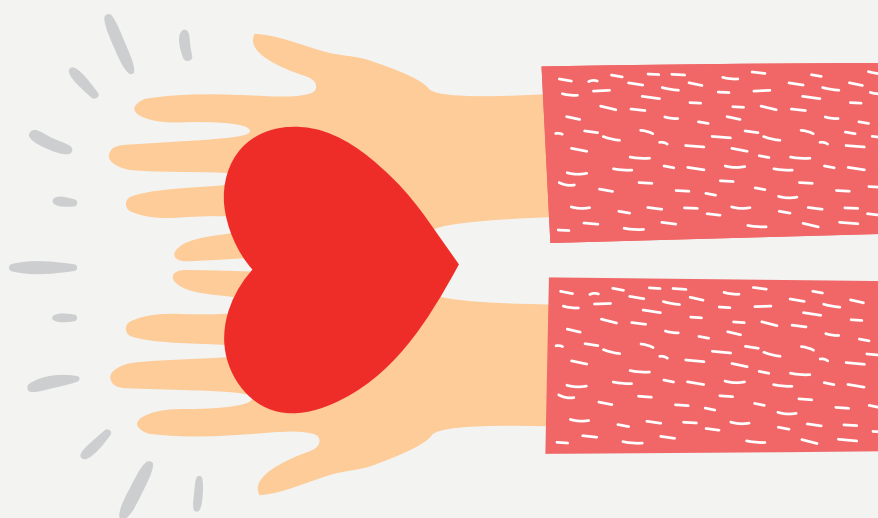


MARTA MARTÍNEZ NOVOA

Que sea amor del bueno



POR QUÉ LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA
ES CLAVE EN TUS RELACIONES

zenith

MARTA MARTÍNEZ NOVOA

QUE SEA AMOR DEL BUENO

Por qué la responsabilidad afectiva
es clave en tus relaciones

zenith

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 este 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.

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

Primera edición: marzo de 2022

© Marta Martínez Novoa, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

ISBN: 978-84-08-25498-0

Depósito legal: B. 2.826-2022

Fotocomposición: Pleca digital

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción. ¿Por qué siempre me pasa lo mismo?: hablemos de responsabilidad afectiva	15
1. Lo hacemos y ya vemos: los vínculos hoy	21
La toxicidad ayer y hoy: ¿lo aguanto todo o me voy por nada?.....	22
Todo cambia, nada permanece: los fenómenos de (mal)vincularnos ...	27
<i>Ghosting y orbiting</i>	28
<i>Breadcrumbing</i>	30
<i>Benching y cushioning</i>	33
<i>Hoovering</i>	34
<i>Love bombing</i>	36
<i>Gaslighting</i>	38
<i>Catfishing</i>	40
El triángulo amoroso estelar en el siglo XXI: tú, yo y las redes sociales	40
Mi punto de partida: ¿cómo ha sido mi mundo relacional hasta ahora?.....	44
2. Ni mucho ni poco, quíereme bien: la responsabilidad afectiva.....	47
Para quererte deben cuidarte: a qué nos referimos cuando hablamos de responsabilidad afectiva.....	48
Hablamos de tener «ética afectiva».....	48
Hablamos de ser consecuentes con nuestras decisiones	51
Hablamos de no sentir la obligación de adivinar las necesidades de nadie ni cargar con heridas ajenas	53
Hablamos de que nadie nos imponga sus deseos y de que se respeten nuestros límites saludables.....	57
Hablamos de la importancia de la empatía	59
Para querer debes cuidarte: todo lo que no es responsabilidad afectiva	61

Responsabilidad afectiva no es que te manipulen para cubrir carencias	61
Responsabilidad afectiva no es escudarse en la famosa frase «es que yo soy así»	64
Responsabilidad afectiva no es entender la libertad como algo exclusivamente individual	64
Responsabilidad afectiva no es entender las relaciones por el nombre que se les da, sino por cómo son en la práctica.....	66
Responsabilidad afectiva no es evitar la vulnerabilidad o la conexión natural que surge con otras personas.....	70
Responsabilidad afectiva no es pensar que la confianza todo lo perdona	72
Responsabilidad afectiva no es tener que salvar a nadie.....	72
¿No tendré yo un imán para las irresponsabilidades afectivas?	73
Los problemas de apego.....	74
Los problemas de autoestima.....	75
Las habilidades sociales deficientes	77
Los mandatos familiares y sociales	77
Las creencias rígidas y limitantes sobre el mundo y las relaciones.....	79
¿Qué se siente cuando te quieren bien?	80
Ahora voy a escucharme: ¿he sido víctima de comportamientos afectivos irresponsables?.....	81
3. De tal palo, tal astilla: el origen de tus creencias sobre el amor y las relaciones.....	91
De cómo te quisieron a cómo te quieres: el apego.....	92
El apego seguro	92
El apego ansioso o ambivalente	95
El apego evitativo o evasivo	98
El apego desorganizado.....	102
De cómo te quieres a cómo aprendes a querer: las heridas emocionales de la infancia	105
Herida de abandono.....	106
Herida de traición.....	108
Herida de humillación.....	109
Herida de rechazo	110
Herida de injusticia.....	111
Ahora voy a escucharme: ¿cómo aprendí a quererme y a querer?.....	112

Lo que nunca se dijo pero siempre se hizo: los mandatos familiares	114
La familia es lo primero	116
En la familia todo se perdona.....	117
Tienes que quererlo, es de tu sangre	118
Solo hay un modelo válido de familia.....	119
La familia debe estar unida.....	120
Los mayores son los que saben.....	121
Con todo lo que hemos dado por ti	122
La omnipotencia del «qué dirán».....	124
La oveja negra	124
Lo que te contaron sobre el amor: los mandatos sociales y el amor romántico	126
Debes tener pareja, sobre todo si tienes más de 25 años	126
No debes llorar en público, menos aún si eres un hombre	128
No debes rendirte nunca (positividad tóxica)	129
Mitos del amor romántico.....	131
El amor todo lo puede, el amor todo lo perdona.....	132
Los que se pelean, se desean.....	133
El amor duele.....	135
Los celos son un signo de amor	135
La media naranja, el príncipe azul y demás familia.....	138
El amor a primera vista.....	140
La pasión eterna	141
Solo me puedo sentir atraído por mi pareja	142
El amor como objetivo vital esencial	143
Ahora voy a escucharme: ¿soy quien debo o quien quiero?.....	147
4. Primero me quiero a mí: la autoestima como base de las relaciones sanas.....	149
La arquitectura de tu autoamor: cómo se construyó tu autoestima.....	150
Las grietas del autoamor: cuando la autoestima es deficiente.....	153
¿Cómo es el narcisismo?.....	156
Los cimientos frágiles en una relación: la dependencia emocional	162
Sostenerte para sostenerme: dependencia y codependencia emocional	162
Destruir los cimientos frágiles: amar sin dependencia.....	167
Construir nuevos y sólidos cimientos: la autoestima sana	171

Ahora voy a escucharme: carta a la persona más importante de mi vida.....	176
5. Esta vez será distinto (o no): la elección de pareja y otros vínculos.....	179
¿Tropiezas con la misma piedra por casualidad?: la elección de tus vínculos	179
Tu relato sobre tu experiencia de apego.....	180
La repetición o evitación de los patrones de relación entre tus progenitores	187
La proyección idealizada de ti.....	188
Cuando la piedra te termina molando: la eterna repetición de vínculos dañinos	189
Cuando sueltas la piedra: rupturas con responsabilidad afectiva	193
Las rupturas vividas por alguien con apego seguro predominante.....	194
Las rupturas vividas por alguien con apego ansioso predominante.....	197
Las rupturas vividas por alguien con apego evitativo predominante.....	198
Las rupturas vividas por alguien con apego desorganizado predominante.....	199
¡Yo elijo mis piedras!: Personas en relaciones conscientes	200
Son conscientes de la repetición de patrones relacionales, de sus heridas emocionales y del lugar desde el que se relacionan	200
La relación consigo mismas es la base de la relación con el otro.....	201
Entienden los acuerdos y los límites como cuidado y autocuidado, no como castigos	201
Tienen la empatía como elemento central, pero sin que esto signifique compartirlo necesariamente todo.....	202
Entienden la relación como un lugar seguro, no como un campo de batalla	203
Son conscientes del modelo relacional desde el que quieren relacionarse cada una de las partes.....	203
Ahora voy a escucharme: mapa para construir una relación consciente ..	207
6. La hora de la verdad: construir un amor del bueno	211
Construir desde dentro: tus emociones y su gestión	212
1. ¿Cómo se llama esto que siento?: identificación de las emociones	213

2. Lo que siento es importante: autovalidación de las emociones ...	218
3. Ya sé qué hacer con lo que siento: expresión y gestión emocional	223
Construir en momentos de tormenta: los conflictos y su gestión	231
¡Irresponsabilidades afectivas detectadas!: cómo no se resuelven los conflictos	232
Excesivos «peros» detectados: qué no es un perdón	236
¡Responsabilidad afectiva detectada!: cómo se resuelven los conflictos	239
Construir las aristas del amor: límites sanos y acuerdos.....	243
El amor no es incondicional: ¿qué son los acuerdos y límites sanos de una relación?.....	243
Dibujemos las líneas: ¿qué es un límite sano y qué no lo es?.....	251
Pongo límites sanos, pero no me funcionan: ¿por qué?	253
Construir el vehículo del amor: comunicación para relaciones sanas ...	255
Los vehículos que funcionan y los que no: estilos de comunicación	256
La gasolina: escuchar activamente	260
Por muy bien que conduzcas, el vehículo no avanza: cómo responder a faltas de responsabilidad afectiva	261
Técnicas asertivas para hacer frente a irresponsabilidades afectivas en la comunicación.....	262
Más puntos que hay que tener en cuenta para cerrar un vínculo irresponsable afectivamente	268
Agradecimientos	273
Anexos.....	275
Diccionario de emociones:	275
A-H.....	275
I-Z	276
Derechos asertivos universales.....	277
Bibliografía	279

CAPÍTULO 1

LO HACEMOS Y YA VEMOS: LOS VÍNCULOS HOY

Resulta curioso que, con lo importantes que son los vínculos en nuestras vidas, nos cueste tanto pararnos a pensar en cómo cuidarlos y cómo cuidarnos a nosotras en ellos. Aunque, en realidad, esto cobra sentido si pensamos que, en el colegio, nos enseñaron a sumar y a restar, pero no a ponerle nombre a nuestras emociones, ni a saber «leer» las de los demás, ni a entender que la persona que tenemos enfrente también es una caja de sentimientos y que los nuestros se agitan cuando empezamos a sostener la «caja ajena» y a moverla según nuestras necesidades, vivencias y visiones. Es decir, que nuestros actos tienen consecuencias en el mundo emocional de las personas que pasan por nuestra vida, ya lo hagan de puntillas o pisando fuerte. Y viceversa: que los actos de los demás tienen repercusiones en nuestro mundo emocional.

En general, no somos muy conscientes de esto, aún menos si nos pasamos el día haciendo *swipe* en Tinder, de persona a persona. Sin embargo, la responsabilidad afectiva empieza en el momento en que dos personas hacen *match*. ¿Por qué? Porque, aunque el vínculo aún no tenga nombre y quizás nunca llegue a tenerlo, ni sepamos si va a durar o a dónde nos va a llevar, los actos de uno empiezan a influir en el otro, para bien o para mal. Por eso es tan importante sentarte cara a cara con tu forma de relacionarte con los demás (sí, todos tenemos patrones), como quien se sienta con la persona más importante de su vida a escuchar qué le pasa. Da vértigo, da miedo y, muchas veces, ni siquiera le vemos el sentido o la utilidad a pensar sobre ello, pero lo cierto es que, si todos lo hiciésemos, nuestras relaciones no solo serían más sanas, sino también más equilibradas, satisfactorias y empáticas.

Si en el momento actual, en el que empezamos a hablar abiertamente de salud mental, aún no somos capaces de pensar en nuestros vínculos y cuidarlos, imagina lo poco o nada que se hacía esto cuando el objetivo principal del día era no morir en una guerra. Y todo aquello en lo que no pensamos va por libre, y lo que va por libre suele encaminarse hacia las necesidades individuales, que suelen ser egocentristas y a estar contaminadas de vivencias pasadas que quizás nunca pudimos integrar y sanar, y ni siquiera identificar. ¿Cuál es el principal peligro de esto? Que no pararnos a reflexionar sobre nuestros vínculos no nos deja ser libres a la hora de relacionarnos. ¿El resultado? Que encadenamos relaciones personales, sobre todo afectivo-sexuales, en las que siempre falla algo y nunca sabemos qué. Y que podemos ser víctimas de comportamientos tóxicos que terminan construyendo relaciones tóxicas, que pueden inundarlo y contaminarlo todo.

LA TOXICIDAD AYER Y HOY: ¿LO AGUANTO TODO O ME VOY POR NADA?

Seguro que has oído más de una vez aquello de que «en mis tiempos lo que se rompía se arreglaba» o que «se aguantaba por amor y así lo superábamos todo». Pero, ojo, que la ternura que sientes al oír decir esto a una pareja de viejecitos adorables puede nublar la visión y hacer que no veas lo que suele esconder ese «aguantarlo todo» y «sacrificarlo todo por amor». ¿De verdad el amor lo puede todo? Y no estoy diciendo que todas las parejas que llevan cincuenta años juntas hayan tenido una relación tóxica donde el sacrificio maquillaba la manipulación o la sumisión. Lo que quiero decir es que quedarnos con la literalidad de estas frases puede ser peligroso por lo que pueden implicar: que aguantarlo todo es necesario para tener un «amor verdadero».

Ya hablaremos más adelante de esto del «amor verdadero», que también da para mucho, pero, para empezar a señalar al elefante rosa descomunal de la conciencia sobre nuestros vínculos, vale la pena reflexionar sobre cómo ese compromiso para toda la vida que antes

se entendía como la mejor manera de amar, se percibe hoy como una simbiosis asfixiante, como un contrato eterno en la era del «hacemos y ya vemos».

Las relaciones sexoafectivas han ido cambiando a lo largo de los años. Estoy convencida de que a tu abuela nunca la dejaron en «visto», ni entiende que te despiertes un domingo por la mañana en la cama de una persona que viste por primera vez siete horas antes. Y, en cambio, seguro que a ti te parecería surrealista que esa persona a la que estás conociendo desde hace meses decidiera pedirle permiso a tu padre para salir contigo antes de mencionártelo a ti, o huirías si alguien a quien conociste hace dos semanas te hablara de tener hijos cuanto antes para asegurar la continuidad de su linaje. En resumen, que siempre ha habido patrones disfuncionales, pero vamos a fijarnos en los más habituales aquí y ahora:

- La sociedad va tan rápido que tú también tienes que correr: estamos acostumbradas a pulsar un botón y comprarnos una camisa, a deslizar el dedo sobre una pantalla y tener dinero en efectivo, a hacer doble clic sobre el viaje de nuestros sueños. Todo lo tenemos para antes de ayer y todo lo queremos para hace una semana. Y si todo se mercantiliza para poder satisfacer nuestras necesidades con un toque, no van a ser menos los vínculos afectivos. La diferencia es que, en este caso, los intercambios no son económicos, sino en gramos de autoestima y necesidades personales cubiertas.

Sin embargo, hace cuarenta años, el proceso de vincularse era tan largo que, a veces, ni siquiera daba tiempo a vivirlo. Lo largo no era el camino hacia la primera mirada, sino hasta la primera necesidad emocional cubierta, si es que llegaba algún día. En la actualidad, es habitual conocer el cuerpo de la otra persona mucho antes de compartir cuál es tu palabra favorita, tu miedo más arraigado o lo que sientes cuando esa persona no está disponible emocionalmente para ti. Antes, acceder a la otra persona, tanto física como emocionalmente, llegaba mucho después de entrar en su casa, elegir un futuro en común y construir ese

contrato implícito para toda la vida, sin saber si esa vida iba a ser mucho o poco tiempo.

Conclusión: siempre hemos empezado a construir la casa por el tejado. Antes porque se creía que el amor era para siempre y solo sucedía una vez y por eso había que luchar por él aunque doliera, aunque solo llenara la nevera, pero no el corazón. Y, ahora, porque mucha gente cree que quizás el amor no llegará nunca y ni siquiera será tan importante si lo hace, pero que si tienes unos ojos que te miren, unas manos que te desvistan y un WhatsApp lleno de nombres, tu autoestima siempre estará sostenida, aunque a veces resbales.

- Ahora la elección es a la carta: hace solo unos años, las relaciones interpersonales estaban muy limitadas al entorno geográfico y, en ocasiones, a decisiones más familiares que personales. Lo común era conocer en el colegio al hijo de la Paqui y dar por hecho que él, o cualquier otra persona de tu clase, sería con quien compartirías colchón el resto de tu vida. La cercanía, la falta de referentes de relaciones diversas, la falta de vivencias variadas, etcétera, eran factores que influían en la elección de pareja y propiciaban que esta no fuese totalmente libre, sino basada en lo conocido y en las expectativas. ¿Qué sucede hoy en día? Pues que existe un abanico gigantesco de opciones que, no solo te da la oportunidad de elegir, sino que prácticamente te obliga a ello. Y no solo una vez, sino miles. Porque todo lo queremos rápido, concreto y efímero. Bueno, no sé si lo queremos, o si más bien creemos que es lo más cómodo para evitar el sufrimiento, el encuentro y la exposición de nuestro mundo interno y todo lo que implica vincularse de manera consciente con alguien, pero ya hablaremos de esto más adelante. Sea como sea, las aplicaciones, las páginas de citas, las redes sociales, etcétera, se convierten en una carta de restaurante donde ves el envoltorio de la otra persona, qué le gusta hacer, qué imagen quiere proyectar, dónde está... Y, sin embargo, a menudo sentimos que hay algo en todo este proceso que se nos escapa, que hay un resorte que salta, esa persona a la que estamos conociendo se vuelve más desconocida

y distante que nunca, y terminamos sufriendo al ver cómo esa persona huye cuando daba a entender que el lugar en el que estábamos era agradable para ambas partes. Y no entendemos si hemos hecho algo mal o si siempre se nos acercan personas que nos van a herir.

- Tu intimidad tiene una ventana de dominio público: antiguamente, todo lo que tenía que ver con las relaciones de pareja se llevaba de forma bastante discreta hasta el momento del matrimonio. No es que las parejas se escondiesen, pero tampoco era habitual ver demostraciones públicas de cariño. ¿Qué ocurre ahora? Pues que con la llegada de las redes sociales, los *reality shows* y los programas de televisión de citas, y tras la ruptura de muchos tabúes relacionados con el sexo, podemos llegar a conocer hasta las relaciones de pareja de nuestro vecino del quinto. Lo que antes eran palabras de cariño susurradas en el hogar, metidos en la cama antes de ir a dormir, ahora se lanzan al mundo en un tuit. Lo que antes era un atardecer en la playa sin más compañía que la brisa, ahora es una publicación de Instagram con foto de beso incluida y 231 «me gusta». Lo que antes era inimaginable que saliese de las cuatro paredes de una habitación, ahora se televisa en abierto y en *prime time*. Y todos los temas que antes generaban sonrojo y se expresaban con eufemismos como «llevar al huerto», ahora se exponen de forma mucho más clara hablando de «follar» o de «tener relaciones sexuales», si nos ponemos finos. Con esto no estoy romantizando el pasado. Es evidente que haber relajado el tabú que suponía hablar en sociedad de algo tan natural y bonito como son las relaciones afectivo-sexuales es algo muy positivo. Pero a veces, sin darnos cuenta, nos pasamos de frenada y banalizamos la importancia de la intimidad como generador de estrechez en el vínculo. Y quizás esta pérdida de la intimidad tal y como la conocíamos es la que nos lleva a olvidar el esfuerzo que realmente conlleva una relación interpersonal, en la que a veces hay que ceder, poner límites y tener paciencia. ¿Tendrá esto algo que ver con que cada vez haya más personas a las que les cuesta permanecer y «meterse de lleno» en el vínculo?

- Aguantar a toda costa versus huir a la mínima: como decíamos al principio, parece que, hace años, la idea de amor estaba íntimamente ligada al sacrificio y al dolor. Como si amor y sufrimiento fuesen dos caras de una misma moneda. Así, ese amor, que prácticamente siempre iba de la mano del matrimonio, era algo que debía preservarse costara lo que costara, y si costaba sufrimiento, más mérito aún. El lado oscuro de esta idea es que permite englobar y legitimar dentro del amor cosas que no lo son, como vejaciones, maltrato, acoso o violencia sexual. Queda claro que aguantar a toda costa no es la forma más sana de sentar las bases de una relación. Por otro lado, hoy en día, aunque la idea de «aguantarlo todo» sigue instaurada porque seguimos bien impregnados del amor romántico (del que también hablaremos más adelante), existe también la postura totalmente opuesta: no aguantar nada y huir lo antes posible, si puede ser. ¿Y por qué sucede esto? El sociólogo Zygmunt Bauman lo explica muy bien con el término *relaciones líquidas*. Las relaciones líquidas son vínculos interpersonales caracterizados por la falta de compromiso, implicación y calidez. Son relaciones pasajeras que nunca solidifican, sino que se emplean para satisfacer una necesidad concreta e individual, muy en la línea de la mercantilización y la sociedad de consumo. Así, no es raro que una persona que te haya hecho daño con sus idas y venidas justifique su comportamiento ante sí misma diciéndose: si puedo tener una hamburguesa en casa con un clic y en quince minutos, también puedo tener vínculos a mi merced cuando quiera y para lo que quiera. De este modo, las experiencias relacionales se centran en el ahora, desde una posición hedonista que elimina todo aburrimiento o incomodidad, porque hay quien no quiere exponerse siquiera a ello, y decide unilateralmente marcharse antes de que ocurra. Así, es de suponer que todas las personas que no fueron responsables afectivamente contigo entendiesen el compromiso como una falta de libertad y una pérdida de identidad, y es muy improbable que lleguen a construir vínculos sólidos y satisfactorios a largo plazo, porque el esfuerzo consciente que requiere

mantener una relación, el camino de adaptación y de poner límites sanos entre ambos miembros de una pareja, no llega nunca. Se evita un hipotético sufrimiento futuro por un eterno presente efímero. Se rehúye la posibilidad de permitirse ser vulnerable por el miedo a que la vulnerabilidad destruya la propia identidad. Y, entre todo este barullo, es lógico que cueste identificar qué rayos quieren los demás cuando se relacionan contigo: ¿quieren esquivar el sufrimiento para ser supuestamente libres o quieren seguir encarcelándose en una continua huida hacia delante?

En este caldo de cultivo, no es de extrañar que hayan nacido nuevos fenómenos muy disfuncionales en la vinculación, que seguramente tienes tan integrados en tu día a día relacional que los hayas normalizado, y que hayas entendido que, si quieres exponerte a vincularte con otros afectiva o sexualmente, ese es el precio que tienes que pagar. Precio que, muy a menudo, conlleva poner gravemente en riesgo tu autoestima.

TODO CAMBIA, NADA PERMANECE: LOS FENÓMENOS DE (MAL)VINCULARNOS

En consulta me encuentro bastante a menudo con que la persona a la que acompaño en su proceso terapéutico me habla durante un tiempo de alguien a quien está conociendo, con quien tiene encuentros sexuales y ha compartido alguna que otra *pizza*, y que, de repente, ese alguien desaparezca del relato. Entonces, yo acabo por preguntar: «Oye, hace tiempo que no me hablas de x, ¿cómo van las cosas?», y es muy común que me respondan: «Ah, pues desapareció, lo normal, ya sabes». ¿Lo normal? ¿Desde cuándo es normal que una persona con la que estamos estableciendo un vínculo, del tipo que sea, desaparezca sin dar ninguna explicación?

Ghosting y orbiting

Ghosting es un anglicismo que procede de la palabra inglesa *ghost*, «fantasma», y que hace referencia al corte repentino y sin explicaciones en la comunicación entre dos personas que se están conociendo, o que ya se conocen perfectamente, cuando todo parece ir bien. La palabra equivalente en español podría ser «esfumarse», ya que la persona que *ghostea* es como si se evaporara sin dejar rastro. Llegados a este punto estarás pensando: «Pero ¡si esto ha existido toda la vida! Es lo típico de irse a por tabaco y no volver», y razón no te falta, siempre se ha *ghosteado*, cierto, pero ahora este acto tiene un matiz distinto, sobre el que vale la pena pensar.

Y el matiz reside precisamente en la influencia de las redes sociales sobre este fenómeno, ya que, igual que facilitan la conexión estemos donde estemos y seamos quienes seamos, facilitan la desconexión con un simple clic sobre la palabra «bloquear», que pone un candado gigantesco a la ventana por la que antes podíamos asomarnos a ver la vida de otra persona o a comunicarnos con ella.

Seguramente te ha sucedido alguna vez. Estás conociendo a una persona y parece que todo va genial: os wasapeáis con frecuencia para ver qué tal os ha ido el día, quedáis los fines de semana para cenar y compartir cama e, incluso, de vez en cuando, salís de cañas con los amigos del otro. Cuanto más espacio ocupan estos planes, más te gusta que proliferen y cada vez estás más a gusto en el vínculo con esa persona. Y, de repente, un buen día, le mandas un mensaje como cualquier otro y notas que tarda más tiempo del habitual en contestarte. Pasan las horas y empiezas a pensar que seguro que tiene mucho trabajo o tiene mucho lío con ese proyecto que tanto le ilusiona últimamente. Pasan los días y empiezas a darle vueltas a si hiciste algo fuera de lugar en la última cita, o si no has estado tan pendiente de sus cosas últimamente como quizás esa persona esperaba. Así que le vuelves a escribir: «¿Te pasa algo?». Y, al final, los días de silencio se convierten en semanas y, poco a poco, en meses. Y ahí te quedas tú, sin tener ni idea de qué ha pasado para que esta persona se haya, literalmente, esfumado de tu vida. Lo siento, amiga, te han hecho *ghosting*.

Un fenómeno similar al *ghosting*, y que empieza a ser también muy habitual, es el llamado *orbiting*. El *orbiting*, como el *ghosting*, consiste en cortar el contacto de forma tajante y sin explicaciones con una persona cercana, cuando todo parecía ir bien, pero con la diferencia fundamental de que la persona que corta la comunicación continúa estando muy presente en las redes sociales del otro individuo. Es decir, que esa persona deja de escribirte por WhatsApp, no queda contigo ni tenéis contacto a través de ningún otro medio, pero siempre ve tus historias de Instagram a pesar de no seguirte o, incluso, empieza a seguirte justo ahora que no tenéis contacto y le da «me gusta» a tus fotos o retuitea tus tuits, etcétera, pero nunca te escribe directamente. Es decir, que hace acto de presencia en tus redes, pero siempre desde la sombra, sin contacto directo, como una especie de fantasma. En ocasiones, el *orbiting* genera casi más incertidumbre que el propio *ghosting*, ya que el mensaje implícito en los actos de la persona es muy contradictorio: ¿por qué ya no me responde a los mensajes y en cambio sí que interacciona en redes sociales? Si te ha pasado, seguramente habrás sentido bastante confusión y cierta inseguridad, te importase más o menos la persona en cuestión.

Lo peor es lo normalizadas que tenemos estas conductas tan agresivas. Y digo agresivas porque la agresividad no siempre es directa, y el abandono puede doler tanto o más que un golpe o un insulto. Y es obvio que a todos nos han abandonado alguna vez, pero no es lo mismo que te comuniquen que lo van a hacer y por qué, a que te abandonen de cuajo y sin anestesia.

Cuando vives en tus carnes el *ghosting* o el *orbiting*, la sensación habitual es la de no ser suficiente, que algo falla en ti y que debe de ser grave cuando la otra persona decide desaparecer sin decir nada. La consecuencia lógica es pensar: «pues de ahora en adelante paso; voy a conocer gente, pero no pienso implicarme», que es un mecanismo de defensa de tu cerebro para evitar que vuelvas a sentirte así de abandonada y rechazada.

Pero ¿cómo puede ser que algo tan dañino se esté normalizando y extendiendo de este modo? Condicionantes personales aparte, este fenómeno tiene mucho que ver con las relaciones líquidas y la

mercantilización de los vínculos de las que hablábamos antes, que actúan como causa, pero también como consecuencia, lo que genera un perfecto círculo vicioso, porque lo dañino deja de considerarse dañino cuando pasa a ser cotidiano, aunque siga siéndolo.

Si algo tiene el ser humano es capacidad de adaptación, ya que es lo que le permite sobrevivir, así que, ante cualquier daño, todos nuestros mecanismos de defensa psíquicos se ponen en marcha para adaptarnos a ello. En cambio, a nuestra parte emocional e inconsciente no se le escapa una, y nuestro cerebro emocional no pasa por alto ni los abandonos ni la sensación de no estar a la altura por muchos «me da igual, es lo normal» que digamos. Así, a pesar de la necesidad de normalizar lo cotidiano para seguir adelante, nuestro cerebro construye al mismo tiempo un sistema de alarmas inconsciente que hace que no nos permitamos relacionarnos de manera estrecha para que no nos vuelvan a abandonar, para no volver a sufrir, lo que retroalimenta el círculo vicioso.

Breadcrumbing

Otro fenómeno muy actual que esparce toxicidad en las relaciones interpersonales apelando de nuevo a la libertad individual es el *breadcrumbing*. Sí, ya sé que esto de los nombrecitos en inglés suena muy pedante, pero es que resultan muy descriptivos en su significado literal.

El término *breadcrumbing* describe esos momentos en los que una expareja, rollete o persona especial para ti te envía de vez en cuando pequeñas señales de atención o supuesto cariño, dando a entender que la relación está avanzando con perspectivas de asentarse y convertirse en estable, con planes de futuro y proyección común. ¿Dónde está el problema? Pues en que, en realidad, la persona que hace *breadcrumbing* no tiene ningún interés ni intención real de construir un compromiso común, lo que busca es tener cerca a la otra persona, que le desea, y así ensanchar su ego, cubrir un vacío emocional, etcétera. ¿Por qué se llama así? Porque *breadcrumb* significa «migas» en inglés, por lo que *breadcrumbing* sería, literalmente, «echar migas».