SILVIA CONGOST

cuando amar demasiado es depender

6ª edición

Aprende a superar
la dependencia emocional

zenith

Silvia Congost

Cuando amar demasiado es depender

Aprende a superar la dependencia emocional

Prólogo de Domènec Luengo

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: junio de 2013
Primera edición en esta presentación: febrero de 2015

© Silvia Congost Povensal, 2013
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13668-2
Depósito legal: B-78-2015
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo 13
Introducción 17

1. La relación de pareja 27
Relaciones de pareja sanas 30
Relaciones de pareja tóxicas..... 38
Los cinco pilares básicos 47

2. ¿Qué es la dependencia emocional? 51
No es amor, es dependencia 53
Síntomas y características de la dependencia emocional.. 65
Causas de la dependencia emocional..... 104

3. ¿Cómo superar la dependencia emocional? 129
Herramientas y pasos para superar la dependencia emocional 136
¿Y si hay hijos? 166

4. Fases de la superación de la dependencia emocional. 171
Etapas para retornar a uno mismo..... 173

5. ¿Podemos superarlo solos?..... 181
Cuándo es necesario pedir ayuda terapéutica..... 183

6. Y después de la dependencia emocional, ¿qué hay? 189
Recomendaciones finales 191

Anexos 195

Capítulo 1

LA RELACIÓN DE PAREJA

> El amor es un sentimiento que avala la capacidad para disfrutar juntos de las cosas, y no una medida de cuánto estoy dispuesto a sufrir por ti, o cuánto soy capaz de renunciar a mí.
>
> JORGE BUCAY

Los seres humanos somos seres sociales y como tales, necesitamos relacionarnos con otras personas, establecer vínculos con los demás. Entre todas, la relación de pareja es sin duda la más importante para nosotros, la que puede darnos o quitarnos más al mismo tiempo, dependiendo de si funciona correctamente o no.

Actualmente, la mayoría de personas que acude a consulta en los centros psicológicos lo hace porque está viviendo relaciones disfuncionales con su pareja que le van deteriorando poco a poco. Algunas veces somos conscientes de ello y tenemos claro cuál es el motivo de nuestra infelicidad, pero otras muchas no. Lo que normalmente ocurre es que nos sentimos mal y no sabemos identificar qué es lo que está fallando en realidad. Somos víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no nos damos cuenta ni sabemos qué hacer. Nos hemos acostumbrado a nuestra vida, la vemos normal y no entendemos por qué cada día estamos peor.

Nadie nos enseña nada sobre la relación de pareja cuando estamos creciendo y esto, en mi opinión, debería ser una asignatura obligatoria. Al igual que nos deberían enseñar a fortalecer nuestra autoestima (ya hablaremos de ello más adelante), también necesitaríamos formación sobre la pareja y sobre los límites del amor. Amar no significa sufrir, y eso que parece tan obvio, a la mayoría se nos olvida con demasia-

da facilidad. Cuesta mucho encontrar personas que tengan una postura realista frente al tema del amor.

Cada uno de nosotros llegamos a la edad adulta con unos parámetros de lo que es normal y lo que es inaceptable, en función de lo que hemos vivido en nuestras familias durante la infancia. Nuestros límites serán más o menos firmes en función de los patrones que hayan mantenido nuestros padres. Si yo he visto a mi padre tratando mal a mi madre, y a ella luego quitarle importancia y seguir como si nada, cuando yo tenga una relación es posible que si me tratan mal, lo deje pasar. Lo más probable es que no sepa poner límites y *decir no*, cuando sea necesario hacerlo.

Nuestra infancia es determinante para nuestra autoestima y nuestra autoestima será determinante a la hora de buscar y crear una relación de pareja sana.

Si padecemos estos condicionantes y no disponemos de demasiada información al respecto, lo más habitual es que las relaciones de pareja no funcionen. Y si no funcionan, dado que ocupan una parte tan importante de nuestra vida, empezamos a sentirnos mal. Nuestro cuerpo empieza a generar síntomas que entorpecen el ritmo frenético de nuestra vida diaria. Empezamos a darnos cuenta de que no estamos bien, de que nos encontramos mal: estamos muy nerviosos, apenas dormimos, lloramos cada día, tenemos muchos pensamientos negativos, no nos sentimos felices, etc.

¿Qué hacemos?

Algunas personas que no tienen ni idea de lo que les puede estar ocurriendo, ante la duda deciden ir al médico de cabecera. Una vez allí, debido al poco tiempo que tienen para atenderlos, lo más probable es que les receten ansiolíticos y/o antidepresivos, o que les deriven al psiquiatra, quien será el que les recete dichos ansiolíticos y/o antidepresivos. Su objetivo es únicamente rebajar los síntomas del paciente. Pero eso no soluciona en nada el problema que está padeciendo. Es como si tuviéramos una herida y nos pusieran un parche encima para que ya no la viéramos y no nos quejáramos más. ¿Nos curaría esto? No. Debemos mirar la herida,

tratarla con cariño, desinfectarla y aplicar lo necesario para que se vaya cerrando poco a poco. Solo así se va a curar correctamente.

Con los síntomas de la dependencia afectiva pasa lo mismo. No sirve de nada que los tapemos con una pastilla para que no hagan ruido y no molesten. Si han aparecido es porque tenemos un problema y solamente mejoraremos de verdad si lo resolvemos. Y esto solo se puede hacer con una terapia adecuada.

Es increíble, pero en nuestra sociedad, los ansiolíticos y los antidepresivos se han convertido en el ingrediente básico de nuestra dieta. La verdad es que es un hecho dramático, sobre todo cuando son recetados por problemas en la relación de pareja. Yo en la consulta puedo comprobarlo a diario y os aseguro que el 90% de las personas que veo por primera vez llegan con la receta en el bolsillo y hace tiempo que los están tomando. Evidentemente, siguen estando mal a pesar de tener menos síntomas. De todos ellos, solo un 10% de los casos de medicación está justificado.

Otras personas son más conscientes de lo que subyace en su malestar, y decidirán ir a un psicólogo. Si es un especialista en problemas de pareja, es probable que reciban la ayuda necesaria para solucionar las dificultades que les está generando todo su malestar interno.

Lo que hay que tener muy claro es que debemos aprender a estar bien solos. Debemos saber estar a solas con nosotros mismos y sentirnos bien, tranquilos, a gusto. Si en un momento determinado decidimos elegir a otra persona para compartir nuestro día a día, tiene que ser porque con ella estamos igual o mejor que cuando estábamos solos. Por otro lado, debemos partir de la base de que solos estamos bien, que sabemos estar con nosotros mismos, ocuparnos de nuestro tiempo, tener cosas que hacer, cuidarnos, divertirnos y atendernos sin la necesidad del otro. Si solos estamos bien y elegimos a otra persona para compartir nuestra vida y pasamos a estar mal, no tiene ningún sentido que alarguemos la relación. Y si elegimos a otro porque sentimos que no pode-

mos estar solos o no sabemos relacionarnos con nosotros mismos, entonces es muy probable que empecemos a estar mal y que en la mayoría de los casos generemos una dependencia afectiva.

Debemos aprender a diferenciar entre las relaciones de pareja sanas y las tóxicas, y apostar siempre por nuestro crecimiento y bienestar. Cuando nos damos cuenta de que no estamos bien, deberíamos irnos de inmediato, pidiendo ayuda si es necesario y haciendo un trabajo con nosotros mismos para procesar y comprender todo lo que nos ha enseñado aquella experiencia.

Relaciones de pareja sanas

> Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirme a ti sin esclavizarte, invitarte sin exigirte. Dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente.
>
> VIRGINIA SATIR

Demasiado a menudo, palabras como las de Virginia Satir nos parecen desmesuradas. Estamos tan acostumbrados a sufrir en las relaciones que eso suena a «perfección», y como tal, creemos que no puede existir. Sin embargo, las relaciones que funcionan y en las que los dos son felices y sienten que crecen juntos, viven según esa descripción. Sienten que no necesitan al otro, que pueden estar sin él, pero que junto a él se está mejor, se sienten más llenos. Sentir que el otro aporta a mi vida positividad, que junto a él imperan la paz, el bienestar, que estoy tranquila y serena, es básico. Todo lo contrario a esto es señal de problemas. Y si casi nunca nos sentimos así, es que no estamos en el lugar correcto, de eso no hay duda.

Debemos tener claro que junto a nuestra pareja nos sentimos la mayor parte del tiempo bien, relajados y tranquilos; no con ansiedad, estrés o pensamientos negativos recurrentes. Debemos encontrar en la relación ingredientes como el amor, la admiración, el compromiso, el respeto, la honestidad, la confianza, etc., y nuestra pareja deberá encontrarlo también en nosotros.

Una relación de pareja sana implica dar y recibir. En una pareja, la idea de dar sin esperar o recibir nada a cambio, no funciona. Quizás era una idea a la que estaban acostumbrados en generaciones anteriores, pero ya no se entiende así. No es así. Un amor incondicional de ese tipo solo puede darse entre una madre o un padre y su hijo, pero en una relación de pareja, jamás. Tu pareja es alguien a quien tú eliges, es uno entre todo el mundo. ¿Para qué darías sin esperar nada a cambio? ¿Por amor? No..., eso no funciona así. El amor surge precisamente de la admiración, del compromiso, del deseo, del compartir, del respeto, de la honestidad, de la confianza..., sin esas virtudes no va a aparecer como por arte de magia. Eso sucede en las películas o en los cuentos de hadas... pero no en la vida real. Para que funcione bien, hay que dar y recibir a partes iguales. De no ser así, tarde o temprano empezarán los problemas.

Por otro lado, está claro que también en las relaciones sanas habrá conflictos, desavenencias, puntos de desacuerdo y discusiones. Pero esto jamás nos tendría que alejar, sino al contrario. Si sabemos gestionar los puntos de desajuste de manera adecuada, nos vamos a hacer más fuertes como pareja y nos acercaremos cada día más.

Siempre digo lo mismo: *una relación de pareja tiene que ser fácil*. En ella tenemos que fluir. No debería ser una lucha (como creen tantas personas). A veces no nos damos cuenta, pero en nuestro interior pensamos: «Tengo que esforzarme en hacer lo que él desee para que me quiera», «Tengo que hacer lo que sea para que me valore y que nunca me deje».

Esto es, sin duda, un gravísimo error.

Luchar, esforzarse, ¿para que me quiera?, ¿para que me valore?

La pregunta debería ser: *«¿Por qué está conmigo si ni me valora ni me quiere?».*

Y cuidado, que no estoy diciendo que en una relación no haya problemas ni que todo sea un camino de rosas, pero lo que sí afirmo es que no tendría que ser un camino de espinas ni la principal fuente de sufrimiento de nuestra vida. Tenemos que pensar en el otro y desear hacerle feliz, cuidarle, pero nunca si esto implica dejar de ser quienes somos.

La relación de pareja normalmente ocupa el espacio más importante de nuestra vida y, por lo tanto, debería producirnos bienestar. Debería ser nuestro pequeño oasis íntimo y personal, y no un seísmo recurrente y devastador.

La comunicación es uno de los ingredientes básicos que debe haber siempre, sin excepción. Comunicarnos de una manera sensata, transparente y honesta con el otro hará posible la creación de un vínculo muy fuerte y poderoso entre nosotros. He visto muchos casos en los que cuando hay algún problema grave, uno se cierra y no quiere hablar de lo que ha sucedido (ya sea un tema laboral, una infidelidad o una decepción), generando en el otro un aumento de la ansiedad que es muy destructivo. Esto, sin duda, si no se enfrenta con cariño por parte de los dos, puede acabar dañando la relación de manera definitiva e irreparable.

Como decíamos, es importante saber gestionar los problemas que surjan (siempre los habrá) y los puntos de desajuste. Discutir es bueno, es sano, siempre que sea de una manera respetuosa y constructiva. Pero es muy importante que cuando hay una discusión sobre algo que disgusta a uno de los dos o se hace una crítica del otro, ese tema no vuelva a surgir más, que no sea un escollo reiterativo y habitual. No deberíamos tener la sensación de que estamos discutiendo siempre por lo mismo, porque, de ser así, significaría que no estamos gestionando nuestros problemas de la manera adecuada. Es decir, debemos:

— Hablarlo abiertamente.
— Sentir que comprendemos lo que siente el otro.
— Sentir que el otro comprende lo que sentimos nosotros.
— Llegar a un punto de acuerdo en el que los dos nos sintamos cómodos. *Es básico que cuando nos adaptemos al otro no sintamos que estamos dejando de ser nosotros mismos.*

Esta es la manera de seguir creciendo y de evitar que algo negativo se vuelva recurrente.

En mi consulta veo a demasiadas personas que me explican que con su pareja están siempre dando vueltas a los mismos problemas, con las mismas discusiones por los mismos temas, una y otra vez... Y la verdad es que esto me parece absolutamente agotador. Y absurdo. Acostumbran a ser discusiones precisamente por no aceptar al otro, por reprocharle que haga esto o por no comprender por qué hace o dice lo otro. Por no dejarle ser quien es.

En una relación de pareja sana:

— Yo puedo ser yo misma y por ser quien soy, mi pareja me quiere. No tengo que esforzarme para que el otro me ame. Me esforzaré por otras cosas, pero no para convencer, ni para conseguir su amor. Esto tiene que surgir. Luego, los dos tendremos que poner de nuestra parte para seguir alimentando y dando vida a ese vínculo.
— Debe haber admiración y reconocimiento hacia el otro. Tenemos que ver sus cualidades y reconocerlas.
— Debemos sentir que recibimos del otro lo que consideramos imprescindible en una relación de pareja, en función de cómo somos cada uno y de lo que buscamos en nuestra pareja.
— Sabemos que el otro nos apoya y nos anima para que consigamos nuestros sueños y objetivos (nunca al revés).
— Construimos un espacio de crecimiento, de compro-

miso y de conciencia. Jamás un lugar de discusiones constantes y recurrentes ni de tristeza habitual.

— No nos planteamos dejar la relación. Habrá puntos de desacuerdo, pero si podemos hablarlos de una manera respetuosa y madura nos permitirán acercarnos más al otro. Si vivimos un conflicto que no sabemos resolver, pero creemos en nosotros, pediremos ayuda para solucionarlo, desde el amor y el compromiso que sentimos.
— Nos sentimos respetados por el otro en todo momento, con sus actos y con sus palabras.
— Cada uno debe cuidarse a sí mismo, sin dejar de mirar al otro.

La receta de un amor sano

— *Deseo.* Ha de existir pasión, sexo y erotismo, necesarios en una relación, que generará momentos de intimidad y máximo acercamiento. Si uno de los dos tiene un problema de deseo sexual o alguna disfunción, es necesario pedir ayuda, porque de no hacerlo esto puede acabar desencadenando una ruptura. Que los dos sientan que tienen una vida sexual plena y satisfactoria con el otro es muy importante en una relación de pareja.
— *Amistad*. Nuestra pareja debería ser nuestro mejor amigo, con quien sintamos una confianza absoluta. Alguien con quien compartir, a quien admirar y en quien apoyarse si es necesario. Un ser incondicional que se alegra de nuestros éxitos y nos abraza cuando nos sentimos desolados. Alguien con quien podemos comunicarnos, ser honestos y recibir lo mismo por su parte.
— *Propósito común*. Debemos tener un propósito de vida en común, sentir que miramos hacia la misma dirección. Hacer planes, implicarnos, avanzar de la

mano y ver que pasamos a la acción. Es importante que este propósito no se quede en ideas y en planes que no se materializan nunca, porque en ese caso se acabarían marchitando. Hay personas que pasan años esperando a que su pareja decida que es el momento de dar ese paso con el que llevan tanto tiempo soñando. Si no fuera por el otro, seguramente ya lo habrían llevado a cabo mucho antes, pero es posible que terminen por no hacerlo. Cuando se trata de cosas importantes para uno de los dos, el hecho de renunciar inconscientemente a ello nos va apagando, nos va quitando vida, ilusión, y poco a poco vamos olvidando el sentido de nuestros días.

— *Valores.* Nuestros valores son nuestros principios básicos, aquello con lo que nos identificamos en la vida, que nos da sentido y dirección. Reflejan nuestros sentimientos y convicciones más importantes. En una relación, nuestros principales valores deberían coincidir con los del otro, ya que de no ser así, podéis estar seguros de que será motivo de discusiones tormentosas y que difícilmente llegarán a buen puerto. Acostumbramos a ser inflexibles con nuestros valores. Por ejemplo, si para mí la familia es un valor muy importante, no podré estar bien con una pareja que no la acepte, que hable mal o que me impida estar con ella. Puede que yo lo consienta durante un tiempo, pero si lo hago no voy a ser feliz, de eso no hay duda. Sentiré un vacío enorme en mi interior, y mi tristeza se hará cada día más evidente y perceptible.

— *Compromiso.* Implica cerrarse mentalmente a otras personas, poner todo de nuestra parte para que la relación funcione. Y eso no significa tener que casarnos ni jurar delante de nadie que vamos a estar con él durante toda la vida (hacer esto sería totalmente irracional), sino tener la seguridad de que el otro está ahí y que no va buscando consciente o inconscientemente a otra persona que nos sustituya. Percibir este compro-

miso en el otro irá fortaleciendo y aumentando la *confianza* entre nosotros, la cual es absolutamente esencial, y que está presente en cada uno de los ingredientes ya mencionados.

— *Transparencia.* Los secretos que afectan directamente a la relación de pareja no deberían ser aceptados. Cuando uno hace una pregunta, el otro debe responder en todos los casos, aunque no quiera profundizar en el tema en ese momento. El hecho de necesitar saber algo, y que el otro se encierre y no responda, genera en nosotros ansiedad y aumenta enormemente nuestra inseguridad.

Si una relación funciona bien, no hay duda de que estos ingredientes están presentes en su día a día. Así debería ser siempre, a pesar de que con demasiada frecuencia, las relaciones no encajan con esta descripción.

Aprovecho que estamos abordando este tema para incluir un texto sobre lo que es el amor sano en una relación de pareja según el filósofo y psicólogo alemán Erich Fromm, extraído de su maravilloso libro *El arte de amar*. No deberíamos olvidarnos jamás de estas ideas.

> El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo bueno y lo malo de la relación. No quiere decir que enamorarse no es bueno, al contrario, es maravilloso. Sin embargo es solo el principio.
>
> Muchas personas son adictas a estar enamoradas. Terminan sus relaciones cuando la magia de haber conocido a alguien nuevo desaparece, cuando empiezan a ver defectos en la otra persona y a darse cuenta que no es tan perfecta como pensaban.
>
> El amor sano no es ciego. Cuando amas a alguien puedes ver sus defectos y los aceptas, puedes ver sus fallos y quieres ayudarle a superarlos. Al mismo tiempo, la otra persona ve tus defectos y los entiende.
>
> El amor sano está basado en la realidad, no en un sueño de que encontraste a tu príncipe azul o a tu princesa encantada.

Encontraste a una persona maravillosa, de acuerdo, pero no es perfecta ni tú tampoco. Encontraste a tu alma gemela, pero también los gemelos discuten y también tienen diferencias.

Amar es poner en una balanza lo bueno y lo malo de esa persona y después amarla. El amor es una decisión consciente.

Muchas veces oímos de personas que dicen que aman a alguien y que no pueden evitarlo. Qué se supone que es..., ¿una cuestión de suerte? ¿Es una cuestión de magia? ¿Se supone que alguien más tiene poder sobre nosotros?

De ninguna manera. Puedes sentir una gran admiración por alguien, puedes desear tener una relación con alguien, puedes estar muy agradecido por lo que alguien ha hecho por ti, pero... no le amas.

El amor nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos, de sueños compartidos. Tú no puedes amar a alguien que no te ama, o que no se interesa en ti. El amor verdadero es recíproco.

Recibes tanto como das.[1]

En definitiva, a veces creemos que amamos a otro que, a su vez, nos demuestra que no nos ama. La conclusión, que no deberíamos olvidar jamás, es la siguiente: *no puedes amar a alguien que no te ama.*

En mi opinión, este texto es sublime y nos ayuda a comprender muy bien lo que es y lo que no es el amor en una relación de pareja, de una manera clara y realista. Si dos personas tienen un vínculo sano y fuerte, es porque dan y reciben a partes iguales, porque se respetan, porque se admiran, porque la manera de pensar y de actuar de uno le da confianza al otro, porque se comunican desde la honestidad y la transparencia, y porque comparten la misma visión sobre las cosas importantes de la vida.

Si estamos en una relación que no funciona de esta manera, debemos preguntarnos si lo que falla se puede modificar,

1. Erich Fromm, *El arte de amar,* Barcelona, Paidós, 2008.

si podemos hacer algo para que funcione correctamente. No hay que olvidar que una relación de pareja es cosa de dos y siempre es así. Nunca la culpa o la responsabilidad de que aquello no fluya es a causa de uno solo. Puede que mi pareja no me respete, pero eso no le convierte en causante de mi infelicidad. Lo es en un 50 %, ya que el otro 50 % es mío, por permitirle que me trate de ese modo. Eleanor Roosevelt pronunció una frase que ha pasado a la historia: *«Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento».* Realmente es así, puesto que si no te gusta lo que recibes o lo que estás viviendo, siempre puedes hacer algo para generar un cambio. Deberemos aprender a decir no y a poner límites en nuestras relaciones. De no hacerlo, estamos en peligro de adentrarnos en relaciones cada vez más tóxicas y de las que nos puede costar mucho salir.

Relaciones de pareja tóxicas

> Cuando estás en una relación y te das cuenta de que el otro, pudiendo evitar un poquito de tu dolor, no lo hace, es porque se ha terminado.
>
> JORGE BUCAY

Es bien sabido que toda relación de pareja empieza con una fase inicial de enamoramiento en la que todo nuestro sistema se altera. Sentimos la felicidad en cada poro de nuestra piel, nuestro corazón parece que late con más energía que nunca y difícilmente conseguimos que nuestros pensamientos dejen de focalizarse en la persona en cuestión. Tenemos dificultades para dormir, perdemos el apetito y todo lo que vemos en el otro es fantástico y maravilloso, todo parece perfecto.

Esta es la *cara* de dicha fase, pero obviamente también hay una *cruz*. Se trata de la *falta de perspectiva* que normalmente acompaña al enamoramiento. Debido a todos los cam-

bios bioquímicos que se producen en nuestro interior, perdemos el norte. No pensamos en observar objetivamente a esa persona para ver si es en realidad lo que buscamos o no, si es el tipo de individuo que queremos para compartir nuestra vida, para empezar un camino juntos. Y esto es algo que deberíamos hacer *siempre*. Tampoco se trata de no disfrutar de ese período por tener que estar observándolo todo, pero sí que deberíamos esforzarnos por no desconectarnos totalmente de la parte racional de nuestro cerebro. La que analiza todo lo que sucede a su alrededor, evaluando si esa persona encaja o no con las perspectivas vitales y los valores con los que nosotros nos identificamos.

Solo si elegimos al otro desde la conciencia podremos ir comprobando qué hay más allá de esta primera fase de locura pasajera. De no hacerlo así, tendremos un altísimo porcentaje de probabilidades de que en pocos meses nos encontremos inmersos en una relación tóxica, y si generamos dependencia emocional, nos puede costar mucho salir de ella.

Para elegir con conciencia, tendrían que darse dos puntos muy importantes:

1) Plantearnos previamente qué es lo que buscamos en el otro. Cuáles son las características, valores..., esos aspectos que para nosotros es imprescindible encontrar en la pareja. Se trata de saber realmente cuál es nuestro «ideal», y ver si esa persona encaja o no con él. No nos engañemos: no hay un ideal absoluto, todo el mundo tendrá cosas que no nos gustarán. Lo importante es que aquello que más valoramos en otra persona, aquello que para nosotros es vital, lo encontremos en nuestra pareja.
2) Una vez que tengamos claro el primer punto, deberíamos adentrarnos en la relación, intentando mantener los pies en el suelo. Es decir, por mucho que «en apariencia» nos guste todo del otro, es muy frecuente que en esta etapa toleremos y aceptemos palabras, acciones o actitudes que normalmente no nos gustan o no enca-

jan con nosotros. Y no encajan porque no están en sintonía con nuestros valores, con el tipo de persona que queremos encontrar.

Imagínate que has vivido una crisis económica importante en tu familia. Para ti, ahorrar y administrar bien el dinero es muy importante, ya que de otro modo te sientes muy insegura y sufres ansiedad. Si eliges a una pareja que no concede valor al dinero, que gana cien y gasta ciento cincuenta, y que no le da ninguna importancia a quedarse en números rojos a final de mes, seguramente eso se convertirá en un problema grave entre vosotros.

Si a uno le gusta el cine y al otro el teatro, eso no es grave. Pero si no pensamos igual en lo que respecta a la educación de nuestros hijos o al estilo de vida que queremos llevar de ahora en adelante, esto sí que nos va a ir distanciando y haciéndonos sentir peor cada día.

Por ello, cuanto antes seamos conscientes de todas estas diferencias y analicemos si son importantes o no para nosotros, para la relación y para nuestro futuro, más fácilmente lo podremos controlar y podremos hacer algo al respecto.

Siempre les insisto a mis pacientes en que tendríamos que sentir que a nuestra pareja la seguimos eligiendo cada día, pero en realidad hay dos elecciones que son totalmente decisivas.

La primera vez que elegimos es cuando decidimos empezar una relación con alguien. A partir de ese momento, nuestra tarea principal es ir descubriéndole, ir conociendo cómo es, cómo funciona, etc. Si vemos que encaja, que a medida que le conocemos mejor nos va sorprendiendo de manera positiva, cuando hayamos visto sus virtudes y también sus defectos, si nos sigue gustando de verdad, le elegiremos de nuevo. Es en este punto, la segunda vez que le elegimos, cuando empezará la relación de verdad desde un nivel más profundo. A partir de este momento es cuando aparece el *amor racionalmente sano*. Si, en cambio, al haberlo conocido más vemos que no es lo que buscamos, que no nos hace sen-

tir bien ni nos trata como esperamos que lo haga e incluso así seguimos con él, es cuando aparece el *amor irracional y tóxico*.

Os aseguro que, al contrario de lo que muchos debéis estar pensando, ya desde el inicio de la relación vemos detalles en el otro que no nos gustan, que no encajan con lo que buscamos. De hecho, cuando hablas con una persona que vive en una relación tóxica, siempre te dirá cosas como «Si en los primeros meses ya veía que tenía esas reacciones tan raras...», «Si le hubiera parado los pies la primera vez que me dijo...», «Me acuerdo cuando estábamos con los amigos y me trató de aquella manera que me hizo sentir tal mal...».

En general, hablamos de una *relación de pareja tóxica* cuando:

— Tu pareja no te trata bien, te habla mal, te insulta, te humilla, te menosprecia, te falta al respeto. Estos serían los casos más claros de maltrato psicológico.
— No te valora, no te admira, no ve en ti ninguna virtud y te lo dice.
— Te miente, te oculta cosas, no es sincero contigo.
— Te pasas más días llorando desconsoladamente y sintiéndote impotente, de los que te pasas sintiéndote plena y feliz a su lado.
— Su manera de ser o de comportarse con los demás te genera ansiedad.
— A su lado dejas de ser tú, te anulas, pierdes tu esencia porque te obsesionas en ser lo que crees que él espera que seas.
— No te sientes realizada como persona. No haces lo que de verdad te gusta a ti, lo que te hace feliz.
— No tenéis proyectos en común, deseados de corazón por los dos, no compartís aficiones, ilusiones...
— No miráis hacia la misma dirección.
— Te dice lo que tienes que hacer, cómo te tienes que vestir, hablar, comportarte, te juzga, te critica, te anula...
— Cuando intentas comunicarte con él, para que com-

prenda tu punto de vista y acepte también su parte de responsabilidad, no llegas a ningún resultado. No acepta nada y te sigue diciendo que todo es culpa tuya (por tus celos, por tu inseguridad, por tu falta de autoestima, por tu debilidad, por tu dejadez, etc.).

— Si te paras a analizarlo y lo razonas, ves claro que tienes que cortar la relación, aunque sientes que no puedes, que no eres capaz de hacerlo, de estar sin él.
— Si habéis dejado la relación reiteradas veces (hay muchos casos en los que uno incluso pierde la cuenta) y sientes que lo único que sigue manteniéndola con vida es el sabor dulce de cada reconciliación, aunque tú bien sabes que una relación no puede alimentarse solo de reconciliaciones.

Si te sientes identificado o identificada con estos puntos, deberías irte corriendo. Si no te sientes capaz y sigues esforzándote en convencerte de que aquello puede funcionar, es que sufres dependencia emocional. Sé que de entrada el hecho de dejar la relación parece imposible o demasiado difícil o completamente inaceptable, pero no te preocupes, sigue leyendo y seguro que con cada página lo verás todo un poquito más claro.

¿Cuál es el principal problema?

Creer que va a cambiar. Este pensamiento es como un virus que nos va destruyendo. Jamás deberíamos empezar una relación de pareja ni apostar por ella con la esperanza inicial de que cambie esto o aquello.

Si lo hacemos, ya estamos empezando de la peor manera posible. Y os aseguro que esta es una idea que tendríamos que recordar *siempre*.

Si elegimos al otro, tiene que ser precisamente porque nos gusta cómo es, con sus virtudes y sus defectos (evidentemente), pero teniendo claro que aquello que no nos gusta y

para nosotros es importante puede acabar afectando al equilibrio en la relación.

Se trata de una *elección*, y como tal, debemos hacerlo con conciencia y conocimiento. Es como si tuviéramos que ir con algún especialista para solucionar un problema y nos decidiéramos por alguien que no encaja con lo que buscamos. ¿No nos inclinaríamos antes por aquel que coincida con lo que queremos? Si nos dan a elegir entre dos médicos, uno experto en nuestra dolencia y otro que sabe de todo un poco, ¿con quién nos quedaríamos? Está claro que cualquier persona elegiría al que sepa más sobre aquello que nos ocurre. Entonces, ¿por qué con las parejas no hacemos lo mismo? Se trata de la relación más importante para nosotros, con quien queremos compartir y llegar a niveles de máxima intimidad, confianza y apertura. ¿Por qué en este caso a menudo elegimos a alguien que no encaja, y luego esperamos que cambie? ¿Acaso elegiríamos a un médico que no sepa de nuestro problema, esperando que aprenda sobre ello algún día?

Es increíble y sorprendente, pero sí. Esto es lo que hacemos con mayor frecuencia. Optar por personas que no encajan con lo que buscamos. En definitiva, lo que hacemos es elegir mal. Nos quedamos con la persona inadecuada para nosotros. Y con esto no estoy diciendo que no podamos cambiar. Lo que ocurre es que uno cambia si quiere. Cuando el cambio que esperamos es en el otro, depende del otro. Si él no quiere cambiar no lo hará jamás. Si nos dice que sí, que va a cambiar, pero cuando hay que pasar a los hechos no hace absolutamente nada, no cambiará. Y si lleva cinco años prometiendo una mejora que jamás ha ocurrido, deberíamos aceptar la realidad que tenemos ante nuestros ojos. No se trata de intentar cambiar al otro, no se trata de que el otro jure que va a cambiar. Se trata de observar, y a partir de lo que veamos, decidir.

Imagina que tengo un problema con mi pareja y no somos capaces de solucionarlo solos. Los dos decidimos pedir ayuda a un especialista, que nos propone unos ejercicios, y los dos estamos igual de motivados para hacerlos, los dos nos

implicamos con el mismo empeño. Entonces compruebo que él tiene un interés real en que aparezca ese cambio. Pero si acepta ir a terapia porque yo se lo suplico o porque le doy un ultimátum, va a la primera sesión y no encuentra nunca el momento para seguir las pautas que nos han propuesto ni hace amago de volver de nuevo, entonces me está demostrando que por mucho que diga, no tiene interés en hacer ningún cambio. Y por último están los que dicen que no necesitan ninguna ayuda y no demuestran ningún detalle de cambio. No podemos seguir en esa relación solo porque el otro diga que va a cambiar. Eso no tiene ninguna validez. Debemos fijarnos en los hechos, ya que al final serán los únicos que nos van a dar una información real de lo que hay y de lo que seguramente seguirá habiendo.

Incluso hay casos en los que después de un camino de lo más triste y tortuoso, después de haber sufrido mucho durante tanto tiempo, me dicen: «¿Y si le dejo y luego, finalmente, cambia?». Tenemos miedo de que entonces «se lo lleve» otra, cuando en realidad deberíamos alegrarnos por él y por nosotros. Quizá tendemos a creer que todo lo que hemos pasado tiene que servir para algo. Creemos que lo sufrido ha hecho que el otro vaya cambiando, se vaya acercando a lo que nos gustaría que fuera (aunque no haya nada más lejos de la realidad, claro), como si ya estuviera a solo un paso de dejar de ser lo que es y que de repente todo pueda funcionar y la relación se transforme en algo maravilloso, sano y equilibrado.

Lo primero que tenemos que hacer es dejar de engañarnos y aceptar lo que hay, lo que fue y lo que será.

En una relación, debe haber una *aceptación total* del otro.

¿Aceptas a tu pareja tal como es?

También puede suceder lo contrario... Machacas continuamente a tu pareja para que cambie, para que sea de un determinado modo o haga las cosas de esa otra manera que a ti te parece que es mejor.

Si no es lo que yo quiero, si tiene partes importantes que no me gustan, debo seguir mi camino hasta que encuentre a la persona adecuada para mí. A su vez, la otra persona podrá encontrar a alguien que le acepte tal y como es, y que le deje ser él mismo. Esto es lo que deberíamos hacer si partimos de una buena autoestima, si tenemos claro que debemos buscar lo que queremos de verdad y que encontrarlo es posible, si sabemos que podemos estar solos, que no necesitamos a nadie para seguir adelante.

Sin embargo, lo que solemos hacer es lo siguiente:

— Elegir a alguien, generalmente la primera persona que se cruza en nuestro camino y que tiene algo que nos atrae. O dejar que sean los demás los que nos elijan y quedarnos con el primero que muestra interés en nosotros.
— Intentar que cambie todo aquello que vamos descubriendo y no nos gusta, para que se convierta en lo que nosotros queremos que sea. Que se transforme en la persona que realmente estamos buscando.

Este proceso es ideal para conducirnos por la vía más rápida a lo que será una relación de pareja tóxica y destructiva.

Veamos el siguiente cuadro.