juntos. Ahí todo comenzó a cambiar. Y no sé si yo fui responsable, porque de cierto modo me sentía culpable tanto por tener un mejor trabajo como por haber contado con el apoyo de mis papás para concluir la carrera universitaria. Siempre supe que estaba en ventaja en eso, creo que así decidí ayudarlo. Primero, porque se supone que eso es lo que hacen las parejas. Segundo, porque yo soñaba con casarme con él; pensé que después de tantos años, apoyarnos mutuamente sería parte del camino y que al final lograríamos nuestros sueños. Comencé a encargarme

de más cosas en la casa, puesto que yo ganaba más, tenía un trabajo estable y, en general, una mejor economía. Si miro en retrospectiva, puedo ver que muchas veces me hizo sentir culpable, incluso diciéndome que sus malas rachas eran mi culpa. Aunque el coche que conducíamos era mío, él me insistía en que, si salíamos, condujera él porque eso lo hacía sentir mucho mejor. Lo apoyé pagando las cuentas para que pudiera continuar la universidad. Se tituló con mi dinero, comenzó a trabajar en la empresa en la que yo trabajaba y, luego de dos años, me fue infiel. Todavía recuerdo que me dijo que las etapas cambiaban. Pasó mucho tiempo antes de que supiera que, en realidad, él había dejado de aportarme y que se había acostumbrado a absorberme, tanto mental como monetariamente. Y sí, me siento responsable, porque creo que durante años insistí en ayudar a alguien que no hacía lo mismo ni por mí ni por sí mismo. No hablo solo del dinero. Si yo estaba enferma, tenía que cuidarme sola. Si él estaba enfermo, yo lo atendía. O sea que, en esa relación, siempre estuve luchando yo sola».

Como ya puedes ver, en este caso hubo mucho desgaste de energía Ludmila estaba, de alguna forma, invirtiendo en una relación que a toda luces no tenía futuro. Su vulnerabilidad eran sus sueños, que seguro habí compartido con él y de los que este hombre se aprovechó.

Si tú, como Ludmila, llevas tiempo luchando por una relación pregúntate: ¿Por qué tiene que ser él? ¿Por qué necesito que sea ella?

23

Factura con el diablo

Cada pareja tiene una dinámica que puede o no funcionar a corto y a largo plazo. Para definirla, es necesario que conozcamos nuestros valores internos, nuestros estándares y nuestros límites.

Con un previo repaso de lo que somos nosotros mismos, podremos «elegir» pareja. Después vienen las llamadas preguntas incómodas, con las que podremos establecer si la compatibilidad y la disposición alcanzan para sostenerla.

Las parejas comúnmente tienen un patrón: citas, un lapso para conocerse, irse a vivir juntos, etcétera. Pero no todas las personas pueden ofrecer el espacio para que las dinámicas sean las "tradicionales". Es decir, en casos de estudio pasados, hemos leído a hombres y mujeres que llevan estilos de vida distintos.

Algunos trabajan en lugares rodeados del sexo opuesto y, al no darse el espacio concreto para elegir pareja, acaban en relaciones con personas poco compatibles. Por supuesto, hay un elemento de soledad en el éxito laboral lo digo por experiencia. Pero, si no podemos cuidar nuestras partes vulnerables, lo mejor es que tengamos mucho más cuidado a la hora de ir a citas. Esto es algo así como no ir al supermercado con hambre.

Entonces, si eres consciente de que tu estilo de vida no es común, por ejemplo, el mío, que llevo una vida sometida al escrutinio del ojo público en la que no voy a poder tener el mismo tipo de conflictos; en mi posición se me va a juzgar con mucha más dureza, sobre todo por mi papel de coach.

Algunas personas optan por no salir con nadie en su entorno de trabajo o por salir con personas que lleven un estilo de vida similar, esperando encontrar comprensión. Para una mujer que es líder en su empresa digamos, es indicado que esté con un hombre que no se sienta intimidado por su éxito.

Y para una mujer que tiene problemas de inseguridad, lo mejor es no empezar a salir con hombres que estén todo el tiempo rodeados de mujeres

o cuyo trabajo se centre precisamente en tratar con féminas.

Siempre debemos tener en cuenta nuestras propias limitaciones.

Ya que la autoestima no es fija, no siempre vamos a estar en el top de amor propio, es mejor que reconozcamos cuando algún estilo de vida no nos favorece mental y emocionalmente.

Yo, por ejemplo, necesito un amplio espacio para moverme, ya que mi zona de confort es muy amplia. Así que un día puedo ir a Panamá, al siguiente a Argentina y al siguiente a México.

Mi carrera ha ido creciendo poco a poco y sí, ofrezco seguridad emocional al invitar a mi pareja a que se involucre en esta parte de mi vida pero no siempre funciona. Por eso entiendo por qué muchas personas prefieren no involucrar a sus parejas en sus espacios laborales.

Como dije antes, hay tres espacios fundamentales en la vida de las personas:

- El individual.
- El laboral.
- El compartido o social.

Dicho de otro modo: mi mundo, su mundo y nuestro mundo.

En este momento de mi vida, lo que quiero es ofrecer una relación estable en un modelo no tan convencional, digamos, y sé que a muchos les puede servir de ejemplo. También sé que, seguramente, me voy a enfrentar con algunas dificultades en el camino.

Los exabruptos de la vida nos sirven para hacer catarsis y darnos cuenta de las áreas que dejamos descubiertas. Solo es cuestión de reorganizarte.

Sobre esto, un consultante me dijo:

> «Tengo la virtud de ser una persona paciente y bastante optimista. No he tenido problemas a la hora de sembrar y esperar a recibir los frutos de mis cosechas. No lo haré ahora tampoco. Y no

> recomiendo que nadie lo haga, ni siquiera cuando se sale herido, cuando la parte ofendida es uno. No recomiendo que bajemos la guardia o minimicemos nuestros estándares ni siquiera cuando alguien está rogando por ello o está tratando de hacernos sentir que el mundo gira alrededor de esa relación. Como soy una persona ávida por vivir y experimentar, tengo claro que no me cuaja una pareja que prefiere permanecer en casa, comiendo bizcochos y viendo películas. Ese no soy yo. Es en este aspecto donde ahora sé que necesito a mi lado a una persona sólida en sus principios éticos y muy estable emocional y mentalmente. Sé también que, si hubiera tenido estos puntos bien claros, mi parte vulnerable no habría estado tan a la vista y algunas personas no se hubieran podido aprovechar de ello. Pero pasó y no puedo cambiarlo aunque quisiera. Mi papel hubiera sido otro en cuanto a eso; tal vez ni siquiera habría aceptado salir con ella cuando me invitó, cuando me insistió, etcétera. Me apresuré en dudar de mí mismo porque ella estaba en aparente desventaja conmigo, según sus palabras: dijo que no era fácil estar con una persona como yo, y lo creí, no en la parte negativa, pero está claro que nuestras perspectivas eran diferentes. Esto hacía que hubiera fricciones por cosas muy raras, pero si le di tanta apertura no fue porque me tuviera controlado, sino porque entendí que tenía un poco de razón».

En otras palabras, él bajó sus estándares para que ella estuviera cómoda Para que no se sintiera insegura: error. Las personas que están contigo co autenticidad nunca usan lo que saben de ti, lo que han visto, lo que sale ma en tu vida, para obtener beneficios oscuros. Me refiero a usar técnicas d manipulación para lograr hacerte sentir culpable y que cedas a alguna d sus demandas. Esto lo pueden hacer tanto hombres como mujeres.

Los problemas emocionales los padecen ambos géneros, es lo que le toca vivir a algunos. Y no debemos sentirnos culpables: casi todo es con l

intención de crear equilibrio entre lo que uno está dispuesto y lo que no
Ese es el riesgo, es lo que pasa cuando ayudamos, salvamos, protegemos.

Si te abres con una persona sana, nunca te arranca el corazón.

Lo que hace es cuidarlo. Sin embargo, abrirse con alguien que no hac
gestión emocional, que tiene problemas de regulación, es algo parecido a
hacer un pacto con el diablo.

Si haces tratos con el demonio, la factura será cara.

24

En casa de herrero, cuchillo de palo

En teoría, un psicólogo, un terapeuta, un mecánico, un dentista; todos lo que ejercen alguna profesión no tendrían por qué padecer los males que, s supone, su carrera estudia/repara. Pero, de nuevo, esto es en la teoría.

Al intentar traer a la práctica ciertas medidas, hacemos real la idea d que tenemos las herramientas suficientes; un plomero necesita de cierto conocimientos y utensilios para arreglar tu cañería cuando es necesario Pero eso no impide que en su casa haya desperfectos o que, al final, se ve obligado a llamar a otro colega.

Cuando se trata de los conocimientos que uno dice tener, tambié tenemos que pensar en la congruencia de la que somos capaces. Podemo incluso jurarnos que llevaremos un estilo de vida más sano, pero decir y hacer son cosas distintas.

Una tradición común de Año Nuevo es la de enlistar doce propósito para el año entrante. Hoy esta costumbre se ha convertido en un meme d internet, pues son pocas las personas que logran cumplir sus objetivos Algunos estudios sugieren que menos del 25 % de las personas logra llevar a cabo sus metas.

Las razones son varias, pero todas tienen que ver con:

1. Falta de planificación.
2. Falta de motivación.
3. Metas irreales.

Esto quiere decir que:

- Nos proponemos cosas al azar sin saber siquiera cuál es el primer paso a seguir. No es que debamos conocer todo el mapa de nuestros objetivos; sin embargo, para que lleguen a buen puerto, lo más indicado sería que tuviéramos en cuenta dónde estamos parados, cuál es el punto medio y a dónde queremos llegar.
- Significa que dependemos demasiado de la felicidad para sentirnos capaces de lograr lo que nos proponemos. Las personas que tienen una alta tolerancia a la frustración son más propensas a conseguir objetivos. Es indispensable que logres aplazar el sentido de la gratificación para que alcances tus metas.
- Hacer un análisis de nuestras circunstancias actuales es crucial para poder planificar y lograr propósitos. Es decir, si quieres comenzar a ir al gimnasio, lo ideal sería que comiences a hacerlo de manera gradual, dos o tres veces por semana y de una manera que no implique cambios bruscos en tu día a día. Lo mismo con las dietas. Cuando nos hemos acostumbrado a sostener consumos altos de azúcar y harinas, bajar la ingesta de golpe puede provocar ansiedad y frustración. O, finalmente, cuando queremos adquirir un bien material: una casa, un coche, un viaje. Recuerda observar tus finanzas y enfócate en organizar tu economía para que sepas cuál sería la meta más próxima según tu poder adquisitivo.

Todo lo que hacemos para planear proyectos a corto y a largo plazo necesita de coherencia entre lo que queremos y lo que hacemos para conseguirlo. Si aplicamos esta filosofía a las relaciones de pareja, no hay casi ninguna diferencia.

Querer una relación sana implica que tú, como persona, necesitas ofrecer los mismos valores que estás solicitando del otro. En mis relaciones, me

gusta ver a mi pareja como un espejo de lo que estoy ofreciendo, perc también de lo que estoy permitiendo, de las cosas que están filtrándose en mi vida y que debería reparar.

Aceptar que no siempre tengo la razón me ha llevado a no aferrarme a una sola verdad. Para esto, como novio, me gusta mantener una escucha activa, que mi pareja sienta que estoy atendiendo sus necesidades emocionales.

A pesar de que tengo información y conocimientos, también solicito ayuda externa. Como le pasaría a cualquier profesional, de vez en cuando admito que el acompañamiento es fundamental para que una relación tenga éxito a largo plazo. Eso sí, mientras haya disposición de ambas partes.

En el fondo, siempre espero que mi pareja pueda expresarse sin miedo incluso si lo que tiene para decir resulta desagradable, pues también confío en que abrirte te permite conocer más profundamente a la persona.

Si les privamos de decir lo que sienten y piensan, nos arriesgamos a que nos oculten aspectos de su interior, que se convierten en inseguridades y mecanismos de defensa.

La escucha activa es una de las herramientas más efectivas que tenemos para vincularnos desde el amor y la sinceridad; no es "probar" a la persona es dejarla fluir para conocer, sin ambigüedades, su carácter.

A la inversa, que tú te puedas expresar con tu pareja hace que salga lo mejor de ti y, al mismo tiempo, te permite sopesar si puedes o no ser vulnerable con esa persona.

Confiar es difícil, sobre todo cuando vienes de relaciones más difíciles todavía. Escuchar con atención al otro puede comunicarnos sus debilidades, sus talentos, sus mayores inseguridades y, sí, sus Banderas Rojas.

25

Tus traumas son tuyos

Siempre he sido consciente de mis propios defectos, y ser infiel no es uno de ellos. De alguna forma, saber lo que me hace falta me ha ayudado a no tomar en serio lo que quieren hacerme creer.

No es que piense que tengo enemigos, pero nunca falta quien pretenda señalar las falencias de una manera poco ética, o sea, para darte donde más te duele.

No importa cuánto parezca que sé sobre ciertos temas, para mí, todos los días son de aprendizaje, e incluso me he tenido que detener a procesar desde distintos ángulos cuando a mi pareja no le funciona el que conozco. Cuando se te agrupan quejas, tienes que replantearte si puedes abordar la relación desde otro punto de vista, tal vez ir a terapia, todo antes que terminar la relación.

Para mí, dejar un vínculo porque un par de cosas no funcionan es poco ético. Las personas no son desechables.

No me gusta hacer sentir a los demás como si tuvieran que cumplir ciertos requisitos para, de alguna manera, alcanzarme. Es como si me pusiera a mí mismo en un pedestal. Con todo, ignorar que hay quienes no se merecen segundas oportunidades es también renunciar a tus valores personales.

En consultas me han preguntado muchas veces cómo aprender a poner límites, pero creo que, antes de intentar ponerles límites a los demás, tendríamos que conocer los propios y ponerlos.

Esto es a lo que llamé «congruencia interna». Sé que incluso la falta de consistencia entre deseos y acciones puede causar ansiedad y, a muy largo plazo, depresión. Esto porque la incongruencia genera insatisfacción, vacío emocional, baja autoestima; de ahí cruzamos la línea entre miedo y desvalorización.

Al haber traspasado ese límite, nos vulneramos a nosotros mismos. As que no es de extrañarse que, si no conoces ni respetas tus propios límites otros abusen de ellos: no los tienes claros, no te vas a dar cuenta de esa frontera que necesitas tener para que tu autoestima no se vea afectada.

Es perfectamente viable que los hábitos que no funcionan en pareja cambien; lo que no podemos permitirnos es ser incoherentes. Hagamos un repaso de los básicos que queremos en pareja, empezaré yo:

Madurez emocional

Curiosamente, no tiene que haber dos inmaduros en una relación para que esta se torne desorganizada. En este aspecto, la pareja puede estar conformada por un inmaduro emocional y por un «hipercomplaciente» o un «encantador crónico», como nos gusta llamarle en Comunidad Éxito.

En inglés, estas personas se llaman *people pleasers*.

Son aquellos que nunca dicen «no», aunque la petición atente contra su integridad física/personal. Así, para que haya un encantador crónico que a todo cede, tiene que haber un inmaduro que pida lo que no se debería pedir

Ética y valores internos

Vivir en sociedad nos pone siempre en la mente una serie de reglas leyes en todo caso, que garanticen el bienestar común o de la mayoría, pero cuando hablamos de principios individuales entran también en juego los estándares.

Sobre esto, un sabio dijo que tus derechos terminan donde comienzan los del otro; de ahí que los derechos de los niños sean prioridad sobre la felicidad de los padres, esto ante la justicia de los países al menos. En cuanto a relaciones de pareja, una persona ética reúne una serie de características que facilitan su relacionamiento (empatía, respeto solidaridad, asertividad, etcétera).

Podríamos escribir un solo libro para hablar de ética y estándares, pero que sepas lo básico sobre qué hace ética a una persona te ayudará a definirte también.

Cuando en pareja tenemos un problema de confianza, nos compete observar si es nuestra responsabilidad o si la otra parte está proyectando en ti heridas que no ha sanado. Esto empieza a surgir en cosas sencillas, pero

te puedes dar cuenta porque, principalmente, nunca estará de acuerdo contigo.

Es decir, si tú ves un seis en la pizarra, ella verá un nueve o viceversa sabes que no terminará de discutir hasta que admitas que tú estás mal, as que… lo haces, aunque la realidad diga lo contrario.

Esto se parece a cuando hay goteras en el techo de tu casa y, en lugar d reparar las filtraciones, colocas cubos para las fisuras. No podemos ignora para siempre los problemas que surgen de las inseguridades del otro o po sus Banderas Rojas. Sobre su situación, Diego nos relata:

> «Para mí, todo esto fue un parteaguas; siento que ella vivía con la duda de si yo era sincero o solo le decía algo que ya había hecho con mis pacientes. A ella le hacía mucho daño esa parte de mí, y yo pretendí ayudarla, pero me parece que hubiera preferido que lo dejara antes que sanar lo que le tocaba. Supongo que, si le preguntamos a ella, podría decir que era un infiel en potencia; su perspectiva estaba más inclinada en la desconfianza por mi trabajo que por cualquier acción mía. Nunca hice nada para hacerla desconfiar, pero tenía la distorsión de que yo me relacionaba más de la cuenta con mis pacientes».

A pesar de que Diego nunca fue infiel, su relación terminó porque l vigilancia de su ex llegó a grados intolerables. Intentó entenderla much tiempo, sí, pero eso casi le hizo perder su trabajo. En parte, era porqu quería ayudarla a superar los traumas de su pasado, pero se le olvidó alg muy importante:

Cada cabeza es un mundo.

Tus traumas pasados son tuyos, son tu responsabilidad; el mundo n puede cambiar para hacerte sentir mejor. Es a lo que le llamamos «pelears con la realidad». En su lugar, aprendamos que nuestra pareja puede tene mil opciones en puerta, pero lo importante es que nos elija sin dudar y qu sea una persona coherente.

26

Que no te persiga el pasado

Cuando tenía veinte o veintiún años, tuve una relación con una chica que se tornó codependiente. Aun así, las razones por las que rompimos tuvieron más que ver con la inmadurez de ambos y porque nuestros caminos iban por rumbos distintos.

Sé que otras de mis relaciones terminaron porque se me acusó de estar demasiado enfocado en mis metas; no niego que soy testarudo cuando se trata de mis metas, pero eso no quiere decir que deje de lado a mi compañera. Quiere decir que no ofrezco una relación convencional, que mi trabajo ocupa un espacio enorme en mi vida y que mis objetivos profesionales siempre estarán ahí.

Busco crecer constantemente y a muchas personas no les encaja la idea de estar con alguien tan ocupado, puesto que priorizan la formación de una familia tradicional. De esto me di cuenta recientemente, pero pienso tenerlo presente para el futuro.

Los viajes son habituales para mí, no así el gregarismo o el sedentarismo, que son hábitos que se acoplan más a lo hogareño, a la introversión.

Si bien soy un poco adicto al trabajo y no perdono ni siquiera los domingos, crear espacios dedicados a compartir con mi pareja es algo que pongo como prioridad. Puedo estar un mes de viaje, pero al volver te voy a dedicar el cien por ciento de mi tiempo y de mi atención; vas a contar con mi apoyo físico, económico y emocional; cuentas con mi validación todo el tiempo y no vas a esperar posesión de mi parte.

Una exnovia me llamó por teléfono hace algún tiempo porque tenemos una buena relación. Hablamos durante un rato y ella me recordó que nuestra relación había terminado precisamente porque en ese tiempo ella me consideraba egoísta, algo obsesionado con mis objetivos personales.

Entre las cosas que nos dijimos, recuerdo que hablamos de lo mucho que me abrió los ojos el que esa relación terminara. Es una profesional de la

salud a la que admiro y aprecio mucho, y saber las razones por las que lo dejamos me hizo pensar que es mi hábito tomar lo bueno dentro de lo malo

De esa ruptura aprendí a dejar claras mis intenciones, a ser coherente, a comunicar cómo es mi vida profesionalmente.

Me queda claro que no estoy exento de elegir mal, pero en general mi prioridades no han cambiado. A veces uno cree que erró con los estándares sin embargo, no es tan raro que aparezca gente en tu camino que finja cumplir con lo que estás pidiendo. Considero que es algo que debemo tener muy presente.

Los narcisistas te espejean. Te observan, te escuchan y, después de que te han leído, te dicen justo lo que quieres oír; literalmente, tú te enamora de tu reflejo. Ellos copian lo mejor de ti y lo reproducen para generar en t sentido de «almagelización».

Ya lo discutimos antes, pero si sales con alguien que curiosamente tien tus mismas metas y tus mismos gustos… analiza si es importante comenza a hacer tú las preguntas.

En mi empecinamiento por mejorar mi vida, cansado de que la gente l pusiera un techo a mi éxito personal, me mudé de país y eso tuvo much que ver con que esta relación terminara. Lo que esta chica me dijo fu desde el amor, puesto que me envió ánimos y me recordó todo lo que h luchado desde que me fui a Estados Unidos a estudiar mi carrer universitaria, con una beca y sin hablar ni un cincuenta por ciento de idioma.

Hay quienes han puesto en duda mis conocimientos, mis títulos y muchas otras cosas acerca de mi persona, y nunca voy a intentar hacerle corregir nada que no pueda comprobar para mí mismo. Soy fiel creyente d que no te debe ofender aquello que sabes que no eres.

Por lo tanto, si te dicen que eres mala persona por poner límites y tene estándares, y tú sabes que no lo eres, no te defiendas. Intentar que la gent modifique su opinión sobre ti es una batalla perdida, porque las opiniones como dice un psicólogo al que sigo, están hechas y cargadas de histori personal.

La gente te califica según su perspectiva, y la perspectiva no es más qu gafas hechas con sus experiencias. De cierto modo, he aprendido a respeta que se me juzgue equivocadamente; cambiar eso me llevaría a un pasadiz sin final y, para mí, de las malas se saca algo bueno. No podemos evitarlo.

Mis relaciones pasadas han hecho que aprenda, ya que alguna fue dependiente. Gracias a eso, no me persigue el pasado, en realidad es un viejo amigo mío; me gusta hacer retrospectiva para bajar mis pies a tierra y no olvidarme de que los techos me los pongo yo y de que mis límites son míos y de nadie más.

No todas las personas te dejan enseñanzas con amor. Algunas te enseñan desde la maldad, la ventaja oscura y la venganza. Está todo bien. Cuando la gente te ataca a través de lo que más amas, es porque su interior se lo exige. Te queda actuar según lo que tú eres y demostrarte que no tienes por qué adjudicarte lo que piensen los demás de ti.

Algunos dicen que lo que Pablito dice de Juan habla más de Pablito que de Juan.

27

Las palabras se las lleva el viento

Con la notoriedad en redes sociales me llegó una epifanía, aunque no sé s llamarla así. Algunos ángulos se fueron ajustando por sí solos, no así e elemento de la soledad; resulta difícil hacerte a la idea de que los éxito traen también sus dificultades. Tienes que agregar nuevos filtros y, a veces no estás preparado.

Las personas de tu entorno juegan un papel importante porque te ayuda a mantener los pies sobre la Tierra; es como si te recordaran quién eres Pero cuando se trata de tu pareja, es difícil mantener el equilibrio entre l que eres para el mundo y lo que quieres ser en el vínculo, pues es evident que para ella deseas ofrecer lo mejor.

A nivel económico, tengo cubiertas todas mis necesidades y puedo deci que he logrado un cierto estatus, evidentemente remunerado por el trabaj que llevo haciendo desde hace años. Como novio, he tratado de que l persona me acompañe en el proceso, que disfrute también de los beneficio que puedo facilitar ahora que los tengo en mano.

A veces las buenas intenciones te juegan en contra. Esto no depende d si es hombre o mujer el compañero, lo cierto es que cualquiera puede vers envuelto en una trama así. Lo importante es que, en algunos casos que h visto, el éxito social y económico puede causar inseguridad en una person con el ego frágil.

Esto sucede porque elegimos salir con personas que están cómodas e sus malas rachas. Es decir, que pasan una vida llena de quejas y no hace mucho por resolver su situación.

Al principio, podemos interpretar esto como vulnerabilidad, como l pasó a Juan Carlos:

> «Fui un poco soberbio, la verdad. Cuando se trata de cuidar a la gente que quiero, pienso que no está mal dar de más, que si puedo, lo voy a hacer. Yo comencé

> esta relación como a los dos meses de haber terminado otra; siento que el error empezó ahí. Recuerdo que las primeras charlas que sostuvimos fueron ella contándome todas las desgracias de su vida. Mi hermana me dijo en ese momento que le parecía sumamente raro que alguien se abriera tan íntimamente desde la primera cita. Quise verlo como un acto de vulnerabilidad, como si ella quisiera explicarme por qué era como era. No sabía que, antes que sinceridad, esto era un tipo de amenaza. Sí, me dijo que era intensa y creo que nunca me mintió en ese aspecto, pero yo genuinamente pensé que sus exs tenían la culpa, que ella era como era, posesiva, irregular y cambiante, con muchos altibajos emocionales, porque un ex tuvo la culpa. Entonces me dije a mí mismo: "yo la voy a hacer sentir segura". Ahí entró mi soberbia, mi disfraz de Superman».

A Juan Carlos le pasó como a muchos, que creen que tienen encima la teoría suficiente como para no cegarse ante ciertos detalles. No porque fueran demasiado evidentes, sino porque admitir que estás vulnerable provoca también vergüenza. Brené Brown lo explica mejor que yo.

Sobre la vergüenza, ella dice que «no admitir las cosas que nos dan pena, aquellas que no hacemos por miedo al rechazo, es también bloquear nuestros talentos y capacidades creativas».

Esto dijo Juan Carlos al respecto:

> «Me daba vergüenza pedirle que, por favor, parara de hablarme de sus ex. Como dije, de inicio le di el espacio porque supuse que lo necesitaba, que quería hacerme entender por qué tenía los problemas que tenía. Siento que me jugó mal la empatía, que no la supe usar y que sí, me creí un superhéroe que no soy. O sea, entiendo que ella viniera herida de otras relaciones, pero ¿por qué yo pagué esos platos rotos? ¿Por qué no quiso mejorar nunca? ¿Por qué era mi culpa lo que le habían hecho otros?».

Si te pasa o te pasó como a él, hazte a la idea de que tú no tienes la culpa por las heridas no trabajadas de los demás.

Hace no mucho trabajé con una persona que no hizo buen uso de algunas herramientas que le proporcioné, pero lo hice de corazón. Mi error no estar al cien por ciento presente durante el proyecto. Me hubiera gustado darme cuenta antes, pero mi primer impulso fue pensar bien.

Pensar bien en el sentido de: "seguro no se está portando mal con el equipo porque sea una mala persona". Acciones irregulares fueron y vinieron.

Con esto aprendí que hasta la empatía se tiene que saber manejar, y cuando personas o tu pareja te acusan de ser poco empático, solo tienes que analizar bien si estás expresando tu sentir de forma errónea o la otra parte no tiene apertura para intentar comprender. Me gusta hacer eso. No solo escuchar atentamente.

Como novio, si me quieren comunicar una molestia, no nada más interpreto o pienso cómo responder; atiendo a las palabras de la persona y hago introspección para, por lo menos, intentar comprenderla. En lo personal, siento que no basta con escuchar y comunicar.

Si la otra parte no comprende lo que estás expresando, es como hablar con la pared.

Seguro lo has escuchado antes: las palabras se las lleva el viento.

Si yo digo que voy a hacer algo, es un noventa por ciento creíble. El diez por ciento sería algún impedimento por salud. Hay quienes me dicen que soy empecinado, pero para otros he sido soberbio porque priorizo mis metas hasta conseguirlas.

No, no abandono mis vínculos, pero también me doy cuenta de que no todas las personas, en mi caso mujeres, requieren el mismo nivel de atención.

En lo que llevo de carrera y como pareja, encontré que las mujeres más independientes están cuanto más dispuestas a pasar menos tiempo en pareja. Por otro lado, las mujeres que esperan vínculos más tradicionales tienen otras necesidades emocionales. Hay mujeres con las que me identifico mucho; como yo, han llegado a sentir que, mientras más exitosas son sus carreras, más solas se sienten. Sin embargo, ellas y yo no cabemos en una ecuación romántica.

No es el tema central de este libro, pero prometo investigarlo en e futuro.

En este mundo del emprendimiento, si logras cosas y no tienes co quién compartirlas o celebrarlas, se vuelven fútiles. Un poco más cada vez porque los éxitos aumentan. Por supuesto, da mucha satisfacción tener un cuenta bancaria con muchos ceros en ella o conseguir un apartamento má lindo, pero eso se vuelve frío si estás solo.

Puedes sentirte cómodo en un salón vacío, sin gente, pero sabiendo qu tienes vínculos y una buena relación con la soledad, un pilar para pode conectar con los demás desde el amor.

Antes de ponernos en pareja, es necesario que aceptemos el papel qu jugamos como protagonistas de nuestra propia historia.

Yo quería una relación que no estuviera basada en la frivolidad d conceptos como los de «mujeres de alto o menor valor». Aun cuand respeto lo que cada quien necesite creer, sacrificar tus estándares éticos po observar cosas tan mutables como la apariencia física, la billetera u otros t pone en una encrucijada.

En casos como los de Juan Carlos, si eliges desde el egoísmo, no sabes quién estás eligiendo y no puedes darte el lujo de pensar que una persona e buena porque "parece ángel".

Es una consecuencia de bajar inconscientemente los estándares. Uno n se fija en que lo hace: minimizar lo que te mereces para no parecer mal persona a la hora de elegir.

Juan Carlos se fue de sesión con este aprendizaje:

> «Siempre he estado y estaré dispuesto a trabajar en mi relación porque es lo que me toca, sobre todo si lo que se me pide se puede resolver, si es algo que no significa un sacrificio o es una invasión a mis no negociables. Eso es lo que pido y cuando se está seguro, no hay que ceder».

28

Amenazas y drama

El tipo de conexión que Juan Carlos estaba buscando poco antes de empezar esa relación era una que estuviera formada de confianza y sabía que iba a poner todo de su parte para generarla. Lo que te puedo decir de ese inicio es lo siguiente:

Una relación que comienza con altibajos tan bruscos, además de que te llena de asombro, te confunde; es en esta parte donde algunos abusadores emocionales crean división en tus ideas. Hacen que cambies tus opiniones incluso aquellas convicciones que forman parte de tu personalidad. Todo trabajado para que la relación sea unidireccional. No importarán tu parecer ni tus preferencias; tu palabra siempre será tomada a la ligera.

La otra parte hará dos cosas para no hacerse responsable de sus mecanismos de defensa. La primera, amenazas que quizá utilice cuando el vínculo sea demasiado joven y corra el riesgo de que cortes la relación de inmediato. Las amenazas son inadmisibles. Lo que se acabe, que se acabe sin puntos intermedios.

Ya sabemos que cuando algo no funciona, llega a su fin. Que alguien use esa posibilidad para coartar tus opiniones y traspasar tus límites es manipulación. La segunda, drama.

No importa por qué, las situaciones de drama irán escalando. Pueden aparecer comportamientos que se sientan "extraños" y que se suprimen cuando pones un límite, pero luego aparecen cada vez más violentos o más desbordados.

Esto es porque, a pesar de que la persona dice que cambiará su actitud lo único que hace es reprimir sus intentos de controlar, manipular o reaccionar contra ti. Pero llegará el momento en el que se derrame el agua en el vaso, como le pasó a Juan Carlos al final.

Juan Carlos dice que él se enamora fácil. Lo que hay que vigilar si eres como él es a quién le das la oportunidad. Puede aparecer alguien que no encaje con lo que querías o lo que te habías propuesto, pero decides no

juzgar de antemano por una apariencia o por un “detallito”. Eso es nega que te mereces lo mismo que ofreces.

No es menospreciar al otro, es subestimarte a ti.

Con todos estos casos de gente bajando sus estándares para ayudar a otros, aprendí que aquellas personas que son tan insistentes contigo comienzan a verte como una especie de trofeo. Imagina un escenario en e que, durante un año, un chico no ceja en sus intentos de invitarte a salir pero cuando le das la oportunidad, finalmente te hace mucho daño. Esto te lleva a preguntarte por qué.

Sucede que nosotros interpretamos románticamente la insistencia porque estamos acostumbrados a que se tiene que luchar por amor, como si este fuera un campo de guerra o similar.

Las personas no somos El Anillo Único; no nos pongamos en ese papel a menos que deseemos que nos aparezca un Gollum para conseguirlo. Y sí puede haber excepciones, pero son pocas, y el experimento no vale la pena el riesgo, sinceramente.

Lo primero que necesitamos gestionar para conseguir lo que deseamo es el rechazo en todas nuestras relaciones. Saber que no hay solo un camino nos hace invencibles. Pero esas personas que insisten en “conseguir” a un hombre o a una mujer que ya le ha dicho que no está abierta emocionalmente, seguro no hacen buen manejo de sus emociones y se empecinan contigo por la sensación de rechazo que eso les produce.

Tanto la atracción como el amor tendrían que ser mutuos. No vale mendigar ninguno, ni siquiera si creemos que una persona puede llegar a ser el amor de nuestra vida luego de rechazarlo cien veces.

A partir del primer «no», comienza un riesgo tremendo. Puede salir bien o no, pero luego de ver y escuchar tantos casos, creo que no puedes forzar los vínculos ni conectar sanamente con una persona que te ve como a una posesión.

Alguien que no insiste en cuanto a relaciones no es cobarde, es respetuoso y quizá tenga una dignidad y autoestima fuertes, por lo que no se sentirá ofendido cuando le dices que no.

Hay muchos ángulos para abordar aquí, y probablemente me este leyendo una persona que lleva veinte años casada con el que le insistía y a que le dio una oportunidad después de decir que no muchas veces. Escríbeme y cuéntame tu historia.

He leído y tenido consultas con mujeres que ya transitaron esto en su vidas, pero ahora estoy más convencido que nunca de que cuando desoímo nuestra propia decisión de rechazar a alguien desde el primer momento pasan cosas, y muchas veces no muy positivas.

Mi experiencia me ha hecho revisar los pasos que nos llevan a caer en ese tipo de relaciones. Debemos entender que, desde ese lugar, no se siente así porque lo que tú estás haciendo es ser empático.

En pareja, me preocupo por las emociones de ella. Quiero saber qué tiene en el corazón, cómo piensa, lo que quiere de sí misma (y si puedo ayudarla a que lo consiga), pero no es un acto de amor querer mejorar heridas que no son nuestras. No las causamos nosotros; podemos apoyar pero no nos corresponde repararlas.

Es una línea que no es sano cruzar.

29

Proyectar para entender

La proyección es un mecanismo de defensa con el que le atribuimo características, pensamientos o sentimientos propios —muchas veces nc deseados— a otra persona. En la mayoría de ocasiones, lo hacemos dc manera inconsciente y pocos saben que este mecanismo actúa casi siempre de forma negativa en nuestras relaciones.

Una consultante me contaba que, cuando terminó su última relación comenzó a padecer bastantes afectaciones. No solo monetarias, sociales y a nivel interpersonal; además, perdió varias libras de peso. Ella dice que en ese momento lo único que pudo hacer para no caer en una tristeza profunda, por la decepción principalmente, fue mirar en retrospectiva.

> «Hice un recorrido largo por las decisiones que me habían llevado a ese punto y me encontré de lleno con los puntos de fuga que me dejaron más vulnerable. Lo importante es que no sabes que estás en un vínculo desorganizado hasta que lo miras con objetividad».

Aunque creo que es imposible que en las primeras etapas de la relación no haya cierto grado de idealización, estaríamos necesitando observar cada paso, pero desde afuera, a través de un ojo más crítico y menos empañado por el enamoramiento.

Hay personas que nos atraen demasiado porque simbolizan algo que nosotros queremos conseguir; esto se llama proyección. Las personas que nos rodean son un reflejo no solo de nuestras inseguridades, también lo son de nuestros talentos, de las cosas bonitas, aunque nos cueste más reconocerlo.

La novia de un amigo bebía mucho alcohol todos los fines de semana y al principio, esto significó para él la oportunidad de ayudarla, pero no pudo

Ella no se consideraba a sí misma alcohólica porque solo se embriagaba lo fines de semana y no veía ningún problema en ese hábito.

Esto los llevó a terminar la relación, puesto que mi amigo no quería esta con una persona así.

A pesar de ver cuándo alguien está en un bucle de autodestrucción, nc nos corresponde opinar sobre su vida ni sus decisiones. Sobre todo, si esto ha implicado algún tipo de sufrimiento para ti y la otra parte no atiende a tus llamados.

El dolor que es causado por nuestros progenitores muchas veces lo proyectamos en la pareja, y es algo que podemos trabajar, no para que no suceda, sino para entender por qué pasa.

Siempre hay una lección positiva en tus proyecciones, en las exigencia que tienes para con tu pareja, tu familia, tus amistades. Hay que analizar de dónde vienen y si, de verdad, el otro tiene en sus manos la solución o solo estamos pidiendo que arreglen algo en sí mismos que, en realidad, viene de nosotros. En resumen: tu pareja es tu espejo, tus amigas son tu espejo.

En términos más extendidos: cuando nos gusta algo de los demás proyectamos en ellos lo que sí nos agrada de nosotros mismos, lo que aceptamos de la vida, lo que nos parece lindo y funcional.

En cuanto a lo negativo, nos molestan cosas en los demás por dos cosas Uno, nos muestran algo que quisiéramos cambiar en nuestra vida. Dos actúan como lo hubiera hecho alguien que nos marcó en el pasado Despiertan nuestra memoria y eso puede causarnos molestia (y puede se inconsciente).

No vamos a romantizar los vínculos traumáticos.

Una psicóloga dijo que no había que mezclar el hecho de haberse superado en la vida *a pesar de* y no *gracias a*. La gente que saca una mejo versión de sí misma a través de experiencias negativas es resiliente, y no e que les debe gratitud a los que le han hecho daño. Más bien, prefieren no estancarse en ese momento oscuro.

No sé a quién le pertenece, pero leí una frase que dice: «La gente no te hace cosas, la gente hace cosas y tú decides qué hacer con ellas».

Estoy mitad y mitad de acuerdo con esto. No me parece correcto porque nadie puede decirnos cómo interpretar nuestro dolor. Por otra parte, de una experiencia traumática, los sobrevivientes se empoderan, dejan atrás a su abusadores y sanan para ellos mismos. Es decir, eliminan al violentador de la ecuación “sanar”.

Nosotros no vamos a encontrar una relación sana así como así. La tenemos que construir. Con todo y lo que nos haya pasado, lo bueno y lo malo, los vínculos sanos están conformados por personas sanas. Ya no hablamos de ser perfectos, sino de ser capaces de dar lo que cualquier ser humano se merece: respeto, paz, amor.

Cuando proyectamos en los demás nuestro dolor del pasado, le damos a otro el control de nuestra salud emocional, que nos corresponde a nosotros mismos.

Amar también es hacerse cargo de las enfermedades propias, proponerse ser mejor todos los días, responsabilizarse de los errores cometidos. Ambos tenemos el rol de cuidadores cuando queremos conectarnos.

No podemos esperar vínculos sanos cuando depositamos en otros esta necesidad de que nos sanen, de que nos hagan sentir mejor.

Es verdad que hay quienes se convierten en un refugio para nosotros pero no porque los carguemos con nuestros problemas, sino porque son capaces de escuchar y de hacernos sentir a salvo mientras pasan las crisis.

Eso quiero ser como novio. El Andrés Novio que siempre he buscado y construido es ese que, pese a su cerebro lógico y sus ademanes individualistas, escuche, preste atención y empatice. Pero, a cambio, Andrés Novio pide lo mismo. Sin discusión, no voy a pasar por alto que una persona quiera que mi papel sea el de Salvador. Es un papel que no me corresponde ni a nadie.

Dejar que alguien proyecte en mí sus inseguridades es condenarme a cumplir un rol que no me representa. El apoyo emocional que una relación requiere no tiene nada que ver con ser cómplice de un sincericidio ni de dejar que te culpen de cosas que no has hecho. Piénsalo, ¿cuántas veces has dicho o hecho cosas que se alejan de la realidad?

Las inseguridades causan mecanismos de defensa, pero si sabemos que nos merecemos a una persona que nos ame, nos atienda, nos respete y no valide, entonces aprendamos a recibir también.

No todo el mundo te va a herir, no todo el mundo te va a traicionar. Hay que reconocer cuando llegan esas personas que tanto pedíamos para que no se acaben yendo de nuestro lado.

Proyectemos para entender lo bueno y lo malo, pero no para culpar a nadie ni para defendernos de quien no pretende hacer daño. Sería como

atacar a un desarmado. Identificar nuestras proyecciones, positivas o negativas, nos ayuda a comprender:

1. por qué permitimos que nos hieran y

2. por qué nos defendemos cuando no nos han atacado.

30

Gestionando conflictos

Las relaciones sanas no aparecen por arte de magia. Para que existan, tien que haber dos personas dispuestas a construirla. No están exentas d banderas rojas ni mucho menos.

En realidad, están hechas de varios elementos: empatía, respeto compromiso, comprensión, etcétera. En este apartado vamos a extenderno más en el aspecto de la «resolución de conflictos».

Cuando aparecen desacuerdos en nuestro vínculo, tenemos que sabe tres cosas:

Abordar para entendernos: el objetivo de una "discusión" no pued ser cambiar al otro. Un desacuerdo estará relacionado con la compatibilida o la química, pero al momento de expresar, nuestra meta debe ser logra entendernos. Si empezamos una discusión desde la búsqueda de la razón quién gana o quién pierde, los dos perdemos.

Construcción de la dinámica: cada relación tiene sus «n negociables», sus preferencias en conjunto, métodos de comunicación, y estos aspectos crean una dinámica que la hará más o menos exitosa. La discusiones tienen como fin construir, no destruir.

Resolución: cada discusión necesita de un punto medio. Muchas vece se trata de conflictos que requieren de apoyo profesional: un terapeuta, u amigo, etcétera. La meta no es buscar quién tiene la razón, sino evitar qu el vínculo se dañe. Para lograrlo, ambas partes deben estar conformes y primar el amor, la comprensión y el compromiso.

Aun así, a largo plazo todos hacemos cambios y la relación puede sufri en el transcurso, pero el amor nos lleva a buscar adaptabilidad comunicación y sinceridad. Dos personas sanas creando un vínculo so capaces de comunicarse sin herir, otorgando espacios seguros para que e otro se exprese.

El lado negativo en la resolución de conflictos

Como dije antes, las relaciones sanas se construyen, pero hay quienes no están dispuestos a hacer el trabajo. Hacen cosas deliberadamente para herir al otro, ignoran los sentimientos, cierran sus emociones y, por lo regular, siempre son las víctimas. No importa que haya evidencias de sus errores, están cegados por la inmadurez emocional.

Las dinámicas disfuncionales suelen evitar la resolución de problemas, huyen de la confrontación y atañen cualquier intento de su pareja por comunicarse a la exageración o bien al capricho.

En este tipo de vínculos hay dos extremos. Supongamos que una pareja quería salir más a citas, pero es ella quien siempre tiene que proponerlas.

Si les preguntamos, él dirá: *me tienes que pedir para yo saber.* Y ella dirá: *si te lo tengo que pedir, ya no lo quiero.*

Este tipo de relaciones, gobernadas por el "yo tengo razón", se vuelven tóxicas porque ninguna de las partes está dispuesta a construir. Es bastante común que, del lado femenino, sea una queja constante la incapacidad de los hombres de abrirse emocionalmente, pero yo, como hombre, te puedo decir que no es desinterés (aunque sí puede ser), sino pensamiento lógico y, a veces, estilos de crianza.

La manera en la que nos educaron dice mucho de cómo nos relacionamos en la adultez.

Lo hablamos antes. Pero no toda la vida vamos a poder mirar para atrás y justificar nuestra falta de compromiso a través de los errores de nuestra infancia, adolescencia o adultez temprana.

Me costó mucho entender que no me iba a funcionar ser demasiado lógico ni buscar resolver todo con un método fijo. A veces solo tengo que escuchar. Cuando esto no es suficiente, entonces el problema podría no ser tuyo. Recordemos que ambos tenemos que poner piezas para elevar la construcción.

Una pareja compuesta por personas que evitan las conversaciones incómodas y la charla de conflictos sin resolver activamente tendrá drama en su dinámica. Su comunicación se tornará ineficaz y, por lo tanto, no podrán comprenderse el uno al otro. Cuando intentan hablar, siempre hay interrupciones, falta de empatía y ataques a nivel personal.

Otro aspecto importante es que los conflictos no resueltos acumulan enojo y tristeza, y se irán convirtiendo en resentimiento a largo plazo. Ignorar peticiones razonables, necesidades emocionales y físicas no desvincula, provocando que la tensión se prolongue y aumente tanto que la relación se hace insostenible en el tiempo. Lo que nos llevaría a rupturas ruinosas para ambos.

Nunca habrá compromiso ni conflictos resueltos; la codependencia se volverá más violenta cada vez y la distancia será innegable. Durante esta crisis pueden ocurrir «fugas».

Violencias de todo tipo, infidelidades, desconexión emocional, etcétera. Lo peor es que las parejas codependientes pueden vivir en ese patrón por largos años sin buscar proactivamente sanar.

Andrés Novio renunció a la competencia por tener la razón. Me ha llevado a conocerme más a mí mismo y ha hecho que entienda a mi pareja sentimental. No me arrepiento de ello. E invito a todos a hacerlo.

31

Nuestro mundo

Abrirte a conocer personas es tan fácil como aprender un idioma nuevo desde cero. Lo primordial es hacer encajar nuestras formas de comunicarnos, pues puede que algunos aspectos de ambos no se emboner del todo.

En los lenguajes de amor, encontramos que nosotros necesitamos un estilo de comunicación dependiendo de nuestra personalidad, así que no sería de extrañarse que haya parejas con tantas fricciones.

Lo principal es estar dispuestos a aprender y entender el mismo idioma que nuestra pareja.

Una relación no funcionaría si ella hablara chino mandarín y yo, sueco. Uno de los dos podría aprender el idioma del otro… o ambos aprende ambos idiomas.

La cosa con los métodos de comunicación es que solemo ensimismarnos en el propio y, por más que nuestra pareja intenta enviarno mensajes, nos aferramos a que nos hablen en el mismo alfabeto que nosotros conocemos. No funciona así.

Hay cosas que vamos a tener que analizar. Lo único que yo considero intocable es el espacio personal, y dentro de este se encuentran la preferencias, el trabajo y los pasatiempos.

Si conocieras a una persona que tiene el hábito de escupir a la gente en el rostro, probablemente le pedirías que no lo hiciera, pero ¿y si te dice que no? ¿Qué haces cuando tu pareja tiene Banderas Rojas que no pretende arreglar y te lo comunica expresamente?

El ejemplo te puede parecer absurdo, pero así es como la gente decide quedarse en relaciones disfuncionales, con la esperanza de que algo externo o un milagro alinee el comportamiento de la pareja para que coincida con la idea que se hizo sobre la relación. Por desgracia, es así.

A veces, el sueño de tener una relación linda hace que permanezcamos en una relación horrible.

Esto es una Bandera Roja, pero nuestra: se llama dependencia emocional. Aun si el apego es ansioso o desorganizado, elegimos permanecer en vínculos de ese tipo porque abandonar relaciones está mal visto. Lo curioso es que, bajo esta premisa, sacrificamos ya no el tiempo sino nuestra propia integridad.

Si hablamos de relaciones de pareja, hay algo que debemos tener en cuenta. Existen tres mundos paralelos que necesitan funcionar como una maquinaria: su mundo, tu mundo y el mundo que han elegido crear. Vamos a enfocarnos en este último.

Nuestro mundo

Fuera de él, nunca dejarán de existir cosas que no tengan nada que ver con la relación: la ropa que tu novio o esposo decida usar, el estilo que prefiere, su vocabulario en general, su corte de cabello; la música que escucha y sus hábitos alimenticios.

Todo lo que afecte directamente a su autonomía corporal y psíquica está fuera de tu alcance. No puedes cambiarlo y no vas a poder controlar nada alrededor.

Ahora, piensa en tu propio mundo como en un jardín que requiere cuidados, atención y amor.

Según lo que tú siembras en él, ese es el aspecto que tendrá frente a los ojos del mundo y, por lo tanto, lo que coseches de tu propio mundo es lo que aportarás tanto a la sociedad como al mundo —el espacio— que decidiste compartir con tu persona amada.

Si él, en este caso, no cuida su jardín personal, por supuesto que afectará tanto a Nuestro Mundo como al tuyo individual, al jardín que has cuidado y amado siempre. ¿Por qué? Será como una plaga.

El jardín de tu pareja está infectado y, como no hace lo que tiene que hacer para sanar, entonces trae esos problemas al espacio que comparten juntos. Esto provocará que, si no tomas tus precauciones y pones límites, tu espacio individual se vea contaminado también.

Las relaciones tóxicas, las ambivalentes, las unidireccionales... todas estas son disfuncionales y son producto del poco cuidado que hacen de su

mismos quienes las forman. Entonces, lo ideal sería que cada uno no encarguemos de nuestros propios espacios para que Nuestro Mundo no se vea infectado.

De la misma manera, no puedes entrar en el jardín de tu pareja para mejorar absolutamente nada. No puedes cambiar macetas de lugar ni enviar al jardinero a que haga las labores que él o ella no hace.

Muchos hemos tenido etapas de negligencia en nuestro jardín, aunque sea un espacio sagrado al que debamos cuidar. Pero lo importante es transitar las etapas y aprender qué tanto podemos mantener la calma en momentos críticos, cuando cruzamos malas rachas.

Pregúntate si alguna vez has intentado forzar las puertas del jardín de algún vecino o si alguien cruzó la tuya sin que le dieses permiso de entrar. Aparte de ser un acto invasivo, hay quienes entran y no con buenas intenciones. Podrían arruinar los brotes que habíamos sembrado y cuidado con tanto amor. Aquellos que tienen acceso a tu jardín necesitan un permiso antes.

El que entra sin ser invitado es un ladrón que viene a hacer destrozos.

De cualquier manera, pese a los daños que estos seres puedan ocasionar, cuando se es buen jardinero no hay plaga que pueda vencernos.

Ser un buen jardinero implica que al resto del mundo le ofrecemos agua fresca, flores hermosas y, en general, una vista limpia, cuidada y que está en constante mantenimiento. Piensa en lo difícil que es encargarte de jardines que no son tuyos y, sobre todo, en permitir que los límites de tu propiedad sean violados cada que les place.

Así como se escucha todo esto, es como se ven las relaciones abusivas desde afuera. Hay quienes no cuidan su integridad ni sus hábitos y tampoco se preocupan por hacer cambios en sus vidas.

Involucrarte con una persona que es negligente con su propia vida no significa que vas a salvar a nadie; significa que vas a intentar arreglar algo que no te pertenece y, eventualmente, descuidar lo que sí te corresponde.

Yo propongo que cuidemos nuestro mundo interno para que, al construir uno en conjunto, nuestras herramientas sean eficaces para la otra persona. No sé quién es en este momento, pero sí sé que su mundo, mi mundo y nuestro mundo forman la ecuación para que una relación sea sana.

32

Reconocer nuestros defectos

Hay un problema con las opiniones y los consejos. Es difícil dárselos a quienes no te los pidieron porque eso te obliga, de manera relativa, a que a otro le funcione o le sirva de algo. Si no, te cargan con la responsabilidad del error.

La idea de dar un consejo muchas veces es una proyección, que ya expliqué brevemente antes. Es la necesidad, quizá, de evitar que otro cometan los mismos errores que nosotros o, por otro lado, dotarlos de lo mismos éxitos que hemos alcanzado. Todo desde la intención de apoyarles ser un soporte y otras buenas intenciones.

No olvidemos, sin embargo, que el camino al infierno está hecho de buenas intenciones.

Visto desde otro ángulo, un consejo puede no ser oportuno cuando la otra persona lo que busca no es una charla motivacional, sino un hombro donde recargarse. Para reconocer la diferencia entre quien busca orientación y quien busca escucha activa, lo único que tenemos que hace es preguntar.

Como pareja sentimental, trato de hacer esto, puesto que he visto cómo funcionan las opiniones no solicitadas en personas cuya autoestima está herida. Para ellos, todo es un ataque, no importa con cuánto amor le hablemos.

Otro detalle es que estos intentos de ayudar o aconsejar a la pareja pueden estar bien disfrazados y ser, en realidad, prácticas de “moldeo”. E algo que la gente hace para que su pareja se eleve a un cierto nivel o mejore en lo que el que moldea considera más exitoso, más maduro, etcétera.

Por mi parte, antes tenía el problema de comunicarme de manera poco efectiva y mis consejos eran interpretados como asaltos directos a la personalidad, en este caso, de mi pareja. Con todo lo que he aprendido, m primer impulso siempre es ofrecer las herramientas con las que cuento para facilitar su vida.

Esto pudo haberme llevado a presionar a que mi pareja sintiera qu debía estar en cierta sintonía con mi manera de ver la vida, pero, a tiempo vi que era algo desagradable y decidí observar qué era mejor, ya que m capacidad de adaptación es amplia.

Nunca he intentado moldear a nadie ni he hecho que siga mis pasos porque soy consciente de que mi ritmo de trabajo es acelerado. Pero, a l larga, esto me acarreó problemas de comunicación, que tuve que resolver por supuesto.

En un caso de estudio, escuché algo similar. Lorena cuenta:

> «Siempre busco la comodidad física y emocional de mi pareja, por eso hago lo que yo creo que puede servir y si no implica ningún sacrificio para mí. Lo que nunca pensé es que esta apertura me iba a llevar a averiguar de lo que es capaz alguien sin escrúpulos».

Hay dos tipos de ladrones: los que fuerzan el cerrojo de tu puerta y asaltan de noche, y aquellos que se sientan en tu living a tomar mat contigo y aprovechan la mínima oportunidad para robar cualquier cosa.

Podrían ser joyas o un tapiz, eso no les importa. El tema acá es que sería alguien conocido, en quien confías; una persona que entra en tu casa, s gana tu confianza y espera el momento en el que estés distraído —vulnerable— para hurtar.

Cuando se marchan, lo hacen sabiendo que detrás van a dejar un hueco ese hoyo se llena de incertidumbre, de confusión y hasta de miedo. Po principio, porque es difícil asumir que alguien en quien has depositad confianza y amor sea capaz de herirte de esa manera, de traicionarte. Per lo hacen.

Como pasa en cualquier delito, un agravante siempre es que e delincuente esté relacionado de alguna manera con su víctima. Que sea u familiar, tu pareja o tu amigo empeora las cosas. Son delitos agravados po el vínculo. Así se siente que una persona a quien amabas te traicione.

En este momento, te invito a que reconozcas conmigo alguno de tu defectos, como en sesión hizo Lore:

> «Yo reconozco que no me comunico de una manera asertiva todo el tiempo; si bien podría estudiar lo que sería mejor para mi pareja, lo que digo es con el afán

> de empoderar a la persona, pero me costó entender que es algo que no me corresponde a menos que se me solicite. Como yo soy perfectamente capaz de expresar incomodidad y angustia, espero la misma escucha del otro lado. La empatía es el puente entre los dos, eso creo, para que podamos comprendernos. Podemos estar hablando durante horas y no llegar a nada porque ambos estamos queriendo convencernos de cambiar».

Una pareja tendría que crear su propio sistema de comunicación, eso l dije a Lorena; no todos tenemos los mismos estilos o las misma preferencias. A veces, incluso, no nos detenemos a preguntarnos si ella/é considera difíciles de digerir ciertas palabras o si podría sentirse ofendida/ si le hacemos una sugerencia que tiene que ver con su trabajo.

Me parece que este es uno de los problemas más grandes en cuanto roles se refiere: que crean desigualdad en la toma de decisiones. Por u lado, necesitamos decidir quién se hace cargo de qué, pero, por el otro cada uno tiene tareas específicas que no tienen nada que ver con opinione ni consejos.

Tu pareja no necesita aconsejarte si no se lo pides, pero sí puede solicita que atiendas a algo que les incumbe a los dos y que, de no hacerlo, podrí afectar la relación. Lo que digo es que no está bien que critiquemo continuamente las acciones de nuestra pareja, pero tampoco deberíamo ofendernos si intenta expresar sus incomodidades.

Es más fácil analizar si lo que nos piden resulta posible y no no representa un sacrificio que pelear para defender un hábito, por ejemplo que ni siquiera nos importa. Simple y llanamente, a veces nos gana e orgullo y nos cuesta respirar hondo, asentir y decir a la otra persona: t entiendo.

El hecho de renunciar a siempre tener la razón, a pensar que nunc debemos escuchar otras opiniones, es también un indicio de baj autoestima. A las personas que son seguras de sí mismas no les importa qu los corrijan, de hecho, es algo que fomentan y buscan sin falta, pues eso le asegura mejores resultados.

A mi parecer, suena de maravilla.

33

Ojos de amor

Entregarse a una persona para formar un vínculo significa que estamo vulnerables. Es la etapa de la idealización, así que nuestros filtros y estándares se pueden ver vulnerados sin que nos demos cuenta.

Mirar a tu pareja a través del amor tiene sus pros y sus contras. Durante la fase inicial de la relación, todo es positivo y romántico, y esos detalle negativos y realistas, como no encajan en las expectativas que nos hemo hecho cuando comenzamos a salir con esa persona, nuestro cerebro lo elude completamente.

Hay una frase que leí en internet pero cuyo autor desconozco y dice así:

Idealizar a una persona es condenarla a decepcionarte.

Creo que, hasta cierto punto, esta etapa hace linda la relación, pero también te hace enfocarte solo en las cosas bonitas, las que están haciendo que te enamores; es una euforia de arranque que ciega a más de uno dependiendo de sus herramientas de objetividad.

La idealización significa crearte una imagen de tu pareja. A medida que lo conocemos, le vamos atribuyendo una serie de aptitudes que pueden o no ser reales. Experimentar idealización con la persona correcta puede hace amena y dulce la relación, pero, a largo plazo, no quiere decir que funcione

No se vive de amor y, al mismo tiempo, el amor no es ningún catalizado para la longevidad de una relación. He tratado con personas que terminan su relación a pesar de amarse por distintos factores, en su mayoría po incompatibilidad. Personas cuyos ideales de vida cambian y al otro no le ajustan. Hay quienes incluso dejan las relaciones porque sus prioridade están puestas en otros aspectos de sus vidas, como el trabajo.

Sucede que también muchos empiezan relaciones basándose en su propias expectativas. Es como si salieran con candidatos/as que cumplen una serie de requisitos, a veces irreales.

Hay mucho riesgo en este tipo de prácticas, puesto que pueden aparece narcisistas que te estudien y se den cuenta de que intentas conectar co alguien que cumpla esas expectativas.

Tener estándares no es lo mismo que tener expectativas.

Los primeros son más bien reglas internas relacionadas con los valore propios, los familiares, los deseos y las preferencias; se refieren a aquella cosas que sabemos que nos merecemos y que se vuelven no negociable con el tiempo, a menos que nuestro estilo de ver la vida cambie.

En cuanto a las expectativas, son un recuento de cosas que esperamo que los demás sean/hagan. Esto no le hace más daño a nadie que a quien la posee, puesto que suelen estar cargadas de limitaciones, reglas drásticas y control casi autoritario.

Cuando vas al cine y has leído demasiadas buenas reseñas de una película que te apetece ver, creas una expectativa, pero muchas veces t olvidas de algo importante: tu criterio personal. Así, el filme puede se bueno y, de todas maneras, no cumplir con lo que para ti debería tener una obra maestra o la película del año.

Si se trata de una potencial pareja, todo se convierte en un desequilibri en el que el otro tiene que seguir al pie de la letra estas reglas. No vamos a hablar de cómo terminan estas relaciones, pero decir que casi siempr decepcionan es poco.

En la sitcom *Malcolm in the Middle*, uno de los personajes dice: "N espero nada de ustedes y, aun así, me decepcionan"; probablement entiendas la referencia, pero lo que quiero decir con esto es que no son tu estándares los que fallan y no necesitas ajustarlos para que la relació funcione.

Si te decepciona tu pareja, es porque esperabas que no lo hiciera.

Nunca esperas que la gente a la que amas te haga daño, y tampoco e que debamos estar preparándonos o vigilando que no lo hagan al intenta controlar su comportamiento. Más bien, tendríamos que saber por qu necesitamos tener expectativas, qué nos pasó o qué pasa por nuestra ment que nos impide disfrutar la relación y ver a la persona tal cual es, sin e sesgo de *"esto espero, esto quiero"*.

Tu pareja y tú piensan, ¿verdad? Cada uno en su cabeza tiene lo mejor y lo peor, y, si queremos que se manifieste, tenemos que permitir que el otro sea tal cual es, primordialmente para darnos cuenta a tiempo de aquellas banderas rojas con las que no nos podríamos reconciliar.

Dicho de otro modo, que tú sepas que tu pareja es capaz de hacer algo no lo obliga a hacerlo. Entonces te estarás enamorando de su potencial, de lo que podría llegar a ser, y no de él en sí mismo, con sus virtudes y sus defectos. De ahí que la gente crea que nunca termina de conocer a alguien.

Quizá nos embarcamos en la peligrosa tarea de esperar más de lo que podían dar y, con la convicción de que son capaces de mejorar, no quedamos en esas relaciones por años. En ocasiones, toda una vida.

Las estadísticas no mienten: hay gente que permanece en relaciones infelices con tal de no rendirse.

Mirar a nuestra pareja con *ojos de amor* es perfectamente normal. Todos tenemos rasgos positivos que enamorarán al otro, y es común que se sientan orgullosos de ello.

La etapa de la idealización es sana, pues a través de ella se construyen los vínculos, pero siempre debemos recordar que, en la idealización, las expectativas deben irse creando y no enlistarse a partir de agentes externos.

No hay que basar nuestros vínculos en los modelos de otras parejas. La comparación a nivel emocional casi siempre hace daño. Que tus estándares en todo caso, no definan tus expectativas. Deja que el otro te muestre quién es y de lo que es capaz. Puedes sorprenderte para bien y, sí, para mal (algo que te ayudaría a alejarte a tiempo de personas inestables).

34

El tormento del sacrificio

Este es uno de los testimonios más crudos que he recibido a lo largo de m carrera. Se trata de una persona cuya personalidad obstinada le impidió ve las Banderas Rojas. Además, los consejos de la gente a su alrededor, gent que la amaba, hicieron que se aferrara más a la relación.

Como dije, tiene una personalidad naturalmente obcecada. Entonces después de que tuvo que poner una orden de restricción, vino a sesione conmigo porque le costaba reconocer a partir de dónde había desdibujad la línea entre sus límites, su necesidad de luchar por el vínculo y l violencia.

Estaba muy confundida, así que le tomó varias sesiones, además de u grupo de apoyo al que puedes acceder tú también en Comunidad Éxito Cuando le pregunté por qué había ignorado las alertas, ella dijo:

> «Es verdad que mi hermano y muchas otras personas me advirtieron sobre él. Pero, claro, ellos podían ver desde afuera y con mucha objetividad porque no habían depositado ninguna expectativa en esa relación como lo hice yo. Digamos que no le di toda la importancia, aunque me mantuve expectante, porque reconozco que soy muy testaruda. El exceso de confianza en mí misma me ha hecho lograr cosas increíbles a una temprana edad: construí una que me consiguió un puesto en una empresa extranjera, me gradué con honores, me fui de intercambio a España, creé mi propia empresa e hice una segunda carrera universitaria. Fueron años de aprendizajes duros para mí, pero valieron la pena. Con todo y eso, mi propia autoconfianza se convirtió en mi enemiga. Creo que me cegó un poco. Cuando mi hermano me advirtió de

las tendencias posesivas de mi ex, tuve un momento de introspección, pero como yo no me sentía ni invadida ni mal con mi relación, que recién comenzaba, decidí continuar. En su momento me dije que no podía juzgarlo a él por tener defectos, porque yo también los tengo. Sin embargo, lo suyo no eran simples defectos que formaran parte de su personalidad, eran más bien mecanismos de defensa que usó contra mí. No puedo regresar el tiempo ni retroceder en cada cosa que decidí hacer por él cuando lo creí conveniente. Tampoco pienso dejar de hacerlo. No voy a encasillarme en ese miedo a que se repita ni vestiré a todas las mujeres con el mismo disfraz. Priorizo mi espacio para sanar, pero sabiendo que estar en pareja es una de las mejores cosas que el ser humano puede hacer. Nunca te conoces tan bien a ti mismo como cuando estás en pareja, eso aprendí. Esta relación me obligó a comprender que, en mi arrogancia, creí que también tendría éxito al repararlo a él, que eran cosas "arreglables", y eso me alejó de mi objetivo: conectar honestamente. Tampoco digo que él me haya mentido. Era cruelmente sincero. La que se hizo una idea errónea de él fui yo. Él sí ocultó tal vez las cosas graves, pero Banderas Rojas que ya eran suficientes para romper la relación estaban ahí, y yo las ignoré totalmente. De todos modos, ese final no me lo esperaba. Nadie que me lo hubiera jurado me habría hecho creer que él sería capaz de mentir a ese grado. Perdí amigos, durante un tiempo no estuve cerca de mi familia; estuve a punto de dejar mi trabajo. Y lo malo es que tú empiezas a evadir la realidad con tal de salvar esa relación. Además, la violencia no aparece de golpe; aparece por partes y cada parte se va volviendo cada vez más grave. Yo le di el beneficio de la duda y acabé en el hospital».

Pensar bien está bien, pero de vez en cuando hay que permitirnos pensa mal de los demás y no darles tanto crédito. Sí hay gente que, teniendo lo

medios y tu confianza, te haría daño sin pensarlo. No tengas miedo. Es lo que es. Esta es una de las razones por las que escribo *No soy un héroe*.

En el caso de Grace, la agresividad aumentó gradualmente, pero a veces puede aumentar de cero a mil. Escaló quizá porque estaban en fase de enamoramiento, pero hay que tenerlo claro: una relación con esos altibajos no funciona. Hay que arreglarlo.

Por desgracia, habrá quienes digan que van a generar un cambio, pero solo barren y esconden sus emociones debajo de la alfombra. Y cuando una persona con tendencias agresivas encapsula sus sentimientos, termina explotando como una bomba que todo lo destruye a su paso.

Nadie te prepara para lo peor. Grace lo supo:

> «Nunca lo había visto así, no sabía qué le pasaba. Estaba irreconocible para mí. ¿Cómo iba a saber que pasaría todo esto? No hay duda de que se hubiera podido evitar, aunque eso digo ahora, con la cabeza fría, cómoda y fuera de peligro. En ese estado de incertidumbre, miedo y enojo, la mente se te queda en blanco. Después no me quedó de otra que enfrentar mis errores. Soy consciente de lo que provocó todo esto en mí, en mi familia y en mis entornos, pero yo no quería esto. No estuve con él, no intenté salvarlo porque me guste la violencia ni el maltrato, como me acusaron muchos. Estaba con él porque lo amaba, confiaba en él, quería ayudarlo y, sí, fui arrogante, porque no soy Dios y no era yo quien tenía que hacerlo cambiar. Desgraciadamente, es como una tormenta. Te haces una idea de que va a venir, pero si no estás preparada para protegerte de ella, te destruye».

El tormento de intentar salvar a alguien es también un evento de aprendizaje a lo bruto. Es un golpe de frente contra un muro frío. Y no solo afecta a las víctimas, sino a todo el círculo que la acompaña.

35

Un ciclo vicioso

Hasta aquí, ya podemos decir algunas cosas sobre el síndrome del salvador del que muchos hemos sido víctimas. Ahora, esta teoría propone que hay tres roles que, inconscientemente, casi siempre nos meten en problemas.

Puedes encontrar, en las primeras páginas de este libro, el triángulo dramático. Tómate unos minutos y míralo con atención.

Entonces, basándonos en él y en todo lo que hemos visto, digamos que Donde hay un salvador, aparecerá una víctima. Donde hay una víctima aparecerá un salvador (que te critique, te juzgue y te obligue a cambiar) Donde hay una víctima, habrá alguien siempre persiguiendo, hasta que vuelva a ser víctima.

Esto no quiere decir que las víctimas tengan la culpa de una agresión para nada. Los roles de Karpman se desarrollan más a nivel inconsciente es decir, en nuestros patrones de comportamiento.

Por eso, es importante que tomemos el control de nuestros deseos nuestros límites y nuestros estándares, y así aprendamos a dejar ir aquello que está fuera de nuestro poder de cambio.

36

La incertidumbre

Cuando se rompe un vínculo de tajo, o cuando algo externo lo rompe (como la muerte de la persona o su desaparición), se acumulan de golpe también otras emociones en ti. Aun cuando cada quien responde distinto ante la pérdida, es común que durante el duelo nos sintamos culpables.

Uno siempre piensa que pudo haber actuado distinto, sin importar lo que haya ocurrido. Al discutir con tu familia o amigos, pasa un rato y luego crees que tienes argumentos mejores para defender tu punto de vista.

En el instante en el que necesitas pensar en frío, es raro poder hacerlo Necesitas un gobierno prácticamente absoluto sobre tus emociones.

Hago buena gestión, pero creo que no puedo ver más allá de lo que me muestran las personas. Los introvertidos tienen esa habilidad porque hacen mucho trabajo de introspección, como bien lo dice el nombre. Me considero una persona que puede trabajar a solas por largos períodos, pero sí necesito de interacción social para mantenerme estable.

Mis emociones no se desbordan, no es usual perder el control y, de hecho, no cometo el error de sobrereaccionar ni me tomo cosas personales cuando se me intenta ofender. Hace no mucho, un consultante me contaba:

> «Suena lindo ser optimista, pero hace que me enfoque demasiado en lo positivo y las cosas no siempre salen bien tomando esta postura. La vida es un ir y venir de sucesos bonitos y no tan bonitos. En eso estoy trabajando ahora: aprender a enfrentar cuando se tiene que confrontar. En mi relación, yo intenté que las cosas no llegaran a tanto, pero escaló a un punto en el que me agoté emocionalmente. Pedí por favor que se diera cuenta de lo que estaba haciendo, hasta

> que me percaté de que la relación se tenía que terminar ahí. Decir que te tienes que ir a la primera desde afuera es fácil, quien te lo sugiere no lo siente y no sabe cómo es cortar desde la raíz una relación en la que tenías esperanzas. Esperaba reciprocidad y entendimiento, pero recibí lo contrario».

Después de terminar esa relación, a mi consultante se le vino un período de crisis emocional porque, y esto es muy importante, estar siempre en un rol inconsciente, ya seas la víctima, el perseguidor o el salvador, te hace perder la identidad.

En ese camino de ceder continuamente, de hacer todo lo posible para que esa relación funcione, te abandonas a ti mismo. Él, por supuesto, no tenía intenciones de hacerlo, pero cuando se trata de amar, siempre cree que hacerla o hacerlo feliz es lo importante.

Tal parece que estamos aterrados de no saber qué va a pasar si nos rendimos.

El miedo al futuro es algo que también consigue atarnos; sobre todo en relaciones largas. Aunque haya infidelidades, maltrato y otras cosas desagradables, ahora sabemos que siempre habrá quien prefiera salvar a otro antes que reconocer que la relación no funciona, algunos llevando el vínculo hasta lo más oscuro.

No se puede estar seguro de todo, todo el tiempo, y yo no me cargo tanto para el lado negativo como cabría esperar. Decido conscientemente aprender de las cosas malas que me suceden, a pesar de que sea tan abrumador. Pero sí he llegado a la conclusión de que luchar te fatiga y te roba el amor propio. Así que, cuando aparezcan personas en tu vida que necesitan ser salvadas y que lo exigen continuamente, analiza y decide qué es lo más sano para ti.

Salvarlo o salvarte.

37

El futuro

Vivir en el ejército me generó muchas ganas de vivir. Por eso me fui a vivi a los Estados Unidos. Ese fue mi primer movimiento para comenzar m crecimiento, además de que lo había hecho una vez antes para e intercambio entre academias militares.

Ha habido momentos de mi vida que me causaron mucha incertidumbre principalmente porque he tenido que reconstruir cosas desde cero. Nunca e fácil comenzar a reescribir tu historia, pero ahora me causa más miedo abandonarme a mí mismo antes que aceptar que el futuro es incierto y que nunca voy a tener forma de saber qué sucederá mañana.

Encontrar pareja en un futuro puede tornarse o no complicado después de salir de un vínculo con roles dañinos; todo depende de cómo decidamos afrontar el proceso de sanación y si nos tomamos el tiempo para hacerlo. En ese lapso, lo que tenemos que hacer es elegir prioridades.

Si te sientes solo o sola, piensa que es solo un síntoma postruptura que se pasará mientras más pronto aceptes tu realidad. Para eso, hay que plantarnos de cara al futuro y respirar muy hondo, con la conciencia de que nuestra vida nos pertenece y todo lo que cambie y mejore en ella es de nosotros.

Piensa, además, que si te quedaras en esa relación estarías siempre agotada, tratando de mejorar algo en lo que no recibes apoyo. Tú está aportando todo el tiempo, pero, a cambio, recibes silencio, crueldad, y eso te provoca miedo.

Cuando nos decidimos a curar esta necesidad de salvar a la gente aparecerá seguro el miedo al rechazo, un tormentoso sentimiento que te hace pensar que nadie te va a aceptar, que siempre tendrás que ceder para que te amen. Pero esa es una mentira que te dice tu mente. Y sí, tu mente intoxicada te miente.

En ese periodo de recuperación, tu mente estará intentando evitar los síntomas desagradables, como la ansiedad, el dolor y la tristeza, pero

aunque suene cliché, todo es pasajero. Lo que no pasa son la consecuencias por quedarnos en una relación que nos está consumiendo que día a día nos arranca un poquito más de nosotros mismos.

Lo que nos enseña el triángulo del drama es que de ese rol se puede salir y con él podemos identificar algunos patrones que nos hacen caer de nuevo en vínculos tóxicos. Estar en ese ciclo dramático, además, corrompe tu verdadera esencia; cambias para salvar al otro, te sacrificas para que el otro sea feliz.

Así que hoy te pregunto: ¿y tú? ¿Cuándo empezarás a salvarte a ti?

TERCERA PARTE

La aceptación

38

Las cosas como son

Es parte de la vida aceptar que la realidad, por mucho que nos duela, no va a cambiar. He tenido consultas con personas que creen que buscar apoyo externo puede hacer cambiar de parecer a una persona, sobre todo cuando se trata de rupturas de pareja.

Esto retrata una fuerte necesidad de no sufrir. Quizá por cansancio, quizá por miedo. Pero el dolor y estas pequeñas partes, que son altibajos, no duran para siempre. Creo que debemos hacer las paces con «no entender la vida». No lo podremos hacer, no siempre habrá una respuesta del otro lado mucho menos si esperamos una en específico.

Mi mensaje para ti es el siguiente:

Acepta que no puedes controlar todo lo que sucede a tu alrededor.

Incluso si eso significa transitar malos momentos, el caos nos hace más fuertes. Desde pequeños aprendemos a tomar decisiones que nos faciliten la existencia y que, además, si se presentan situaciones estresantes, no preparen para gestionar la frustración. Algo que vas a experimentar día sí y día también.

En las relaciones que han durado mucho tiempo, romper se siente como si hubieras perdido una batalla, casi como si estuvieras tirando por la borda esos sacrificios que creíste, en su momento, que debías hacer por el bien de la relación.

Luego, cuando ya no tienes más energía, es inevitable darte cuenta de los límites que permitiste que fueran transgredidos, todo por la necesidad de no aceptar una verdad dolorosa: luchar por amor no es sano. El amor es recíproco, es, como dice una cita bíblica, pacífico, gentil; el amor no usa la

vulnerabilidades de los demás para sacar provecho o para justificar su demonios internos.

Si caemos en el error de luchar por algo que, como seres humanos, no merecemos, estaríamos alquilando nuestra dignidad, y lo que es peor: l cedemos a alguien más el poder de decidir qué nos duele, qué nos hac feliz y qué nos conviene a corto, mediano y largo plazo. Nos olvidamos entonces, de que los únicos que habitamos nuestro cuerpo y mente somo nosotros.

Nadie más que tú conoce verdaderamente tus pensamientos, sentimientos y emociones.

Para nada tenemos que cerrarnos emocionalmente si nos sentimo traicionados cuando terminamos una relación. Aparte de tener qu encontrar un nuevo rumbo, muchas veces debemos redefinir las prioridade de nuestra vida, los estándares que necesitamos y un sinfín de elemento que no podremos esclarecer si, apenas romper una relación, no apresuramos a entrar en otra.

Gran parte de aceptar el presente con sus altibajos tiene que ver con l aceptación del pasado. Sobre todo cuando fuiste una víctima o cuando t impusiste la tarea de salvar a alguien, debemos aceptar que no podemo cambiar lo que hicimos. Esto me recuerda a un caso de estudio, que es el d Johanna.

> «Vi un video de una chica que dice que no debes apoyar monetariamente a tu pareja, o sea, que no debes sacrificar tus finanzas para sostenerlo a él, y en ese momento me molestó que le diera un apodo al tipo de mujer que hacía eso. La llamó "mujer del proceso". Como digo, me sentí irritada, pero obvio fue porque resonó con lo que yo estaba haciendo en esa etapa de mi vida. Creo que volvería a apoyarlo si fuera necesario, si se hubiera, por ejemplo, quedado sin empleo repentinamente; si sufriera un accidente, yo estaría a su lado, y el dinero jamás sería motivo de abandono. Tarde me di cuenta de que lo que yo hice no fue apoyarlo: yo me sacrifiqué para que él pudiera

conseguir sus metas. Pero ¿sabes qué? Ahora sólo me irrita que, a pesar del tiempo que ha pasado, no consigo abrirme con alguien más. Sigo pensando que las relaciones son una pérdida de tiempo, que si me arriesgo van a volver a usarme y a desecharme como lo hizo él. Y es verdad que él no me pidió nada, me lo dijo muy claro: que yo hice lo que hice para condicionar su amor, que el mío era un amor corrupto. Me tomó mucho tiempo comprender que se estaba proyectando en mí para aliviar su culpa. De él yo sólo obtuve abandono, estrés y angustia, mientras que de mi parte él obtuvo sinceridad, apoyo y entrega. Lo que no consideré es eso, que cuando le entregas todo a alguien, te quedas vacía. Así que ahora tengo que lidiar con el arrepentimiento por todo lo que dejé, y me siento tonta, además de que confiar en otras personas se está volviendo un problema porque piensas: ¿cómo sé que estás siendo honesto conmigo?».

Cuando decidimos darle una oportunidad a alguien, también nos damo la oportunidad a nosotros mismos de experimentar conexión, trago amargos y dulces, felicidad; de explorar todo de lo que somos capaces d lograr juntos. Pero para eso, primero construimos nuestra autoestima definimos nuestros valores y aprendemos a lidiar con la frustración. Esto elementos son básicos para vincularse sanamente.

No, tus heridas no tienen que haber cicatrizado para que te atrevas a amar otra vez. Pero hay algo en lo que te recomiendo trabajar primero ante de intentar vincularte otra vez: responsabilidad afectiva.

Tienes que ser responsable de ti, cuidarte, amarte y respetarte, así como cuidas, amas y respetas a los demás.

Un psicólogo clínico al que admiro mucho comentaba en una ocasió que era un poco triste que le hubiéramos tenido que poner nombre a l decencia humana. Desde lo más profundo de mi alma, creo que e

necesario que sepamos cómo llamarle a las cosas que no se pueden eludi dentro de una relación, ya que hay tantos y tantas afuera que pretende saltarse esto.

La decencia humana, la ética personal, habla de aquellos que son empáticos sin permitir que traspasen sus límites, como le pasó a Johanna Habla de humanidad, de sororidad, de comunicación asertiva; altruismo solidaridad y respeto, actitudes que no tienen nada que ver con el dinero Antes bien, creo que quienes las ignoran habitualmente observan de manera más frívola el mundo.

En este caso, es esencial que aceptemos que estábamos confundidos; que el deseo de sentirnos amados y valorados nos jugó en contra. Es el primer paso para salir del rol del salvador.

39

¿Quién elige por ti?

«Aunque son muy exitosos en cuanto a estándares sociales [las personas que experimentan el Síndrome del Impostor] no logran sentir ese éxito (ánimo, alegría, alta autoestima y sentido de la satisfacción); en realidad tienen miedo de haber conseguido sus logros 'por fraude' y no por sus propias habilidades y esfuerzo», esto dice Pauline Clance en su página web acerca del fenómeno del impostor.

Por lo regular, guardamos bastante evidencia objetiva que demuestra que nuestros éxitos nos corresponden, así como los frutos de ellos, pero las personas que, como yo, experimentan estos síntomas de desvalorización lo atañen a fuerzas externas como apoyo familiar, de amigos o incluso azares de la vida. O sea, ser exitoso "por suerte".

Reconocer que has conseguido una meta se ha convertido en todo un desafío para muchos de nosotros. Cuando pisas la realidad de ese objetivo que estabas persiguiendo, no puedes disfrutarlo ni celebrarlo, e incluso si alguien te felicita, tratas de restarle importancia. Algo del Síndrome de

Impostor es que no necesita de voces de otros para manifestarse; es una voz intrusiva que está en nuestro interior y que gana fuerza mientras menos capaces somos de aceptar que merecemos que nos pasen cosas buenas.

Factores como la baja autoestima, el perfeccionismo y la procrastinación conforman este fenómeno; las doctoras Pauline Clance y Suzanne Imes fueron las pioneras del tema y lo comenzaron a estudiar a finales de los años setenta.

Hay personas que tenemos una alta tolerancia a la frustración; podemos trabajar con muy pocas gratificaciones y sabemos que aplazarlas es parte fundamental del camino hacia el éxito. Aun así, aunque es una gran habilidad que te asegura perseverancia y una alta probabilidad de logros, muchas veces viene acompañada de lo que los expertos han llamado Síndrome o Fenómeno del Impostor.

Este patrón de comportamiento se distingue porque quien lo padece tiende a minimizar su postura o papel real en las distintas situaciones de su entorno en las que destaca. Su círculo de confianza puede llegar a mostrarle pruebas de estos triunfos y, a pesar de eso, no experimentará la satisfacción esperada de su exterior.

Internamente, son personas que trabajan mucho, poseen un alto sentido de la responsabilidad y no suelen permitirse descansos. Algo importante sobre esto es que, en el estudio realizado por Clance e Imes, es notorio que —a menudo— la culpa forma parte de sus emociones en lugar de comodidad, paz o tranquilidad mental.

El perfeccionismo es un hábito para nosotros. Aunque creemos que somos bastante receptivos, siempre habrá algo que mejorar y no habrá un techo a ese respecto, algo que nos desgasta a largo plazo y termina cobrándose la estabilidad mental de la que creemos disfrutar en los momentos de trabajo duro.

Esto también está relacionado con nuestra autopercepción; casi nunca nos asociamos a nosotros mismos con conceptos como la pereza o la postergación de tareas. En su charla TED, Amy Cuddy nos explica que la autoconfianza y la autopercepción son las bases para que no solo podamos perseguir objetivos, sino también para que podamos internalizar ese éxito.

Si te preguntas por qué repites siempre el mismo rol en tus relaciones, por qué eres siempre la salvadora o el salvador, se debe quizá a que, en realidad, quien toma las decisiones por ti es El Impostor. A mi consultante Nancy le ocurrió que, a pesar de sus grandes logros, todas sus parejas la

desestabilizaban. Justo cuando estaba en su mejor momento, comenzaba a salir con alguien que terminaba engañándola o que la culpaba de sus propios fracasos.

Por supuesto, la gente alrededor te puede culpabilizar de muchas cosas. Lo importante no era que su ex la intentara hacer sentir menos: ella le daba poder a esas palabras, como me dijo una vez:

> «Desde hace algún tiempo vengo conviviendo con El Impostor y creo que fue él quien me ayudó a elegir a mi última pareja. Y siempre que me meto en este tipo de problemas, me cruzan por la cabeza los mismos pensamientos hasta que, hace no mucho, alguien me dijo que las parejas que yo elegía eran un reflejo de mi alma. Eso me confrontó con mis propias irregularidades, con mis defectos. Yo me ponía en el papel de rescatadora y salía a "buscar" pareja pensando que me conformaba con que me amaran un poco, aunque fuera. Para mí, los éxitos son como ladrillos de una casa. A partir de que me gradué, siempre que conseguía algún logro, empezaba a salir con un patán. Era como si estuviera empecinada en rebajar mis éxitos, en restarle importancia a mis logros, y eso me arrancaba la felicidad. Llevo en esta dinámica un par de años, así que no me había dado cuenta de que me di muy poco espacio para disfrutar esos éxitos. Creo que nunca me permití internalizar esa sensación de plenitud de cuando cumples alguna de tus metas, pero eso era también porque, en mi inconsciente, pensaba que estaría bien con el mínimo común. Y no. No se está bien solo con el mínimo, al contrario, te desgasta. En una situación como la mía, es doloroso tener que escuchar de tu propia pareja cómo nunca haces suficiente o oír que tu trabajo no es tan importante, que en realidad no estás aportando mucho a la sociedad. Yo no lo sabía, pero otra de las cosas que me hizo el Síndrome del Impostor fue que llegué a pensar que era mi obligación ayudar a los

demás porque no habían tenido la misma suerte que yo».

Cuando tienes el Síndrome del Impostor, a los manipuladores, lo enmascarados, les es fácil hacerte sentir culpable por lo que sabes y lo qu eres, por lo tanto, creen que pueden determinar antes que tú cómo merece ser tratado y la cantidad de límites que, como un infante que est aprendiendo, deciden saltarse. Ellos serán los primeros en quitarte el mérit de un éxito o en minusvalorar lo que das porque, como todos los qu intentan salvar, nunca damos suficiente.

Se supone que somos adultos y que formamos parte de la sociedad qu vota, paga impuestos y contribuye a la sociedad según sus posibilidades, as que, si eres una persona independiente, que ha formado una red de apoyo que aporta al mundo su conocimiento y tiempo, y que cumple sus metas a través de convicción y disciplina, por supuesto que deberíamos sentirno orgullosos.

Los espacios individuales hacen posible que nos acomodemos en la ide de amarnos, aceptarnos y valorarnos antes que buscar todo esto afuera, e cualquier persona. Se trata de validar cada escalón que hemos subido, cad vez que elegimos quedarnos en casa a estudiar para ese examen y cada cit que rechazamos para priorizar el ahorro y la salud física.

Además, muchas veces basamos nuestros éxitos en estándares que n siquiera encajan con nuestra manera de ver la vida; la sociedad est conformada por personas pensantes que buscan cumplir sus propios sueños Podemos encontrarnos con alguien que esté intentando conseguir lo mism que nosotros.

Lo importante no es soñar con lo mismo, sino trabajar por lo mismo.

Es posible que, al principio, te cueste darte cuenta de que está confundiendo los conceptos. Habrá gente que te diga que tienes que se humilde y no hacer sentir mal a los demás con tus éxitos. Pero tú eres l que eres y logras lo que logras porque tienes la convicción. Tienes que esta seguro/a de que te mereces reconocimiento, te mereces amor. No e soberbia admitir que tienes un buen trabajo, que percibes un buen sueldo.

Es cierto que la empatía nos ayuda a conectar con los demás, pero tú no tienes la culpa de que tu pareja no pueda avanzar en la vida, si se da el caso.

Estar en pareja es comprometerse a trabajar en equipo, con el único objetivo de construir amor, un lugar seguro y quizá formar una familia.

40

Estilos de comunicación

Hoy en día, aplicaciones como Tinder y Bumble conectan a cientos de miles de personas que viven a distancias cortas, pero muchas veces considerables. Las historias de éxito alrededor son bastantes y se pueden encontrar en la red, contadas por los mismos usuarios.

El lado oscuro de estos estilos de conexión son casos como el de *El estafador de Tinder*, que muestran un abuso de confianza facilitado por el desconocimiento «real» entre parejas. Aun así, esto es algo que también ocurre en relaciones tradicionales. He atendido este tipo de casos en asesorías y son asombrosos los testimonios semejantes.

Ejemplos como el del *Estafador de Tinder* nos muestran que los peligros de la red varían y se parecen entre sí, pero la conclusión es la misma: los humanos somos seres sociales. Por si no conoces este caso, a grandes rasgos trata de un hombre que usa la aplicación para conocer chicas, finge ser millonario y termina estafando a sus enamoradas. Si esto resuena contigo, no te sientas culpable.

Al elegir el estilo de comunicación, pongo mi atención en las necesidades emocionales que sé que puedo cubrir. En el caso de los hombres, un punto de vista objetivo que les recuerde que nosotros podemos conectar sanamente sin renunciar a ninguna parte de nuestra masculinidad; para las mujeres, me interesaba crear una comunidad donde se sintieran escuchadas.

Muy seguido me piden que gestione mi propia aplicación de citas, donde lo primordial sea generar espacios y atmósferas sanas para que no tengan que adivinar si el prospecto, ya sea chico o chica, resulta ser un estafador. Son cosas que la gente preferiría evitarse, y es algo en lo que estaría encantado de participar.

Comunidad Éxito no solo busca que podamos conectar con autenticidad con personas que estén alineadas con nuestros valores, también pretende

aportar valor y provocar el libre pensamiento.

Una de las motivaciones que me convirtieron en el líder de *Comunidad Éxito* fue heredar valor a mis hijos. Me preocupaba que alguno de ellos, en el futuro, viera algo de lo que no se pudiera sentir orgulloso. Eso es lo que elegí comunicar: coherencia. He cometido errores que me han hecho replantearme el camino, pero no el mensaje ni la intención detrás de él.

Como ya dijimos, aportar al mundo es una meta, y el estilo que decidimos usar es el de la objetivo-asertividad, que recomiendo hasta el fin como el mejor método para conseguir relaciones sanas de cualquier tipo.

41

Lo que no está en tus manos

Todo el mundo nos habla de la importancia de aceptar nuestros errores. Yo estoy particularmente familiarizado con esta práctica; no me cuesta reconocer las aptitudes que después son contraproducentes en mi vida. He estado en posiciones muy incómodas: poco dinero en la bolsa, ningún amigo cerca, en un país extranjero y con pocas posibilidades.

Esos lapsos de crisis me enseñaron lo valiente y fuerte que puedo llegar a ser en situaciones que no son para nada agradables; una habilidad que, de desarrollarse, favorece el alcance de metas y objetivos claros. También fortalece la autoestima y hace prácticamente infalible el amor propio de individuo.

Romantizar el sufrimiento y el fracaso no me parece un buen método para conseguir nada en la vida; sin embargo, la otra cara de la moneda es que, mientras menos nos hundamos ante ellos, más posibilidades tenemos de cumplir aquello con lo que soñamos.

Aun así, después de cumplir un sueño, necesitamos otras virtudes para disfrutar de estos espacios. La aceptación como algo fundamental en el desarrollo personal me enseñó que no tengo que pelear por lo que quiero, ni defraudar a nadie, ni mucho menos pisotear a los que encuentro en mi camino, como suelen enseñar mentores con enfoques más confrontativos.

Hay momentos en la vida en los que la solución a los problemas no está en nuestras manos, no al menos de forma física. Los factores externos son parte de nuestro camino y muchas veces aparecen como piedras en este. Cambiar la perspectiva de lo que podemos hacer cuando algo no sale como nosotros quisiéramos es lo más sano y nos hace resilientes.

Es decir, habrá situaciones cuya solución esté totalmente fuera de tu control. Si no nos dan el ascenso esperado, aunque es así en algunos casos, no siempre tiene que ver con la calidad de nuestro empeño. La empresa para la que trabajas puede estar siendo víctima de ajustes administrativos

incluso estar pasando por momentos críticos que no les atañen, o quizá sea tu momento de buscar otras oportunidades.

Si tu pareja y tú tienen incompatibilidades irreconciliables, quizá sea momento de analizar si ambos se proponen conectar de nuevo o están dispuestos a dejarse ir, pero nunca entrar en la dinámica tóxica de querer que el otro sea como yo quiero que sea.

42

La pareja ideal

La única manera de saber que nuestro amor propio ha decaído es cuando comenzamos a permitir cosas que antes no hubiéramos dejado pasar. Imagínate que tu amor propio es un radar con antenas. Cuando está desnutrido en tu autoestima, es muy fácil que te falle el radar, así como será fácil para un enmascarado engañarte.

Hubo un estudio realizado hace algún tiempo en el que se comprobó que muchos individuos que entraban a redes sociales para distraerse, en realidad, salían de ellas deprimidos e irritados. Esto se debe, según los datos, a que las imágenes que ofrecen los influencers, por ejemplo, de estilos de vida, son irregularmente inalcanzables para la mayoría, pero eso no evita que se creen expectativas alrededor.

En nichos como el mío, dedicados no al *lifestyling* sino a las relaciones sanas, se crea otra imagen aspiracional: la pareja perfecta.

Me lo han dicho, y se lo comentaban a mi exnovia, que soy el modelo de hombre a conseguir en el caso de las chicas y la aspiración a lograr por parte de los hombres (tanto a nivel emocional como económico). No quiero decir que no me halagan ambas perspectivas, pero la imagen aspiracional tiene un lado oscuro.

Así como el nicho del *lifestyling* puede ser negativo por "favorecer" el consumismo y realidades poco objetivas, un influencer que habla de relaciones de pareja provoca altas expectativas en el oyente y puede causar distorsión en el usuario.

En una asesoría que tuve hace algún tiempo, el consultante me narraba que le gustaba enviar a su pareja algunos de mis consejos para mujeres, más específicamente alrededor de los celos, el móvil, las mejores amigas, etcétera. Por un lado, no me pareció mal, pero, en sus propias palabras, me quedó claro que él le enviaba a ella mis videos porque quería que la chica dejara de sentir celos de las amigas de él. Había un contexto muy grande

detrás de esa historia en el que no voy a ahondar, pero sí me resultó curios que mis videos fueran utilizados para mostrar cómo ella tenía qu reaccionar.

Quiero compartir contigo lo más que pueda para que juntos logremo mejorar nuestras relaciones, pero cuando una idea resuena contigo, n quiere decir que puedas obligar a tu pareja a que actúe como lo haría otros. Muchas veces, si no tenemos idea de por qué una persona actú como actúa, emitir juicios e intentar darle consejos result contraproducente.

Otra historia semejante es la de Isaura, que le mostró mis videos a s marido y provocó que se pusiera celoso.

> «Yo nunca tuve la intención de que pensara que quería que fueras como tú, pero un día se sentó a mi lado y me dijo que le caías mal. Fue muy gracioso porque nosotros vivimos en Miami y tú en Uruguay, así que la única conexión que tengo contigo es a través de esta pantalla. Mi error, de todos modos, fue hacerle pensar que mi intención era que pensara igual que tú, pero no es así. La verdad, yo quería que volviéramos a conectar, porque lo amo, y sentía que nuestra relación llevaba un tiempo sumergida en la rutina, pero me lo guardé durante mucho tiempo porque es algo que te da miedo decir. Siempre aparece el pensamiento de que estás pidiendo mucho o siendo exagerada. Y entonces, en una discusión, se lo confesé todo: le dije cómo me sentía y lo que esperaba que sucediera. Él me explicó que no tenía problema con probar nuevas cosas si eso significaba que seríamos felices».

Como te puedes dar cuenta, Isa no estaba siendo honesta consigo mism y cometió el error de juzgar la disposición de su esposo; ella quer reconectar, pero no se lo decía a su esposo, así que esperaba a que é comprendiera las señales mostrándole mis videos. No fue con mal intención, pero, como viste, le causó inseguridades a su pareja.

Para salir del rol de la víctima, hay algo que tenemos que tener claro:

Aquello que no pretendemos cambiar, no merece queja alguna.

43

Nuestras expectativas

¿Qué esperas en una relación de pareja? Cuando comienzas a salir con alguien para conocerlo mejor, ¿qué características y emociones anhelas encontrar en él/ella? Uno de los mensajes fijos en mi contenido es el de no intentar cambiar al otro según lo que queremos que sea.

Las expectativas se crean no nada más porque existan normas sociales o imágenes aspiracionales en internet. Hay muchos influencers en el medio que comparten su día a día con los usuarios, pero no todos encajan con lo que esperamos hallar cuando se trata de enamorarnos.

Logros, relaciones y felicidad son términos habituales si hablamos de los comunes denominadores en la cultura y la sociedad. Si has viajado por países distintos, te das cuenta de que las reglas cambian según la población aunque, en cuanto a ética, solemos estar bastante de acuerdo (salvo algunas excepciones).

También nuestras experiencias personales tienden a condicionar las expectativas que nos ponemos y estas convertirse en un elemento importante en nuestra vida, dependiendo del impacto que tengan anímicamente. Por ejemplo, al estar en una relación abusiva, la media de personas se queda por la esperanza de que la dinámica cambie a una más saludable; sin embargo, al terminar, nos damos cuenta de que salvar al otro

o hacer de “centro de rehabilitación” de nuestra pareja no es nuestra responsabilidad.

Darse cuenta de que priorizar el bienestar del otro y tratar de entende sus banderas rojas por encima de nuestra salud e integridad cambia po completo lo que creemos, sentimos y hacemos en la vida. Así que no replanteamos las expectativas y, de una manera u otra, nos hacemos la promesa de hacer cambios, a veces bruscos, en nuestro comportamiento.

Es algo que sucede a menudo, pero quien termina “solucionando” alg en terapia casi siempre es la persona que padeció el abuso y no al revés esto habla de capacidad de tomar responsabilidad, de incomodarse y busca sanar las heridas. Por lo tanto, a partir del momento en que decidimo buscar ayuda y trabajar en nosotros mismos, la expectativa cambia.

Luego de una relación turbulenta, es común que nos propongamos n volver a dejar pasar comportamientos infantiles, inmaduros y abusivos. N siquiera cuando el otro intente hacernos creer que esos mecanismos d defensa son motivo de heridas del pasado o de inseguridades que tú n estás causando. O sea, buscan tu compasión para que les perdones.

De cierta manera, las expectativas nos ayudan a conocernos y saber qu ofrecemos al mundo. Ya sea emocional, económica o socialmente gestionar esta parte de nuestra vida pone de manifiesto que no estamo dispuestos a aceptar menos de lo que damos o merecemos. Aun así, la expectativas necesitan ser congruentes con tus principios, pero también co la realidad objetiva que habitas.

Los modelos que deseamos en la vida suelen estar sujetos a imágene que hemos observado o experiencias que hemos transitado. Es important que podamos separar aquello que podemos elegir de aquello que debemo aceptar. La verdad es que, al ser criaturas pensantes e individuales, nunc vamos a coincidir cien por ciento con otros, pero eso no quiere decir qu las expectativas no puedan cumplirse.

Hay cosas que podemos aceptar sin sacrificar lo que queremos y creemos merecer.

Para empezar, nuestras expectativas tienen que pertenecernos y no esta basadas en las vidas de otros; es fundamental que no idealices la capacidades de tu pareja. Digamos que hay una mujer a la que le encantarí

que su futuro marido le prepare el desayuno, como ha visto que hacen otro en redes sociales, pero la persona que le gusta no tiene el hábito d desayunar en casa y el menú que le ofrece es limitado.

En estos casos, es importante que valoremos los actos y no la similitu con «lo ideal». Así, aunque puede que ese desayuno no sea como el que l han preparado a la influencer cuyo esposo es chef profesional, cumplimo nuestra expectativa al recibir el mismo acto, pero no idéntico.

Las personas que mutuamente esperan que sus parejas cumpla expectativas irreales pueden parecer controladoras y poco abiertas cambiar de ideas. Como digo, es algo que podría explicarse por su vivencias pasadas, pero, del mismo modo, delatan la necesidad de u sentido de control y seguridad. Saber que la persona a la que amamos e todo lo que esperábamos en la vida hace que no sea incierta y caminemo en terreno firme. Lo contrario es caminar sin dirección, o al menos así e como se sienten quienes intentan controlarlo todo.

El mejor ejemplo que te puedo dar es el de mi público, que tenía alta expectativas sobre mí y esperaba que fuera una especie de hombre perfecto Aunque no todos, fue un reclamo común entre mis seguidores; l autenticidad que percibían de mí, junto con su imagen aspiracional d Andrés Influencer, dio como resultado una cruel decepción al enterarse d que, mundanamente, yo también puedo tener problemas de pareja.

Quizá pueda parecer que un influencer está obligado a ser perfecto, per eso solo tendría sentido si los creadores fuéramos máquinas y no sere humanos sujetos al cambio, a una cultura, a movilidad social. Hay tanto factores alrededor de lo que hace que una relación funcione, que reducirla ser «perfecta» sería ideal, pero no realista. Tendríamos que eliminar e elemento humano-emocional de los vínculos y hacer que funcione com una especie de programación.

Si te suena ridícula la idea, es porque, por triste que te parezca, así es. Y de hecho, cuando nuestras expectativas son altas e incoherentes y no aferramos a que los otros cumplan siempre lo que esperamos de la vida —d lo que creemos de ella—, nos llevaría a terminar heridos y decepcionados Eso no siempre es culpa de los demás.

Muchas veces, los enmascarados llegan y nos convencen de que son d cierta manera, pero, en detalles que surgen sin que lo puedan evita podemos darnos cuenta de quiénes son en verdad y decidir pasarlo por alt por esa esperanza de cambio. No te preocupes, me pasó a mí, nos pasa

todos alguna vez. Sin embargo, no debemos olvidar que, aun cuando podemos ser compatibles con alguien, no siempre nuestras expectativas serán satisfechas.

Para evitarlo, tenemos que aceptar a las personas tal cual son y dejarlas ir cuando notamos que sus valores no se alinean con los nuestros. No deposites fantasías e ideales en quien a todas luces notas que no será capaz de llevarlas a cabo. Hacer esta diferencia puede librarte de entrar en vínculos problemáticos, como lo podrás ver. De nuevo, que los demás exploten su potencial no es algo que te corresponda impulsar a ti.

44

Deseos y estándares congruentes

Tener expectativas tan específicas es lo mismo que enamorarse de potencial de una persona. En la película *Gone Girl*, aunque llevado a un caso extremo, el matrimonio de los Dunne estaba basado en expectativas muy irreales. Amy, la esposa, sabía que su marido, Nick, era un hombre holgazán que no cumplía su palabra y al que había terminado sosteniendo económicamente.

Cuando se enteró de que Nick le estaba siendo infiel, en lugar de pedir el divorcio y demandar por fraude matrimonial, planeó una trama rebuscada para vengarse de él. Según sus palabras, quería enseñarle lo que era la vida luego de haberla decepcionado.

En algún momento del relato, Amy cuenta cómo modificó su estilo personal para adaptarse a las expectativas de Nick: la *chica cool*, le llama. Su descripción de la *chica cool* nos enseña que intentar cumplir ciertas expectativas (felicidad, fidelidad, sexo placentero, todo lineal) nos ata a la idea de que la vida siempre será como nosotros esperamos.

No era que Nick le hubiese enlistado expresamente estas cualidades a ella para que se modificara a sí misma, sino que, al conocerlo, Amy comprendió qué tipo de hombre era él y pretendió estar alineada para «obtenerlo».

Esto es lo que podemos aprender: las expectativas, si bien nos fijan un objetivo, nunca deben permanecer estáticas. Amy era consciente de lo que quería y sabía que, si lo expresaba, Nick se iría de su lado. En mi opinión cuando no podemos ser algo que el otro quiere y esto significa un sacrificio para nosotros, en lugar de modificarnos mecánicamente como si fuéramos objetos, deberíamos poder pasar página.

Esperar que el otro se adapte a nuestro estilo de vida y a nuestra visión del mundo nos priva de la oportunidad de experimentar, quizá, cambios favorables en nuestra persona. Además, la aceptación de otros puntos de vista habla de la autoestima sana y la flexibilidad que podemos ofrecer a

mundo. Amor propio no es que se cumplan nuestros designios; pensar qu obtendremos felicidad de esto nos provocará el efecto contrario.

Asimismo, mantener una actitud abierta nos ayuda a negociar acuerdo para hacer sana nuestra relación. En sesión, le pregunté a René si ella, s expareja, lo había decepcionado. Él explicó esto:

> «En realidad, ella no me engañó nunca. Tal vez hizo falsas promesas de mejora, pero fue mi responsabilidad no aceptar que, así como sus partes lindas eran reales, también lo eran las oscuras, esas que provocaron nuestros conflictos y la posterior ruptura. Me costó aceptar que no fui realista en esa parte con ella y la condené a que hiciera algo que no me esperaba».

Esa es una responsabilidad que se adquiere en pareja: siempre qu puedas, cuenta la verdad sobre tu vida; no mantengas en privado algo qu no quieres que se sepa por otras bocas ni permitas que extraño malintencionados, en la medida de lo posible, irrumpan en tu relación.

Siempre mantén reales tus expectativas.

Cuando las expectativas son muy altas y fijas, cualquier vínculo sufrir presión y estrés. Al final, es más probable que una relación con todos lo puntos definidos fracase que aquella que define su ética y lo fundamental pero confía en la adaptación y la espontaneidad. No quiero decir que ha que vivir desordenadamente, pero intentar controlarlo todo nos limita y l da a la relación menos chances a futuro.

45

Escuchar nuestra intuición

En *Una guía para el amor sano*, mi primer libro, hablé de los tiempos qu una persona requiere para vincularse sanamente. Eso aprendí y ratifiqué las reglas de compromiso no funcionan para mí. En una relación, tú puede llegar a acuerdos básicos para conocerse: el número de citas antes d visitarse en sus casas, el tiempo máximo para conocer a sus familias, l manera en la que se involucran en la vida del otro y el tiempo de calida que compartirán.

Cada pareja necesita de sus propios estándares. Observé que yo n puedo ofrecer tanta libertad de relacionamiento en cuanto a mis redes; est es una de mis responsabilidades. Mi trabajo está ligado a una imagen y, a s vez, a lo que piensan cientos de miles de personas, con las que tambié tengo una relación.

Yo podría aconsejarle a alguien que haga un repaso de los límites qu cree tener con lo que le permite o no a su pareja: si le deja el móvil, si l publica en sus redes sociales, si la presenta con su equipo de trabajo, si l invita a eventos de su empresa. El individuo decidirá qué sí y qué no segú cómo se sienta. Hay personas a las que no les importa ni siquiera bloquea su teléfono celular, aun cuando es algo privado que no recomiendo cederl a nadie.

Como quien no quiere la cosa, me he hecho a la idea de darle l oportunidad a alguien de que cambie; aplica cuando la otra person demuestra que pretende cambiar. Al final, nuestro papel no es otro que el d ofrecer compañía y validación, eso sí, jamás por encima de nuestro límites.

Confiar en mis alertas corporales se ha vuelto de suma importancia. M papel de asesor y coach no quiero volver a involucrarlo con mis pareja emocionales. He aceptado que, si intento hacer eso, también sobreestim mis capacidades, me olvido de que también necesito ayuda y que, cuand

se trata de mi novia, no me corresponde paternarla ni resolver aquello problemas que ella decida guardar bajo la cama.

Mi postura como hombre es darle el beneficio de la duda a quien se lo merezca. No es que necesitemos cumplir requisitos, pero la salud mental y la madurez emocional se notan en la resolución de problemas.
Una segunda oportunidad dada a alguien que solo pretende preservarse a s mismo es una condena.

No se trata del tiempo que pierdes, sino de las partes de ti mismo que sacrificas en el afán de complacer a tu pareja.

Una de las mayores enseñanzas que te quiero transmitir en este libro e que a veces confundimos la empatía con la hipercomplacencia. Yo quiero seguir predicando tanto empatía como asertividad, pero también agregaré un nuevo elemento: la intuición.

Para fortuna mía, no padezco de ansiedades crónicas ni afectaciones de ningún tipo a mi salud mental. Voy regularmente al psicólogo, hago ejercicio, tengo buenos hábitos alimenticios; como miembro de una familia trato de ser comprensivo y colaborativo y mantengo relaciones estables con ellos. Como jefe, tengo metas específicas de generar ambientes laborales sanos, libertad creativa, espacios seguros y bien remunerados oportunidades de crecimiento y más según aumenten también mi posibilidades. Todo esto me hace saber que soy una persona intuitiva, que confío en mí, en mi criterio y, por sobre todas las cosas, que tengo visión.

Además de saber escucharme a mí mismo, aprendí a validar mis propios logros, darme ese espacio de celebrarlos sin sentir que es cuestión de suerte o que le estoy robando a alguien el éxito. Cuando quiero lograr algo, no lo digo, hago cosas para llegar a ello. Un mentor en redes sociales diría: no soy un hablador, soy un hacedor. Entonces, por mis propios hechos, usaré más intuición cuando se trate de mis parejas.

Ya no sentiré que estoy juzgando mal a alguien cuando me lo digan mi instinto y mi intelecto, ni le creeré a una persona que trate de minusvalorar lo que pienso con tal de convencerme. No es solo acerca de mí; hay muchas personas afuera observando que están caminando junto conmigo. Soy una influencia para ellos, quizás una inspiración, y eso también es una responsabilidad enorme.

Sé que, aunque suba mis estándares, aparecerán por igual enmascarados más talentosos, pero confío en mi criterio y trataré de usar mi tríada

especial: empatía, asertividad e intuición. Te recomiendo aplicarla en tu vida si lo crees necesario.

Es habitual que nos sugieran tener y sentir compasión por los demás cuando se equivocan, pero:

La primera persona que merece nuestra compasión somos nosotros mismos.

Siempre han existido los lobos con piel de cordero, esas personas que por fuera parecen ángeles y, cuando les conviene o hay gente mirando, se comportan como tales. No quiero dejar de ser optimista, pero la vida me ha demostrado que lo positivo también se puede volver poco saludable porque hace que ignoremos la realidad. En casos que podrían poner en juego nuestra seguridad, es mejor ser intuitivos y usar la objetividad para tomar decisiones.

Esto puede sonar a que es difícil encontrar a alguien, pero cuando ha aprendido a amarte lo suficiente y a filtrar con ojo objetivo las Banderas Rojas de los demás, no es que sea duro, sino que tú prefieres, como se ha dicho tantas veces, estar solo antes que mal acompañado.

La humildad no es más que el reconocimiento de lo que no sabes. Escribí esto para hacerlo: hay cosas que no soy, otras que sí; hay temas que conozco y otros que no; tengo mis virtudes y mis defectos; pienso, siento, me detengo, analizo y sigo. Parar de crear contenido nunca cruzó por mi mente siquiera. Aún puedo ofrecer lo que sí sé.

Recuerda que después de una tormenta no solo viene la calma; para mí lo que viene es más grande, más hermoso y más fructífero.

46

Aprende a amarte

Mírate al espejo y dime lo que ves, le dice el ángel a Jamel, un hombre a que acaba de salvar antes de que se lanzara de un puente. El discurso que l sigue después es sobre aceptación. Tanto en la película de Luc Besso (*Angel A*) como en la realidad, a veces llegamos al límite y creemos qu tenemos una especie de destino, que escribió quién sabe quién y qu determina nuestras capacidades, nuestro valor, hasta nuestra inteligencia.

¿Qué ves en tus ojos cuando te miras al espejo? ¿Te gusta lo que eres? S existiera un medidor de autoestima, ¿tus resultados saldrían altos o bajos?

Cuando yo era un niño e iba a la escuela, no era un estudiante destacado al menos no en el sentido de la mejor nota. Tal vez era del tipo intelectual pero tenía más energía de la que el sistema educativo puede encauzar. M decían revoltoso, hiperactivo, entre otras cosas.

Probablemente tenga déficit de atención, pero eso no me detuvo cuand quise conseguir mis metas. De alguna manera, sabía lo que quería hacer d mi vida y eso me impulsó a no dejar que la sociedad o lo que esta pensar de mí me limitara. Si me hubiera quedado con la etiqueta de «regular» qu me daban en el colegio, quizá no habría logrado ni la mitad de las cosa que conseguí y que me han hecho sentir satisfecho.

Aún ahora tengo mis propios desafíos; me cuesta terminar un libro d tajo, no puedo ir de tapa a tapa y decir que lo finalicé en tantos días, pue tiendo a hacer mucha introspección mientras leo. Es decir, si me interesa los conceptos, los voy a investigar y mi atención se va a fijar en ello hast que lo entienda y lo integre en mí.

Aceptar que no necesitaba ser el estudiante perfecto me tomó mucho pero al hacerlo, durante mi vida adulta desarrollé la capacidad d adaptarme a las circunstancias. Me acepto como soy, tomo responsabilida de mis decisiones y actos, y rara vez sufro de momentos de ansiedad qu me detengan.

Esto de amarse a uno mismo no es lineal tampoco; es un camino d valoración, observación y golpes de realidad. Pero no dejaría d recomendar que, antes de intentar conocer a alguien más, te conozcas a ti, a la persona que está en el reflejo, que te mira y no se irá nunca de tu lado.

Eres quien te sacará de los momentos oscuros.

Con lo fácil que es compartir información en línea ahora, concepto como «amor propio», «niño interior» y «autoaceptación» han ido cobrand más fuerza. Pero los métodos para fomentarlos son tantos que mucha veces terminamos confundidos, sin poder determinar qué tanto amor propi nos tenemos y qué debemos hacer para mejorar nuestra autoestima.

En principio, tenemos que definir qué es la autoestima. Incluso podemo hacer una lista de lo que significa para cada uno de nosotros amarnos amarnos bien, amarnos sin la necesidad de preguntarle a nadie si debemo hacerlo y con todo lo que esto implica.

Para ser concreto, la autoestima es la manera en la que te percibes a t mismo: tus valores, tu físico, tu inteligencia. Hay instrumentos con los qu podemos hacer una evaluación general, pero también podemos hace introspección y observar cómo pensamos sobre nosotros mismos, cómo no evaluamos y cómo nos imaginamos que nos ven los demás.

Según los expertos, la autoestima sana no es constante porque está sujet también al entorno. Porque, si bien es cierto que desapegarse de l necesidad de aprobación externa simboliza libertad, la interacción social, l pertenencia y las conexiones humanas también son imprescindibles Algunos investigadores defienden que podemos medir nuestra autoestim basándonos en la calidad de nuestras relaciones.

Según esto, la autoestima es una apreciación dividida en jerarquías Primero está el aprecio que nos tenemos nosotros y luego el que nos da los demás.

Para Abraham Maslow, la expresión de aprecio más sana es la que s manifiesta en el respeto —admiración— que merecemos a otros y que, a s vez, estos nos merecen. Por el contrario, el renombre, la fama y l adulación no son necesidades que fortalezcan la autoestima de manera rea o sana.

La psicología humanista atribuye la mayor parte de los problema emocionales de las personas a la falta de autoapreciación y aceptación. E

psicólogo humanista Carl Rogers, por ejemplo, dijo que sabemos qu «tenemos baja autoestima cuando no pensamos acerca de nosotros com seres valiosos y dignos de ser amados».

Nuestra capacidad de reconocernos puede llegar a determinar la calidad de los vínculos que formamos.

En resumen: te amas cuando te aceptas y, si no te aceptas tú, corres e riesgo de aceptar que los otros te digan lo que vales, lo que mereces y l que eres. Si aumentamos y estabilizamos nuestra autoestima, mejora habilidades como la percepción, la empatía y la asertividad, toda herramientas que actúan como filtros en nuestras relaciones. Un autoestima estable nos ayuda a percibir a los demás tal cual son; podemo ser empáticos sin poner en riesgo nuestra integridad emocional y seremo capaces de negociar e interactuar sin ser pasivos ni agresivos. De est modo:

Salvar a los demás por encima de ti mismo nunca será una opción.

No es que tengamos que tener cierto nivel de amor propio para pode amar, pero mientras más autoestima, mejor calidad. Así que busca mejora la imagen que tienes de ti; asegúrate de que, cuando te veas en el espejo, t reflejo no te provoque más que admiración y, si no estás en tu mejo momento, compasión.

Recuerda: aprende a amarte y sabrás amar. Ama amarte.

47

Saber aceptarse

El respeto que merecemos de los demás, como ya dijimos antes, no es n siquiera un estándar. Nuestra dignidad no es negociable, y todo aquello qu la comprometa es dañino para nosotros. No importa si es un desconocido o un familiar cercano, el bienestar emocional debería ser tu estado natural y no al revés.

Incluir en tus estándares respeto, amor y atención es redundante, porqu no se piden necesidades básicas. El alimento, el agua y otras son necesidades que, por defecto, nos tienen que ser cubiertas, pero cuando se trata de relaciones de pareja, muchas veces incluimos en nuestros estándares estas necesidades *default*, casi como si pudieran excluirse.

El respeto es el verdadero «si te lo tengo que pedir, entonces ya no me interesa», pero, curiosamente, es uno de los límites que dejamos pasar. Est es uno de los medidores de tu autoestima. No importa si, semana con semana, vas al *spa*; si te dedicas una hora a ti solo para escuchar música; s acudes al psicólogo regularmente; te alimentas sano y vas al gimnasio Aunque estas actividades fomentan una relación sana contigo, lo cierto e que suelen ser superficiales y no componen del todo una autoestima estable.

Encender la velita para cenar a solas no quiere decir que te ames. Lo qu importa es la imagen mental que tienes de ti mismo. Claro que poder come sin que nadie te acompañe habla bien de ti, pero lo que haces tiene qu estar en equilibrio tanto con lo que piensas como con lo que sientes acerca de ti, de tus habilidades, de tu criterio.

Dime, ¿te obligas a hacer lo que las redes sociales dicen que hac alguien con mucho amor propio?

Analicemos un par de puntos.

- ¿Eres perfeccionista?
- ¿Te sientes culpable cuando pones límites a los demás?
- Si te enfermas, ¿puedes reposar y dejar que te cuiden?
- Si alguien te hace un halago, ¿puedes agradecer sin minimizarte?

Así como ser un postergador crónico es un síntoma, también lo es la inflexibilidad. La necesidad de que todo esté bajo control siempre es señal de una autoestima frágil, puesto que, mientras las cosas salen como uno espera, nos sentimos bien con nosotros mismos; pero si sentimos que valemos por la productividad de la que somos capaces, entonces no amamos solo si conseguimos esto o aquello.

Rosenberg, el creador de uno de los tests más confiables para medir la autoestima, dice que esta es un proceso de aceptación; para él, mientras más corta sea la distancia entre el «yo ideal» y el «yo real», mayor y mejor es la autoestima.

Esto es lo que te contaba antes: si yo no me hubiera aceptado a mí mismo como una persona hiperactiva que no se adapta al sistema educativo lineal, entonces no habría sido capaz de vencerlo. Me gradué no de un colegio, sino de varios, y uno de ellos en un país que no era el mío, a donde llegué sin siquiera hablar el idioma natal.

Aceptar que el sistema no determinaba lo que yo pudiera lograr significó un antes y un después en mi manera de percibirme.

Yo, para amarme, no amé nada más mis capacidades de adaptación, sino también aquello que, a ojos externos, puede parecer negativo. Más bien encontré en mi lado "oscuro" un desafío y me hizo descubrir más de mis habilidades. Mis notas "regulares" son poca cosa frente a lo que conseguí. Es más, que no encajase en el molde fue, para mí, una inspiración.

Sabía que no podía modificar lo que mi profesora pensaba, lo que le dijo a mi madre; para ella, yo era el revoltoso de la clase y poco más. Para mi madre, era completamente normal. No quiero decir que no he tenido mis momentos "bajos", por supuesto que he tocado fondo, pero, aun ahí, siempre supe que yo era el proveedor de mis opciones.

La única aceptación que busqué estaba dentro de mí, y yo lo sabía. Vincularme no tenía nada que ver con obtener validación o aprobación social, se trataba de mí y de lo que quería conseguir, del propósito que creo que tiene mi vida (y que depende de los valores internos de cada quien).

Para desarrollar mi amor propio, evité hacer dos cosas importantes:

1. Compararme con los demás

2. Creer en lo absoluto

Mi primer pensamiento cada vez que escucho a alguien decir que no sirve para tal o cual cosa siempre es que lo creen porque se comparan con alguien que, o bien está haciendo algo que ellos desean, o bien se rodean de personas que se aprovechan de su bondad, lo que también es una señal de inestabilidad emocional.

De nuevo, porque compramos los conceptos que ya están adentro; si alguien te insulta, aceptas el agravio porque, internamente, te lo ha atribuido. Si no, jamás aceptaremos lo que sabemos que es mentira. Cuando te conoces, es imposible que la comunidad te haga *gaslighting*; el gobierno no puede mentirte; no tomas partido rápido; no te ofenden las opiniones que difieren de las tuyas; eres capaz de enfrentarte a la crítica sin que tus emociones se descontrolen.

Una persona que ha desarrollado una autoestima sana no está en guerra consigo misma ni con el entorno. Ahora piensa, ¿cómo es tu yo ideal? ¿Te has preguntado cómo se sentiría poder conectar con los demás sin tener ningún tipo de miedo ni necesidad de control?

Esto es importante, porque saber lo que queremos ser también define lo que aceptamos de la vida y, de cierto modo, nos ayuda a aceptar las cosas que están fuera de nuestro control: desastres naturales, la muerte, la infidelidad, etcétera, y a tomar responsabilidad de las que sí: nuestra percepción, empatía, relaciones.

48

Entender nuestro valor

La autoestima no es algo que podamos sentir. En realidad, cuando nos falta amor propio, lo que sentimos son otras cosas: ansiedad, depresión y otros síntomas. Los que estudian el tema a nivel científico creen que la depresión está altamente relacionada con la baja autoestima, aunque algunas ramas de la psicología lo consideran inviable.

Como quiera que sea y, aunque te recomiendo que, si estos síntomas interrumpen tu estilo de vida, tomes alguna terapia, saber que tenemos «buena» autoestima sí mejora algunas de nuestras capacidades de adaptación.

Pero cuidado, que no es lo mismo sentir que somos superiores que saber que nuestro valor no está a discusión, que la felicidad es uno de esos derechos no escritos y, en sí, uno de los propósitos de vida más comunes incluso si tenemos etapas de bajón o malas rachas.

El que se ama sabe que vale mucho, aunque a veces no lo sienta así.

Desde el estilo de educación hasta las experiencias más recientes, lo cierto es que hay muchos factores que pueden condicionar la relación que tenemos con nosotros mismos y, a su vez, modificar de manera negativa la autopercepción. En asesorías, he conocido a personas que ni siquiera se plantean su propia existencia; nunca habían pensado que el amor y el respeto son algo así como un derecho con el que naces y que no depende del estado de ánimo del otro.

Siempre digo que quien te ama ni siquiera en momentos de enojo te genera malestar, así que, si te falta respeto con tu pareja, tus compañeros de trabajo, tu entorno social o tu familia, probablemente has aprendido mal lo que es tu valor.

Eres como eres por la manera en la que fuiste educado, sí, pero también por el círculo social en el que estás; tus relaciones, la personalidad y calidad humana de quienes te rodean son un espejo de lo que eres tú. Enrique Corbera asegura que aceptamos el amor que creemos merecer, aun cuando esto no es consciente, sino algo que necesita, primero, de realización (tienes que darte cuenta de ello) y, segundo, de aceptación (toma responsabilidad de tu vida).

La salud psicológica, según Abraham Maslow, es imposible si no nos sentimos amados, aceptados y respetados por otros. Pero ¿qué pasa en nuestra mente cuando ignoramos todo esto? ¿Por qué a veces somos incapaces de movernos de relaciones que nos generan angustia y que, a final, terminan drenándonos?

A este respecto, Corbera asegura que «tenemos la pareja para la que no alcanza», y si esto es cierto, entonces la autoestima, el amor propio, es la moneda de cambio.

Aunque no lo creas, el yo real está también formado por la cultura en la que crecimos. En la cultura estadounidense, por ejemplo, la gente se autovalida mucho a través de la independencia económica, de ahí que los chicos salgan de casa a los dieciocho años para ir a la universidad.

En otras culturas, los individuos se consideran más funcionales dependiendo del éxito laboral y de lo capaces que son de sostener a la familia que los educó. Conocí a un conferencista que visitó México y se sorprendió con la cultura familiar y cómo las personas se validan a sí mismas mientras «mejores hijos» se les considera.

Esto, en Hispanoamérica, es bastante común, no así en países europeos y escandinavos, en los que, mientras menos necesitas a tu familia, más funcional eres. Claro, esto tiene que ver con el nivel de individualismo en la sociedad, pues estos son valores familiares que pasan a pertenecer a la cultura de las comunidades.

Del mismo modo, mientras vamos creciendo, nuestro entorno se condiciona la percepción que iremos desarrollando; la creación de una personalidad sana e individual depende de los primeros cuidadores, aunque hay sistemas de creencias familiares que podemos deshacer cuando vamos cambiando y definiendo nuestra identidad.

No te preocupes, si creciste en entornos tóxicos, tienes el control ahora. Nadie puede decirte cómo eres, lo que vales y lo que te mereces. No importa si en tu familia las mujeres se quedaron a vivir con sus maridos a

pesar de las infidelidades, la violencia y la nula cobertura de necesidade básicas.

Saldrás de cualquier rol dañino (salvador, perseguidor o víctima) cuand entiendas lo que vales y lo que mereces.

Tampoco importa si en tu familia los hombres tienen que ser de tal cual forma. Aun cuando el seno familiar es como la columna vertebral de l sociedad, como individuos tenemos derechos que podemos defender. Par hacerlo, también necesitamos autoestima.

Mientras más te amas, menos significan las críticas de personas que realmente no aportan nada a tu vida.

Me digo a mí mismo que acepto solo consejos y críticas de personas qu están alineadas con mis ideales; es decir, que si tienes algo que yo admire vas a poder criticarme, señalarme y aconsejarme sin que yo me ofenda ignore tus palabras. Ahora sé que yo puedo elegir mi entorno social y, s bien mi familia es importante, el único que determina mi identidad soy yo Soy el único que convive dentro de mí, solo yo sé lo que siento, así que primero, comprendo —o lo intento— por qué hago lo que hago y por qu soy como soy antes que pedirles a los demás que me entiendan.

Tengo que saber describirme para que el resto del mundo sepa qué ofrecerme.

Analízalo.

¿Qué te gustaría que los demás pensaran sobre ti?

Digamos que tienes el superpoder de leer la mente de los demás y qu más de una persona piensa que no vales lo que tú sientes que vales. ¿L creerías? Probablemente te dolería. ¿Por qué pasa esto? ¿Por qué no importa? ¿Por qué necesito que me acepten? ¿Te alcanza la autoestima qu tienes para cambiar tu entorno a uno en donde te sientas aceptado validado sin que tengas que exigirlo?

Cuando esta necesidad de aprobación controla nuestra vida, es moment de estudiar el historial que hemos vivido. No importa si tenemos que hace una cronología de nuestra infancia, de la primera relación romántica; l único que tienes que buscar es el momento en el que empezaste a ignorarte

cuando el respeto se convirtió en un privilegio y el miedo se instaló en tu mente.

Eres como eres porque te construyeron para que aceptaras lo que acepta ahora, así que, si te causa dolor y malestar, si tienes el ánimo de cambia eso, tendrás que reconstruir tu autoestima y desaprender lo que creías qu eras, porque si alguien más "te hizo", entonces tu yo real es lo que otra persona quiso que fueras y no lo que tú quieres ser.

Si te es difícil definir lo que quieres, entonces empieza por descubrir lo que no quieres.

49

Para abrirse emocionalmente

Mientras vivamos en sociedad, la necesidad de validación estará presente sobre todo si crecimos en entornos exigentes o nos impusieron estilos de vida rígidos. Pero la opinión de los que te rodean no te importa porque valga más que la tuya, sino porque hay algo en esa persona que valoras.

Si lo pensamos así, lo "malo" no es querer validación, sino de quién la queremos. Hay opiniones que te importan más o menos, como es el caso de las madres para muchos. Sin embargo, actualmente, muchas más personas de las que podemos contar valoran más el criterio de sus amigos o «la familia que elijo».

Obtener validación de los demás no quiere decir que busquemos entornos en donde justifiquen los errores que cometemos —a fin de cuentas, no somos infalibles—, sino sentirnos seguros en un círculo. Tener personas que me validan también habla de una autoestima estable, puesto que he encontrado ese refugio en donde puedo ser yo mismo y sentir que aun cuando he cometido un error, sigo siendo valioso y digno de amor.

Casi por lo general, depender de la aprobación externa nos hace propensos a relacionarnos de forma falsa y a forzar conexiones. En caso de narcisismo es más delicado, pero enfoquémonos en esa aprobación necesaria que deberíamos encontrar, al crecer, en nuestros padres y, en la adultez, en el círculo social que escogimos.

Una necesidad de validación "sana" es tener la confianza de abrirnos emocionalmente para externar nuestras preferencias y angustias. No es sentirse justificado, sino sentirse contenido. Por eso, a veces nos causa desagrado abrirnos y que nos ofrezcan una solución lógica.

A veces sí sabemos cómo resolver nuestros problemas, pero buscamos que nos entiendan para protegernos, para sentirnos abrazados en momentos difíciles. Es verdad que no podemos buscar esto en cualquier persona, pero podemos empezar por aprender a validar a otros antes de pedir que no validen.

Por otro lado, la validación insana es recurrir a personas en cuyo criterios ni siquiera confiamos cuando somos conscientes de nuestro errores. Literalmente, es buscar a quien nos va a decir lo que queremo escuchar porque no estamos dispuestos a enfrentar alguna realidad que no cause molestia.

Si haces esto, que no te extrañe lo poco honestas que se vuelvan tu relaciones, pues todas tus energías están enfocadas en «tener la razón» y «probar tu valía», cuando lo más sano en momentos tormentosos es esta rodeado de personas que sepan contenerte y no que alimenten tu emociones negativas. Si te preguntas si existe gente así, por supuesto. Perc antes, hay que ser ese tipo de persona.

Que no podamos tolerar el rechazo es una señal de que quizá nc obtuvimos esa contención en las primeras etapas de nuestra infancia. Cada familia elige el estilo de crianza que mejor se ajuste a sus necesidades pero, de nuevo, el respeto no es un estándar. Mientras crecen, tus hijo necesitan aprender autonomía corporal y social, libertad de pensamiento.

Al desarrollar nuestra identidad, sobre todo, es importante que los padre y las madres generen entornos seguros en los que las infancias encuentren seguridad, no criticismo, pues esto, según la evidencia científica disponible sí logra condicionar el sano desarrollo del individuo.

No tenemos que ser padres perfectos, pero sí podemos crear una atmósfera en la que los niños sepan que no tienen que luchar por nuestro amor y aceptación. Si aprendemos esto, les enseñamos que está bien que no todo el mundo esté de acuerdo con ellos, que la autovalidación es mejo que la necesidad ansiosa de aprobación. Una crianza negligente entrega a los niños a crecer como adultos que dependerán de la aceptación de lo demás, ya que sabemos que tendemos a buscar aquello de lo que carecemos.

50

Confíar en nosotros mismos

En momentos desagradables de la vida, la autoestima juega el rol principal Que podamos mantenernos estables durante esas etapas depende, sí, d muchos factores, pero estar seguros de que podemos salir, incluso tene esperanza, es una señal de alta autoestima.

No te olvides nunca de que el amor propio no es esa percepción de un linda figura, un cabello sedoso y otros aspectos físicos de tu cuerpo; por e contrario…

Amarte es saber que vales y que ese valor no es discutible.

Empezar a sentir que eres suficiente te facilitará la comunicación con lo demás, y la manera en la que te vinculas con el resto será más honesta.

Tu manera de pensar dice qué tanto te amas.

Sabemos que algunas corrientes de la psicología no creen que la ment sea una especie de depósito de pensamientos, pero recordemos que, aunqu no podamos tocarlos, somos conscientes de esas palabras que "aparecen en nuestra cabeza, con mayor o menor fuerza según nuestra estabilida emocional. Y, aun cuando ciertos pensamientos pueden no esta relacionados con baja autoestima, podemos comenzar a medirnos s observamos con atención las cosas que pensamos.

A lo largo de mi carrera, me encontré con personas que tienden a pensa más en negativo. Ellos le llaman a esto objetividad y suelen adjudicars dichos comunes como «piensa mal y acertarás», tal vez sin saber que l capacidad de ser positivo y pensar «para bien» es también una señal de qu tienes buena autoestima.

A veces no sabemos por qué, pero sabemos y sentimos que las cosa saldrán mejor o que nuestra situación desagradable terminará en algú momento. Esto no se debe a nada religioso o a algún poder oculto, sino a amor propio que la persona ha podido desarrollar.

El entorno está relacionado con esta visión más "rosada" de la vida, e la que la esperanza tiene un papel importante. Esto se debe a que, según l que yo mismo he aprendido, convivimos con diversas perspectivas d nosotros mismos. Es decir, en ocasiones confundimos nuestro yo ideal, es que quisiéramos ser, con el yo real, lo que en realidad somos.

Otra perspectiva que puede controlar nuestra estabilidad emocional es l que pensamos que los demás creen de nosotros. Como bien lo dice l palabra, eso que sientes que la vecina cree de ti está solo en tu cabeza. L calidad de estos pensamientos hará buenas, malas o digeribles nuestra relaciones. Por ejemplo, la relación que la mayoría tiene con su madre e buena. Esto porque se tiene la certeza de que mamá nos ama, nos protege no haría nada para pisar nuestros sueños; mamá solo desea nuestr felicidad, una convicción que, cuando se trata de tu jefe, no existe y pued variar según el ambiente laboral, el trato, etcétera.

Ahora, hablando de que mamá es una de las primeras personas con la que nos vinculamos, ¿qué pasa si de ella solo obtenemos críticas y rigidez y terminamos sin poder confiar en ella?

Las crianzas irrespetuosas, invasivas y negligentes sí condicion nuestra manera de ver el mundo. En una serie que vi recientemente, l madre de la protagonista la abandonaba para huir con su amante, así que desde entonces, su perspectiva sobre la vida se tornó bastante pesimista. N importaban las cosas buenas que le ocurrieran, en su mente se hab instalado el pensamiento de que no merecía ser amada.

Toda su vida estaba basada en asegurarse de que la gente a su alrededo pudiera amarla. Acto tras acto, uno se va preguntando hasta dónde somo capaces de llegar con tal de evitar el rechazo y el abandono. Entonces, no volvemos tan dependientes de la opinión de los demás que nos olvidamo de existir y, sí, de ser felices.

Averiguar de dónde vienen estos pensamientos y por qué nuestro prime impulso en un conflicto es creer que nos merecemos las cosas malas qu nos pasan es primordial para desarrollar una autoestima saludable.

Aprende que tus pensamientos vienen de algún sitio; son el resultado, t vez, de vivencias pasadas. Mientras exista el síndrome de niño maltratado

el estrés postrauma por infancia negligente, estaremos condicionados a relacionarnos mal, a ver la vida como un infierno, a sentir que no valemo y que cualquier cosa mala que existe nos puede ocurrir porque… es lo qu hay.

Uno puede estar cómodo en esa perspectiva, pero si estás comenzando a cansarte de ser siempre tú el que sale herido, entonces pregúntate por qué t das cuenta hasta que alguien te deja una herida monumental. Busca dentr de ti y observa si esta necesidad de luchar por personas y relacione dañinas viene de algo que estás bloqueando.

Las relaciones de rebote son un ejemplo de lo que hacemos con tal d evitar, primero, estar solos y, segundo, enfrentar las cosas que tenemos qu resolver. Si preferimos el camino de evitar la confrontación, lament decirlo, pero seguiremos dentro de ese ciclo de pesimismo y tambié continuaremos en el rol de la víctima.

En la serie de la que te hablo, hasta que no pone límites, la protagonist se da cuenta de que su necesidad de aprobación externa controlaba su vida al grado de que ella no sentía satisfacción a menos que su novio estuvier contento con ella. Si no salvaba a su pareja, sentía que no valía nada. Par que te des una idea: su novio tomaba sus tarjetas de crédito, le era infiel, l violentaba de varias maneras, y ella nunca podía quejarse ni externa descontento. Y sí, hay personas malas allá afuera, no cabe duda, pero l pregunta que nos preocupa más es esta:

¿Qué hace que ella decida quedarse incluso siendo tan infeliz?

51

El rol del aceptador

Ahora sabes dos cosas importantes sobre los conflictos:

- La manera en la que los afrontas dice mucho de aquello en lo qu tienes que trabajar en ti.
- La capacidad de ser positivo y tener esperanza puede medir l autoestima.

Aceptar que la vida tiene altibajos no es estar en una posición negativa Más bien, es mantenerse estable, mirando siempre hacia el frente, sin deja de considerar nunca que las emociones desagradables que sentimos forma parte de nosotros, que no tenemos por qué permanecer en un mismo estad toda la vida.

Hay quienes no tienen la posibilidad de elegir cambiar su vida, e verdad, pero para aquellos que sienten que pueden tomar la voluntad deshacerse de ese rol que les causa tanto conflicto interno, es bueno sabe que no son víctimas eternas y que no tienen la responsabilidad de salvar quien no quiere ayuda, sino sacrificio.

Podríamos decir que, en lugar de Salvador, Perseguidor o Víctima elegimos ser Aceptadores. ¿Y qué cosas podríamos aceptar para mejora nuestra forma de entender las relaciones? Primero que nada, disfruta de lo momentos en los que has podido descubrir tus áreas de mejora. Es algo qu una Víctima no puede hacer.

Las víctimas crónicas, por si no lo recuerdas, son personas qu inconscientemente siguen patrones de conducta que no les permiten salir d sus círculos dramáticos; estarán en un constante ciclo de drama, empezará relaciones basadas en la deshonestidad y, quizás, sin haber atendido lo qu les hirió en su última relación. En el peor de los casos, saltarán de un relación a otra sin tener la menor intención de pasar tiempo consig

mismas, pues una Víctima necesita de un Salvador y empleará todas su energías en encontrarlo.

Por el contrario, un Salvador crónico estará completamente aislado de las conexiones reales; no puede negarse a hacer cosas que le pasan factura emocionales. Incluso si siente que las personas están abusando de su bondad, sus sentimientos incómodos harán que no pueda confrontar n poner límites. Actuará por encima de su salud física, emocional y monetaria, afectando todos los rincones de su vida. Entregará todo hasta quedarse sin nada porque su naturaleza no es paciente, sino permisiva. A veces, ni siquiera aunque el daño sea preocupante, se sentirá culpable po los defectos y las malas decisiones de los demás y, muy a menudo, actuará como pacificador en los problemas ajenos. El Salvador es un rol que te obliga a tomar el papel de centro de rehabilitación de tu pareja, de tus sere queridos, y tu salud nunca será prioridad.

Muchos de los que permanecen en el rol del Salvador creen activamente que el sufrimiento vale la pena porque sufrir es de gente buena. Pero esto e una tergiversación de la verdad:

Poner límites no nos hace malas personas.

Además, crecemos creyendo que, para poder pertenecer a una comunidad, tenemos que aportar, lo cual es cierto, pero un derecho humano considerado es la felicidad. Entonces, todos debemos procurar la felicidad de los otros, pero antes la propia. De hecho, ser feliz por ti mismo o se suficiente para ti mismo te ayudará a encontrar las mejores versiones de lo demás. Para eso es mejor estar en un rol de aceptación.

Ser el Aceptador.

El Aceptador no abandona a los demás, pero tampoco tiene miedo de que lo abandonen, porque es consciente de que estará bien. El Aceptado puede ver la realidad objetiva, pero sin perder la esperanza ni dejar de ve lo positivo de la vida. Un Aceptador ama conscientemente. Ama sabiendo que cada persona tiene sus ideales, sus metas y su personalidad. Un Aceptador acepta que hay relaciones que se terminan y que puede dejarla ir con tranquilidad. Ser el Aceptador no quiere decir que en ocasiones no experimentaremos dolor o pasaremos por dificultades; más bien, e Aceptador sabe que será feliz a pesar de los momentos dolorosos.

El Aceptador es resiliente. El Aceptador crea amor sin sacrificios.

Conclusión y agradecimientos

Este libro ha sido toda una aventura para mí. Comenzó como un relat
acerca de uno de mis más grandes defectos, pero al hacer anotacione
comprobé que coincidía con las historias de muchas otras personas, cientos
que me escriben o que han estado en sesiones conmigo. El primer patró
que noté es que todos llegaban a mí con una necesidad: dejar de caer e
relaciones en las que terminan dañados y sintiéndose profundamente solos.

Puedo decir que la soledad, para los que hemos tratado de salvar
alguien de sus propios demonios, es el catalizador del drama. Lo
salvadores normalmente queremos que la otra persona obtenga lo mejor d
sí misma, que busque desarrollar sus talentos. Tenemos ojo para descubri
las herramientas de los demás y podemos proveer el espacio… a veces
costa de nuestros propios espacios.

En mi viaje de autodescubrimiento, entendí que no me debía senti
culpable y que necesitaba aceptar mi personalidad, mi naturaleza; ese fue e
primer paso que di y que le recomiendo a cualquiera que se sienta atrapad
en ese círculo vicioso de relaciones en las que da mucho, pero recibe poco
Y, a ver, yo fomento el altruismo y los trabajos en equipo, los cre
fundamentales para que funcione el mundo. Sin embargo, siento que n
debemos pisar el acelerador cuando se trata de ayudar y ayudar y ayuda
sobre todo a nuestros seres amados.

Una parte de mí cree que hay un poco de soberbia y subestimación e
esos intentos de salvar a los demás. En primer lugar, porque no ayudarlo
crea la posibilidad de que la relación se rompa y, en segundo lugar, porqu
ser el que provee es satisfactorio (hasta que ya no lo es más). Así que m
conclusión con esta travesía es que no nos debemos poner la capa de héro
si no queremos terminar solos en una relación. ¿Me sigues hasta aquí?

El Salvador está solo incluso cuando está en pareja, porque su rol es e
de sostener al otro, no recibir amor.

Entonces, tu trabajo comienza aquí. Agradezco a las personas qu
prestaron sus historias, las que me permiten compartir con el público su
testimonios; las que hacen de sus conflictos un caso de estudio y quiere

aportar a los demás para que puedan justificarse. Agradezco a mi famili
por el soporte que me da, a mis amigos y allegados por la confianza
Agradezco a mi equipo, que es uno de los pilares en esta empresa, y
agradezco a la vida por la oportunidad que me ha dado de poder crear esto
espacios de salud emocional, en los que siempre serán bienvenidos.

Breve biografía del autor

Mi contenido

Mi opinión y lo que comparto contigo en redes sociales no es absoluto No te comparto conceptos para que los sigas al pie de la letra ni para qu me veas como una figura irrefutable. Yo mismo acudo a terapia porque l necesito; este es un camino lleno de espinas y atajos que no siempr resultan agradables.

No necesito tratar de convencer a nadie de nada. No me amedrenta qu me corrijan profesionales ni tampoco me escondo cuando me equivoco. E esta carrera, la cuestión siempre es reconocer que tu lugar es el d compartir con los demás, para mí, fomentar el libre pensamiento.

Una de las cosas que más disfruto de crear contenido es el debate de lo comentarios. Con el tiempo, he venido formando una comunidad capaz d discutir amablemente entre ellos. He hecho debates con otros creadores y he traído colaboraciones para que mis seguidores escuchen otros puntos d vista. Sin lugar a dudas, enseñar esto me ha cambiado la vida.

Mis interacciones con otros creadores, aunque no siempre están e sintonía, han sido cordiales. Nadie que discrepe conmigo me ha insultad de manera personal, y yo siempre respeto sus estilos y perspectivas. N siquiera con aquellos con quienes pareciera que hay rivalidades es así.

Como creador, no me gusta entrar en polémicas, no me subo a trenes d cancelación, no participo de ataques masivos ni opino de temas en los qu no tengo experiencia ni lo básico para intervenir. Mi contenido, mi nicho está formado por gente que necesita una mano para mejorar sus relaciones No les doy terapia y, cuando me la piden, sugiero una con profesionales.

Hago cursos, asesorías y reuniones para fomentar la comunicación basado en mis experiencias, busco dar herramientas para alcanza relaciones exitosas, una vida más plena y, con eso, poner un granito d arena para mejorar este mundo. De cierto modo, trabajo para que otro puedan salir adelante.

Andrés Influencer es un creador que la mayoría de personas ve como u sujeto amable, de buenos modales, con principios y ética. Quienes ha estado en consultas conmigo lo hacen porque llevan tiempo siguiéndome y

confían en mi criterio tanto como para resolver algunas de sus dificultade
de pareja.

No siempre me centré en el nicho de relaciones. He ayudado a otros a
generar su propio negocio online, crear cursos, hacer buen marketing. Un
tiempo me dediqué exclusivamente a enseñarles sobre migración y beca
en el extranjero, algo que me apasiona. Desde contarles cómo comprar su
primer departamento hasta cómo comenzar en el desarrollo personal.

He ido resolviendo todas las dudas que llegan a mí, y así fui también
dándole forma a *Emprendedor Moderno* y *Comunidad Éxito*, espacios en
los que nunca he dejado ni dejaré de tener fe. Las personas que se han ido
incorporando saben qué tipo de materiales proporciono y saben que uno de
mis objetivos es ser lo más transparente posible con ellos.

Mi idea general siempre fue crear un movimiento positivo en cuanto a
conexión emocional.

Que quienes me siguen puedan cuestionarse a sí mismos y, en
consecuencia, lograr vínculos más sanos. Fomentar que la gente aprenda a
gestionar sus emociones, genere salud afectiva y una comunicación que le
garantice necesidades satisfechas.

Todo lo que he compartido ha sido basado en mis experiencias, las de
los demás, mis cursos y las asesorías. Al hablar con emprendedores
siempre encuentras otros temas, y eso me llevó a conocerme más como
pareja, a saber qué ofrezco y qué quiero. Ha habido compañeros que
crecieron conmigo y que están al tanto de lo que comparto, pero me han
ayudado a formarme, a aprender cada día más y a aumentar mis ánimos.

El camino nunca ha sido lineal. Siempre encuentras dificultades cuando
tienes una meta, pero las veo como pruebas y decido activamente tomar lo
bueno y desechar lo malo. Mi meta es que tú tengas herramientas para crea
la vida que deseas; estoy satisfecho si alguno de mis videos hizo clic
contigo y logró resolver, sin querer, algo que te estaba acongojando.

Digo que me dedico a investigar porque siempre estoy charlando con
personas que viven cosas que yo no; averiguo con profesionales y trato de
hacer llegar al público la información que termino recabando. Otras cosa
las comparto desde mis vivencias, pero no cambio de pareja a diario, así
que lo que te enseño viene de otros lugares.

Comunidad Éxito seguirá fomentando la responsabilidad afectiva y la
escucha activa, siempre teniendo en cuenta que cada relación tiene su
propias dificultades y es imposible que todo lo que comparto les favorezca

por igual. Sin embargo, esto es también positivo, ya que ustedes mismo tienen el poder de hacer retroalimentación.

Si vas a alguno de mis videos en cualquiera de mis redes, a veces entr los mismos usuarios se aconsejan y se comparten experiencias. Es una d las cosas de las que más orgulloso estoy.

Ese es el tipo de influencia que quiero seguir creando.

Mi misión

Desde hace mucho tiempo me interesan las dinámicas sociales. Pasé periodos de crisis cuando terminé mi primera carrera universitaria y tuve que adaptarme a un nuevo país en ese proceso. Luego solicité una beca para continuar la carrera, pero ese espacio se tornó algo oscuro, puesto que no había hecho demasiados amigos ni vida social. La vida de un becado es exigente, así que tenía que esforzarme el triple para sostenerla.

Trabajé en todos los lugares que te puedas imaginar; a cada cual, puestos muy dignos, por ejemplo, en la construcción, en McDonald's. Rentaba departamentos de superficie pequeña mientras estiraba seiscientos dólares que eran todo mi capital en ese entonces. Ni siquiera tuve televisión al inicio; luego conseguí una pequeña, al menos para entretenerme cuando pudiera hacerlo.

Estos momentos de mi vida me enseñaron que, cuando estás en el fondo del hoyo, lo único que te queda es mirar para arriba y escalar, algo que hice con la ayuda de un montón de personas. Con esto no quiero decir que ningún trabajo por el que pasé me parezca menos o más valioso; se trata de algo mental y de perspectiva más que de fuerza o merecimiento.

Me había mudado a los Estados Unidos con una intención bastante clara en mi mente y, dado mi empecinamiento, la frustración me pesaba de vez en cuando. Como puedes ver, padezco de los males más comunes que podrían aquejar a cualquier ser humano. Sin embargo, la determinación y el coraje me llevaron a cumplir mis metas: graduarme y emprender.

Cuando finalmente lo logré y me renovaron mi visa de estudiante, tuve que conseguir rápido un empleo para cubrir el resto de gastos. Ahí empezó quizá una de las etapas más duras de mi existencia, pero, por fortuna, un amigo de mi hermano se ofreció a conseguirme un lugar. De ese modo accedí a nueva educación y nuevas oportunidades.

Tras graduarme, comencé mi carrera como emprendedor. Mis primeras asesorías se trataron de negocios, aunque la mayor parte de mi experiencia la fui ganando al empaparme cada mes de temas como marketing, coaching y redes sociales en general. Tuve un canal de YouTube que la plataforma decidió banear por distintas razones, pero eso no me detuvo. Continué por ese camino y, pronto, la gente empezó a hacerme distintas preguntas.

Mi opinión como migrante les llamaba la atención de una u otra manera así que mis primeras asesorías se trataron de becas, visas estadounidenses emprendimiento, entre otras cosas. Sin embargo, una consulta en particula me terminaría de encarrilar en el rumbo de la observación de las relacione de pareja.

Una vez me cuestionaron cómo hacía para equilibrar mi vida d emprendedor con la de mis relaciones interpersonales. Fui bastante honest al respecto; esa serie de respuestas todavía se pueden encontrar en mi cana principal de YouTube. Muchos de los que están conmigo han consumido m contenido desde hace tiempo, saben de lo que hablo. Nunca eliminé lo videos antiguos en los que hablo de proyectos en pareja, algo en lo qu tengo un conocimiento amplio; tampoco he dejado las asesoría personalizadas para lograr crecer en las redes sociales.

Me apasiona entender por qué la gente actúa como actúa; cómo es qu deja que le controlen sus mecanismos de defensa; cómo algunas persona están dispuestas a perderlo todo con tal de no romper un vínculo que lo tiene drenados, tanto mental y emocional como físicamente.

A veces seguimos caminos que no nos convienen, incluyéndome, y es siempre me ha intrigado. Lo he estudiado bajo mis posibilidades. Con e afán de entender, he tomado diplomados en ello, he hecho trabajo d introspección. No puedo ignorar esto. Forma parte de mí y, mientra ustedes sigan preguntando, seguiré respondiendo.

Mi misión siempre ha sido que todos encontremos nuestras respuestas las que nos funcionan de manera individual y comunitaria. Generar es conciencia me satisface mucho y, si tengo que admitir algo, es que nunc pensé que, a cambio, mis relaciones íntimas se tendrían que vigilar co lupa.

Ya me lo había preguntado en otras ocasiones, pero nunca con tant fuerza: la razón y la lógica no fraternizan —casi nunca— con temas de corazón. Por ahora, la línea de mis redes seguirá esa dirección. Intentar seguir trayendo lo mejor para aquellos que han confiado en mí y, si pensarlo, elegiré no rendirme, aunque parezca que todo está en mi contra.

Edgar Allan Poe dijo que la lógica no es la única manera de entender e Universo, algo que mi madre me reiteró recientemente. Ella es psicóloga y siempre recurro a su ayuda para orientar a mis seguidores. Una part importante de mi gestión como creador de contenido es que me preocup por la calidad de lo que consumen mis seguidores. A menudo ha

discrepancias entre una idea y otra, pero jamás he bajado mi ritmo, ni d aprendizaje ni de paciencia, cuando se trata de entender el comportamient de las redes sociales.

Soy investigador; investigar, preguntar y observar es lo que hago. De es trabajo todos los días. No me considero a mí mismo un gurú ni u sabelotodo, pero, más veces de las que me gustaría aceptar, no me h detenido a pensar en la importancia que tiene que yo sea responsable co todos los que me ven. Ahora lo sé, he aprendido al respecto y no piens ignorarlo.

Esto es más acerca de mejorar para avanzar y dejar el resto en el olvido.

