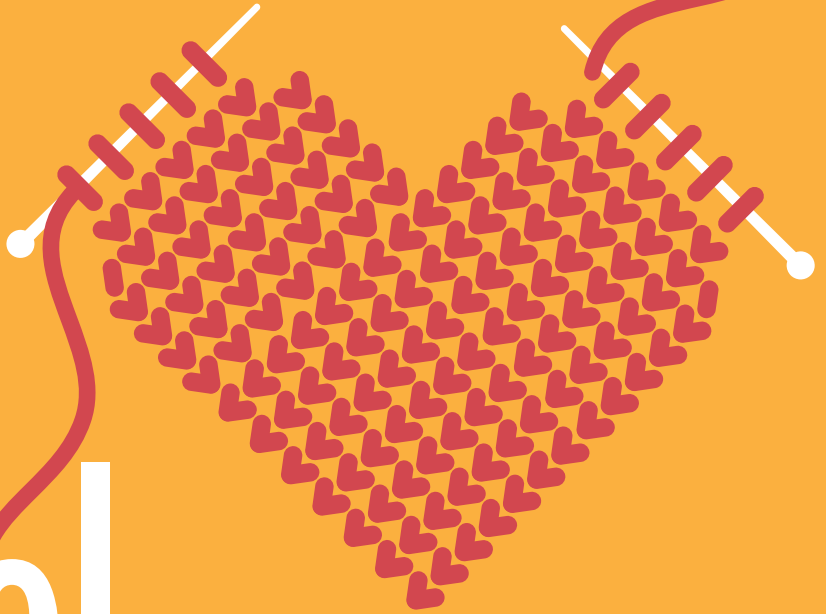


**Paula
Delgado**



el bienquerer

Aprende
a construir
relaciones
emocionalmente
sanas

zenith

PAULA DELGADO

EL BIENQUERER

Aprende a construir relaciones emocionalmente sanas

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: enero de 2023

© Paula Delgado Corcobado, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

ISBN: 978-84-08-26582-5

Depósito legal: B. 22.895-2022

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción: Construyendo relaciones sanas desde los cimientos	11
1. Qué es y qué no es amor.	13
El amor tóxico y sus mitos	15
Gestión emocional: qué es y cómo trabajar en ella	19
La importancia del autoconocimiento.	23
¿Qué es una relación sana?.	30
Ejercicio: qué necesito, qué quiero, qué siento que tengo que hacer	31
Resumen de los puntos clave	33
2. De la toxicidad a la violencia	35
¿Qué es la violencia?	37
¿Cómo es alguien que agrede?.	45
¿Cómo es alguien que es víctima de violencia?	53
Salir de una relación de violencia.	60
Ejercicio: El iceberg de la violencia	62
Resumen de los puntos clave	63
3. La mochila emocional	65
Para construir relaciones sanas necesito conocerme	67
Dependencia y codependencia.	72
¿Qué es el apego? (Y cómo entrenar el apego seguro)	78

La importancia de la salud mental	84
Ejercicio: Tu línea de vida	94
Resumen de los puntos clave	95
4. Hacia una relación sana	97
Responsabilidad afectiva	98
Comunicación, cuidados y acuerdos.	106
Celos e infidelidades	114
La red afectiva	124
Ejercicio: Dibuja tu red afectiva	126
Resumen de los puntos clave	127
5. Las relaciones más allá de la norma	129
Relacionarse de forma sana fuera del mundo cishetero	130
Las no monogamias	136
Sexualidad no normativa	146
Disidencia relacional	151
Ejercicio: Explora tu género y tu identidad	152
Resumen de los puntos clave	153
6. Cuando el amor se acaba o se transforma	155
Cuando la relación no funciona: desvincularse	
con amor	156
Por qué nos quedamos: miedo a la soledad y mitos	
del amor romántico	162
El duelo.	167
Volver a empezar	174
Ejercicio: Decir adiós a través de una carta	177
Resumen de los puntos clave	178
Conclusión: No es fácil, pero merece la pena	179
Glosario	181
Agradecimientos.	187

QUÉ ES Y QUÉ NO ES AMOR

Todos tenemos en mente el amor de las películas románticas, en las que las historias siguen más o menos el mismo esquema: la chica está cansada de que le rompan el corazón una y otra vez, por lo que decide no fiarse de nadie. Pero aparece alguien por casualidad, quizás un extraño que es amable con ella en un banco, o un joven con prisas que se choca con ella a la entrada del trabajo. Desde ese momento parece que sus destinos están cruzados y no paran de verse por todas partes, hasta que se dan los primeros pasos e intercambian unas palabras. Normalmente, ahí se dan cuenta de que existe algo que les separa, que puede ser un ex, una familia entrometida o distintos estilos de vida, pero a primera vista parece que es una relación que no va a funcionar. Hasta que al final, a base de insistencia y de grandes gestos románticos, el chico consigue que la chica vuelva a confiar en el amor. Y la última imagen son ellos, años después, viviendo en una casa enorme con sus hijos y todavía felizmente enamorados.

A estas alturas, ya todas tenemos más o menos claro que ese amor no es real, que nos han vendido algunas ideas como

la del amor a primera vista, la de la media naranja o el «vivieron felices para siempre», que no son del todo fieles a las vivencias que tenemos en nuestro día a día. Pero, aunque lo entendamos y seamos conscientes de ello, eso no significa que sea fácil desterrar esas creencias y cambiar nuestra manera de sentir las relaciones.

Porque dentro de ese amor de película no se tienen en cuenta las necesidades de las personas que conforman la relación. Se busca que se amolden lo máximo posible al modelo preestablecido, como podemos ver en las películas o series que acaban con uno de los dos protagonistas cambiando su personalidad por completo para ser aceptado por la otra persona. Lo peor es que nos dan la impresión de que, como lo hacen por amor, resulta fácil y natural. Y no lo es.

La realidad es que no es nada sencillo cambiar todo nuestro mundo por otra persona, por muy enamoradas que estemos. Sin embargo, este ideal de amor consigue que lo intentemos y que nos dejemos la piel en relaciones que no van a ninguna parte, porque «como nos queremos, tiene que funcionar». Y al seguir este esquema, nos olvidamos de que se necesita mucho más que eso para que una relación funcione, ya que si no existe libertad, honestidad, compromiso o confianza, el amor no es suficiente.

Además, el éxito de las relaciones se asocia con aspectos como durar para siempre, la vida sexual o tener hijos en común, pero el hecho de que una relación sea idílica hasta tal punto no significa que sea sana. Existen muchas (demasiadas) parejas que han conseguido todos estos objetivos sociales y, sin embargo, no son felices en su relación, o incluso existen dinámicas de violencia y maltrato.

Además, la existencia de violencia no siempre es necesariamente explícita ni premeditada. Por eso muchas veces se usa el término «toxicidad» para hacer referencia a las conductas

o dinámicas que nos dañan y que se dan por una falta de gestión emocional, pero en las que no existe premeditación ni intencionalidad de someter a la otra persona.

EL AMOR TÓXICO Y SUS MITOS

El amor tóxico es aquel en el que, sin llegar a existir una violencia intencional, se generan dinámicas de agresividad, control y manipulación. Muchas de estas conductas guardan relación con algunos de los mitos del amor romántico, de los que hablaremos un poco más adelante, o con expectativas sociales sobre cómo deben ser las relaciones.

La sociedad espera que sigamos un camino marcado de antemano en todas las relaciones, lo que a veces se denomina «escalera social», es decir, los hitos que marcan el supuesto compromiso de las relaciones, como la monogamia, la convivencia, el matrimonio o la crianza. Estos objetivos no son negativos en sí mismos, pero suponen un conflicto cuando se anteponen a las necesidades de alguna de las partes de la relación.

También es habitual encontrarnos con una falta de gestión emocional en nuestras relaciones, porque, al final, nadie nos suele enseñar estas cosas, sino que las aprendemos a través de lo que vemos y de las vivencias de las personas que hay a nuestro alrededor. Eso significa que a veces actuamos en automático y nos faltan herramientas conscientes para resolver conflictos.

Una de las cosas que señalan las personas que tienen relaciones que no son sanas es que se sienten poco escuchadas por sus parejas, carecen de espacios seguros para expresar sus emociones o les da miedo expresar ciertas opiniones o tomar algunas decisiones por cómo pueda reaccionar la otra parte. Esto afecta a la hora de afrontar situaciones que puedan llevar a una discusión, y se tenderá a evitarlas lo máximo posible.

La mayoría de los conflictos que requieren una gestión, que a veces consiste simplemente en validar el mensaje de la otra persona, suelen surgir por celos, por falta de comunicación o por competitividad. Esto puede ir desde la invalidación emocional en aspectos del día a día («no deberías sentirte así») hasta dinámicas muy cercanas al círculo de la violencia, en el que las personas rompen con la relación y vuelven a ella constantemente, queriendo empezar desde cero, pero arrastrando cada vez más problemas y tensiones.

Además, existen muchos mitos que nos afectan a la hora de vivir nuestras relaciones. La mayoría se basan en evitar salir de la normatividad impuesta y en cumplir con los estereotipos que hemos mencionado antes, pero pueden resultar peligrosos cuando los tomamos por dogmas en vez de plantearnos si creemos realmente en ellos o no.

Quizás el más dañino de todos sea el de que «solo existe una persona adecuada para ti», es decir, tu media naranja. ¿Cómo no va a agobiar pensar que solo existe una persona en el mundo con quien puedes ser feliz? Resulta aterrador. Y si eso fuera cierto, es probable que nunca llegásemos a conocer a esa persona. La realidad es que podemos tener varios vínculos románticos significativos a lo largo de nuestra vida y que existen muchas personas con las que podemos conectar.

Lo cierto es que no existe ninguna persona con la que, por arte de magia, podamos mantener una relación perfecta, tal como nos han hecho creer. No existe una persona con la que desde el minuto en que congeniamos ya nada cambie y todo sea maravilloso para el resto de nuestras vidas. Esto no solo es mentira, sino que, además, cuando lo buscamos, nos estamos condenando al fracaso.

Otra de las creencias que nos afecta es la de que «si realmente quieres a alguien, no tendrás ojos para nadie más». Esto, además de no ser cierto, es uno de los aspectos que más con-

tribuye al juego celoso en las relaciones, donde tratamos de comprobar el amor de nuestra pareja a través de sus celos, cuando realmente ambos elementos no están relacionados. Los celos tienen más que ver con nuestras necesidades e inseguridades que con el amor. De hecho, esa sensación a la que denominamos «celos» es un cajón de sastre de muchas emociones, desde la competitividad hasta el miedo al abandono. Este mito se convierte en una excusa para ejercer control en las relaciones, ya que nos cargamos con el peso de que la persona con la que estamos no puede sentirse atraída por nadie más y reaccionamos ante cualquier amenaza que percibamos a ese aspecto, sea real o no.

Sin embargo, existen personas que pueden enamorarse de varios vínculos a la vez, o gente que, a pesar de sentir atracción por otras personas, elige mantener su pareja. También cabe la posibilidad de que alguien realmente no se fije en nadie más, pero eso no garantiza que su amor sea ético.

Otro de los mitos que se nos cuenta y que muchas veces lleva a malas dinámicas en las relaciones es aquel que dice que «si no hay sexo, es que va mal la cosa». Aunque el tema de la sexualidad lo abordaremos un poco más adelante, es importante resaltar que el erotismo es solo un componente de la intimidad, además de no ser estable a lo largo de nuestra vida, por lo que no define la calidad del vínculo en sí mismo.

Existe también otra idea que facilita los vínculos tóxicos: la creencia de que mientras la otra persona te quiera y tú la quieras a ella, podréis con cualquier obstáculo que se ponga por delante. Es decir, pensar que «el amor de verdad puede con todo». Sin embargo, no siempre basta con sentir amor, y solemos necesitar también otras cosas, como honestidad, confianza o comunicación, para que las relaciones funcionen.

Relacionadas con las expectativas de futuro encontramos también varias ideas preconcebidas. Por ejemplo, pensar que

«el amor solo es de verdad cuando es para siempre», ya que, como hemos mencionado antes, las relaciones que cumplen con todas las expectativas sociales no tienen por qué ser sanas solo por eso. Precisamente, esta es una de las ideas que más daño puede causar en las relaciones, ya que provoca que alarguemos situaciones que realmente ya no nos hacen felices desde hace tiempo. Es decir, «para siempre» no es sinónimo de éxito, y una relación no es más exitosa por el hecho de ser más duradera en el tiempo.

También parece muy obvio pensar que «el objetivo principal de tener una relación es casarse y tener hijos». Sin embargo, esto no es necesariamente cierto, ya que cada persona tiene derecho a decidir sus propios objetivos, y quizás para algunas sean estos y para otras, no. Es perfectamente válido que tu expectativa de vida no se ajuste a la de los demás.

Por último, me parece importante resaltar el mito de que «los niños necesitan un padre y una madre para ser felices», porque esto se suele usar para invalidar las relaciones que no son monógamas y cisheterosexuales. Es un argumento bastante habitual en algunos ambientes y no tiene en cuenta que los menores necesitan figuras de apego estables, ya sean un padre y una madre, dos madres, tres padres o una abuela.

Por tanto, existen muchas ideas preconcebidas que nos llevan a tener vínculos en los que pasamos por alto lo que nos hace daño, en los que ignoramos nuestras necesidades diarias a cambio de grandes promesas o actos románticos, y en los que acabamos cediendo a modelos en los que no nos sentimos cómodas.

Y es que no es cierto que si tú no te quieres, nadie te va a querer, porque, aunque nos odiamos, hay personas que nos querrán igual, pero si no nos tratamos bien a nosotras mismas, es probable que no sepamos valorar y corresponder a ese amor de los demás.

Por tanto, cuando queremos deconstruir estas ideas y estos patrones automáticos que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, tenemos que empezar a hacernos más autoconscientes y a establecer una relación sana con nuestro propio ser antes de pretender tenerla con otras personas.

GESTIÓN EMOCIONAL: QUÉ ES Y CÓMO TRABAJAR EN ELLA

La gestión emocional es el proceso que nos permite hacernos más conscientes de nuestras emociones y darles el valor que tienen en cada momento. Nos permite saber qué es y qué no es el amor para nosotras, ya que no todo el mundo se sentirá identificado con el modelo de amor tradicional, como hemos visto antes. Que quede claro que cuando hablamos de amor sano no nos referimos a aquel que aspire a cumplir con los objetivos culturalmente marcados por encima de todo, sino al que nos hace sentir cómodas y seguras y que puede variar de forma infinitas veces con el paso del tiempo.

Las herramientas que aprendemos en gestión emocional nos ayudan a tomar conciencia de nuestras emociones y tienen que ver con cómo nos hablamos a nosotras mismas, con cómo nos comunicamos o con nuestra flexibilidad mental.

Normalmente, nadie nos enseña nada sobre nuestras emociones. De hecho, los estereotipos de género influyen mucho en ello, ya que condicionan cómo se nos trata desde que nacemos. Hay estudios que han demostrado, por ejemplo, que a los bebés niña se les consuela más rápido cuando lloran y se les dedican palabras como «bella», «delicada» o «sensible», mientras que a los bebés niño se les exige ser menos emocionales y se les habla en términos de «fortaleza», «hombría» o «valentía».

Esto afecta a cómo nos comportamos de adultos. Hablando en términos de género binario, a las mujeres se nos enseña

a ser cuidadoras, es decir, nuestra valía está ligada a lo buenas que somos con los demás (buena madre, buena esposa, buena amiga, etc.), mientras que la valía de los hombres está ligada al éxito personal e importa bastante poco cómo traten a los demás para conseguirlo. Todo esto se ve reflejado en las relaciones, ya que, por lo general, son las mujeres las que llevan la carga organizacional, es decir, quienes se ocupan de dirigir aspectos como cuándo hablamos de los problemas, planear tiempo de calidad, hacer de mediadoras en conflictos con otras personas, etc. Esto es agotador, y a la larga, hace que la mayoría de las mujeres se sientan insatisfechas en sus relaciones de pareja con hombres cisheterosexuales.

De hecho, en la consulta se ve bastante algo que está muy relacionado con esto. Se trata de las parejas en las que una parte siente que hace todo el trabajo, entrena su gestión emocional, se comunica asertivamente y admite sus errores cuando los comete, mientras que la otra parte no hace nada de este trabajo. Muchas veces, estos conflictos están asociados a la socialización en género que han tenido esas personas, que ha hecho que a muchos hombres se les haya enseñado que la única manera válida de expresar sus emociones es mediante el enfado, por lo que reprimen toda su expresión emocional al mínimo.

Por otro lado, a las mujeres se nos educa para aguantar, para ser complacientes y para justificar las conductas que nos dañan de nuestras parejas porque «son hombres». Esta cultura estaba especialmente arraigada en el siglo xx y, aunque parece que ahora estamos avanzando un poco en ese aspecto, podemos llegar a tener dificultades para deconstruir totalmente estos pensamientos patriarcales.

Aparte de nuestro contexto social y cultural, y de lo importante que es analizarlo, existen algunas claves para mejorar nuestra gestión emocional que van a repetirse a menudo a lo

largo de este libro. Vamos a analizarlas brevemente y, más tarde, las veremos en profundidad.

Por un lado, está la validación emocional, un término que hace referencia a la forma que tenemos de respetar nuestras emociones y las ajenas. Tiene que ver con la empatía, y a veces se confunde con la justificación, pero son conceptos muy distintos. Validar es entender que no todas las emociones se pueden racionalizar y que distintas personas podemos vivir el mismo evento de una manera diferente. Frases como «es lógico que te sientas así» o «entiendo tu malestar» son validantes, mientras que otras como «estás exagerando» o «yo no me he sentido así cuando ha pasado esto» niegan la emoción de la otra persona. Esto genera un sentimiento de culpa en muchas ocasiones, y también lleva a que la persona invalidada se pueda poner a la defensiva rápidamente.

Por otro lado, tenemos la flexibilidad mental. Cuando nuestra manera de pensar es muy rígida o muy extrema, a veces nos puede costar ponernos en el lugar de la otra persona. Podemos llegar a ser invalidantes sin darnos cuenta, o a sentirnos incapaces de llegar a acuerdos en situaciones en las que nos toca ceder. La rigidez no siempre va ligada a nuestra personalidad; puede tener que ver con haber vivido ciertas experiencias en el pasado que nos han provocado sentir que necesitamos defendernos de las opiniones ajenas constantemente, o con la manera en la que nos han educado. En algunas ocasiones, la rigidez cognitiva se puede ver reforzada por el estado de nuestra salud mental, ya sea por rasgos de algún trastorno de la personalidad, o por cuadros de ansiedad, depresión o estrés postraumático. Lo importante es que podemos entrenar nuestro cerebro para que sea más flexible, aunque en algunas ocasiones esto requiere ayuda profesional individualizada, ya que cada experiencia es distinta.

Por último, algo que nos suele tocar trabajar a la hora de

mejorar nuestras relaciones es la manera que tenemos de generar expectativas; aunque esto está relacionado con el punto anterior, en mi opinión tiene importancia en sí mismo. Las expectativas son las imágenes mentales que creamos sobre «cómo deberían ser las cosas» y están muy condicionadas por nuestra cultura. Por ejemplo, tienes una primera cita y esperas que esa persona te escriba al día siguiente; si no lo hace, te puedes sentir decepcionada. Y cuanto mayor sea esa expectativa («no solo me va a llamar, sino que se va a presentar a recogerme después del trabajo, porque ayer le mencioné que trabajaba aquí»), mayor será la decepción.

Los mitos del amor romántico alimentan nuestras expectativas menos realistas, y la rigidez cognitiva hace que muchas veces vivamos como verdaderas traiciones el que no se cumplan. Por eso, ser conscientes de que existen nos puede ser útil para evitar sentir tanto malestar en estos casos. Cuidado, porque esto no significa que tener expectativas sea algo negativo. Necesitamos tenerlas para motivarnos y para seguir adelante en muchas situaciones; el problema viene cuando no son realistas, o cuando involucran a otras personas que no tienen ni idea de la existencia de estas expectativas.

Por otro lado, está la parte práctica de la gestión emocional, la que tiene que ver con la comunicación, la creación de acuerdos o los límites. Aquí nos encontramos con dinámicas como la de no comunicar las necesidades al principio de las relaciones para no causar conflictos, lo que acaba explotando más adelante; la de necesitar validarnos y regularnos a través de nuestra pareja o de otras personas, la de no poner límites o la de aceptar acuerdos con los que no estamos conformes y que podemos llegar a saltarnos en ciertos momentos. Este tipo de gestión está muy relacionada con nuestras experiencias previas en otras relaciones, y también con los modelos y referentes que hemos tenido a lo largo de la infancia y la adoles-

encia. Profundizaremos más en ello cuando hablemos sobre cómo construir relaciones sanas en el capítulo cuatro.

Por eso, es importante entender que existen un montón de factores que nos afectan a la hora de saber qué es el amor y de construir relaciones de intimidad sanas. Además, necesitamos indagar en esas cuestiones, saber qué queremos, qué no queremos, qué nos hace felices y qué nos supone una carga, para no crear vínculos aceptando las normas de los demás. Una herramienta básica que nos va a ayudar en todo momento para poder empezar a abrir ese jardín es el autoconocimiento.

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la información que tenemos sobre nosotras mismas. Nos permite entendernos, definir nuestros deseos y querencias, ser conscientes de nuestras expectativas y de nuestro pasado, e integrar toda esa información de una manera positiva para nosotras. Esta herramienta nos da las claves para construir relaciones sanas, ya que no hay un solo molde que sirva para todo el mundo, sino que nos tocará hacer arqueología emocional para saber qué necesitamos cada una de nosotras.

Se trata de una herramienta que podemos trabajar a lo largo del tiempo. Pero cuidado con pensar que el trabajo personal y el empoderamiento son caminos fáciles, pues cuando te conoces, te toca ver aquellas partes de ti misma que intentas esconder bajo la alfombra, te toca enfrentarte a cosas de las que no te sientes orgullosa, a ser humilde contigo misma y a entender que normalmente vamos a ser las heroínas en unas situaciones y las villanas en otras. Por ese motivo, necesitamos aprender a cuestionarnos desde la compasión con nosotras mismas, no desde la culpa ni el rencor, sino desde la concien-

cia de que hacemos lo que podemos con las herramientas que tenemos en el momento. Está claro que podemos ser responsables y mejorarlas de cara al futuro, pero lo que ya está hecho no lo podemos cambiar.

Si no nos conocemos a nosotras mismas, es probable que acabemos aceptando las normas de otras personas en las relaciones, que cedamos ante acuerdos que en realidad no nos convencen nada o que no sepamos expresar qué es lo que nosotras queremos en esa relación. Simplemente nos dejamos llevar hasta que existe un punto de inflexión en el que tomamos conciencia de lo lejos que estamos de lo que nos gustaría tener.

Ana llevaba cuatro años de relación con María. Siempre había sentido que María era demasiado celosa, pero poco a poco había ido cediendo en cosas para no provocar discusiones. Al principio, esas cosas le parecían muy pequeñas: procuraba estar atenta al móvil siempre que estaba de fiesta, dejó de salir con un grupo de amigas porque entre ellas estaba su exnovia, cambió el horario de las clases de baile (aunque le venía peor) por no coincidir con una chica que a María le generaba inseguridad, etc. Sin embargo, con el tiempo, las demandas iban a más y Ana se sentía cada vez más frustrada con la relación.

Esto provocaba que estuviera distante, lo que aumentaba la inseguridad y las demandas de María. Vivían en un bucle de reproches constantes y Ana tenía miedo de las reacciones de María, porque cuando María lloraba o se sentía triste, Ana se sentía terriblemente culpable.

De hecho, para evitar estas situaciones, empezó a ocultar cosas a María, como no decirle que volvía a

quedar con ese grupo de amigas en el que estaba su exnovia, porque Ana sabía que no suponía una amenaza para la relación, pero estaba convencida de que su pareja no lo iba a entender.

Poco a poco, estas situaciones se convirtieron en mentiras, ya que Ana le decía que estaba en el gimnasio para poder quedar con sus amigas y borraba conversaciones del móvil (sospechaba que María lo miraba de vez en cuando). Al final, un día, durante una conversación banal con una amiga en común, todo salió a la luz y la reacción de María fue cortar la relación, ya que estaba convencida de que si le había ocultado eso, era porque había tenido algo con su expareja.

Se mudaron a casas distintas y Ana empezó a ir a terapia, porque no entendía la ruptura y se sentía culpable por la situación. Ahí fue cuando se dio cuenta de que en realidad nunca había estado de acuerdo con las demandas de María y de que cuando dejó que la situación llegara demasiado lejos, ya estaba muy cansada emocionalmente de la relación como para intentar trabajar en ella. Simplemente daba por hechas las reacciones de María e intentaba evitarlas al máximo.

En situaciones como esta somos conscientes de que si no entendemos nuestras necesidades y límites antes de comenzar una relación, es habitual que adoptemos las de la persona con la que nos relacionamos.

Podríamos definir las necesidades como los requisitos mínimos que precisamos para poder sentirnos cómodas y seguras en un vínculo de cualquier tipo. La mayoría tenemos algunas necesidades generales, como que la otra persona nos respete o no nos agreda, pero el resto son bastante personales.

Si yo tuviera que hacer una lista de mis necesidades en la relación, probablemente se vería así:

- Sentirme validada cuando expreso mis emociones.
- Tener una comunicación no violenta en todo momento.
- Sentir que los demás entienden mis conflictos con la ansiedad y el estrés postraumático y que saben que estoy trabajando en ellos.
- Relacionarme con gente tolerante con las distintas opiniones.
- Relacionarme con personas que traten bien a los demás, aunque no los conozcan, y que no tengan intención de hacer daño en general (porque, de lo contrario, me transmiten la sensación de que podrían hacérmelo a mí más adelante).

Estos son algunos de los requisitos que me hacen sentir segura en una relación. Algunos tienen que ver directamente con cómo me siento yo, mientras que otros están más relacionados con características que me atraen de la gente. Lo importante es que cuando no se dan, me siento como si estuviera luchando a contracorriente y defendiéndome a cada paso.

Por supuesto, nuestras necesidades cambian con el tiempo y, quizás, si en unos años leo esta lista, no me sentiré identificada con lo que pone en ella. Por eso, se trata de un ejercicio que está bien hacer de vez en cuando, y si nos resulta difícil expresar lo que queremos, podemos empezar por lo que sabemos que no queremos ni necesitamos («no quiero que me griten», «no quiero que coarten mi libertad», etc.).

De esas necesidades nacen nuestros límites, ya que se trata de situaciones que representan barreras para nosotras y que sabemos que nos duelen. Aun así, muchas veces normaliza-

mos que se sobrepasen estos límites. Por ejemplo, para mí, los límites relacionados con las necesidades anteriores serían:

- Que la otra persona me invalide deliberadamente o de manera constante.
- Que me griten, que rompan objetos a mi alrededor o que exista cualquier tipo de reacción violenta. Esto incluye tanto la violencia explícita como la actitud pasivo-agresiva a la hora de resolver conflictos.
- Que ridiculicen los problemas de salud mental o me hagan sentir que mi identidad está ligada a ellos.
- Que tengan comentarios o conductas racistas, machistas, LGTBQIA+fobas, capacitistas, clasistas o gordóforas de manera intencional o con cierta frecuencia, sin revisarse al respecto.
- Que falten al respeto a alguien que trabaja de cara al público, o a cualquier persona, sin revisarse después al respecto.

Una vez que se sobrepasan los límites, lo ideal es saber qué consecuencias tienen, tanto para nosotras como para la otra persona. A lo mejor, la consecuencia personal es que te enfadas o te hace sentir inseguridad o malestar, pero ¿cuál será la consecuencia para la otra parte? A veces no existe más consecuencia que proponer un acuerdo para que eso no vuelva a suceder. Otras veces nos tocará plantear un distanciamiento.

Elegir un camino u otro depende de varios factores. Por ejemplo, ¿es un límite que se había explicitado antes? La lectura de ciertas situaciones es distinta para cada persona: igual para mí es un límite clarísimo que te acuestes con otra persona después de nuestra primera cita, pero para ti no lo es, y en ese caso no entenderás mi reacción cuando yo te exprese mis emociones. También es importante saber si es un límite que,

habiéndose comentado previamente, se ha roto en más ocasiones, y cuál ha sido la causa, porque a lo mejor es que el acuerdo que tenemos no funciona, o lo estamos viendo de manera distinta.

A la hora de comunicar límites surgen tres cuestiones, que nos servirán en realidad para plantear gran parte de la comunicación en las relaciones: ¿qué?, ¿cuándo? y ¿cómo?

- **¿Qué?** Cuáles son nuestros límites, qué consecuencias tienen, cuál es normalmente su flexibilidad...
- **¿Cuándo?** Aquí la cuestión es cuándo sacar este tema. Podemos plantearnos tratarlo en la primera cita o esperar unos meses. Pero, en mi opinión, el momento ideal para hablar sobre necesidades y límites es cuando se empiecen a crear expectativas en la relación, sean del tipo que sean.
- **¿Cómo?** Lo ideal es poder marcar los límites antes de que suceda ningún conflicto, de manera que la comunicación sea asertiva y no violenta. A veces descubrimos los límites después de haberse sobrepasado; en estos casos, una buena opción sería esperar unas horas o unos días para poder hablarlo desde la calma.

Para comunicar nuestros límites podemos usar esta pauta en tres etapas. En la primera explicamos el límite: «Mira, es que ahora mismo no puedo comprometerme a quedar todas las semanas porque tengo mucha carga de trabajo y mi energía social está bastante baja». Luego exponemos la consecuencia: «Esto significa que, aunque disfruto un montón del tiempo que pasamos juntas, luego llego a mi casa agotada». Y, por último, se ofrecen soluciones: «Por eso, tal vez podemos plan-

tear hacer planes de calidad, pero un poco menos frecuentes, en vez de vernos tan a menudo».

Lo malo es que cuando planteamos un límite, lo hacemos real. Así pues, tendremos que reaccionar si se rompe, y muchas veces nos resulta más fácil gestionar con nosotras mismas el daño antes que permitir que afecte a nuestra relación. Sin embargo, esto, a largo plazo, es un error, ya que acabaremos completamente sobrecargadas y frustradas. En el ejemplo de Ana y María, igual si Ana hubiera puesto límites antes, María se habría ido antes, o quizás le hubiera ayudado a darse cuenta de que sus demandas estaban siendo excesivas y que tenía que trabajar sus inseguridades personales.

Por lo general, las personas que nos quieren intentan hacer lo posible por respetar nuestros límites. Cuando se van, es o bien porque no tienen herramientas para sobrellevarlo por lo que sea, o bien porque lo que les interesaba de la relación era precisamente la falta de límites.

Eso sí, no hay que confundir marcar consecuencias con castigar. Los castigos pretenden que la otra persona aprenda a través del dolor y el malestar («como estoy dolida, voy a hacer algo que sé que te duele, como dejar de contestar a tus llamadas durante días»). Por su parte, las consecuencias son resultados naturales de los actos de esa persona («estoy dolida y ahora no siento que quiera verte; te lo comunico para que lo sepas, pero es mi gestión»). Existe una línea fina pero importante entre estos dos términos.

Por eso, para construir relaciones desde los cimientos tenemos que plantar estas bases antes. Solo nosotras tenemos la capacidad para ello, porque con los esquemas de otra persona normalmente no funcionará. Para eso sirve conocernos: no para ser más fuertes, sino para saber cómo cuidarnos mejor y cómo construir espacios seguros a nuestro alrededor.

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?

Lo básico que hay que saber es que no existe un solo tipo de relación sana. Las relaciones sanas son aquellas que se alinean con nuestros valores, que son coherentes con nuestra forma de entender el mundo y que nos hacen sentirnos libres para desarrollarnos.

Pero, aunque el amor puede adoptar muchas formas, estamos acostumbradas a vivir las relaciones como una cárcel. Aceptamos que perdemos cosas de nosotras mismas por estar ahí, cuando en realidad el amor debería ser una celebración de nuestra individualidad y de nuestras rarezas.

En las relaciones sanas sentimos una sensación de libertad individual, que muchas veces se traduce en entender que las personas que nos quieren lo seguirán haciendo a pesar de que tomemos decisiones con las que no están de acuerdo. Podemos cambiar de opinión, equivocarnos, no conseguir los objetivos que nos habíamos marcado, y aun así seguir contando con el apoyo de esa persona. Del mismo modo, nos sentiremos seguras y acompañadas si empezamos nuevos proyectos que no tienen nada que ver con la relación, o si decidimos cambiar el rumbo de nuestras vidas. Esto no significa que la otra persona vaya a estar ahí incondicionalmente, sino que no nos va a juzgar ni a causar un daño intencional, porque cuando quieres a alguien, deseas que esté bien, aunque sea sin ti.

Por eso, la libertad es un arma de doble filo. A veces nos sentimos más cómodas en relaciones que están rodeadas por una valla de pinchos, donde hay mucho control, donde todo es predecible y donde nada cambia. Solo si quitamos estas barreras, comprobaremos si el vínculo que existe es real o no.

Obviamente, los límites de esta libertad están condicionados por nuestros acuerdos en la relación y por el grado de compromiso que establezcamos. Pero en aspectos que no tienen que ver con la relación (como mis decisiones académicas

o laborales, por ejemplo) sentiremos que tenemos el apoyo de la otra persona incluso aunque no tomemos la decisión que ella tomaría.

Por tanto, cuando hablamos de amor sano o de relaciones sanas, estamos haciendo referencia a las relaciones que nos ayudan a crecer a manera individual, que nos animan a pasar por nuestros propios procesos personales y que nos acompañan en caso de que nuestras decisiones no salgan bien. Es decir, no son aquellas que cumplen con las expectativas sociales de monogamia, convivencia, matrimonio y crianza, sino las que se forman basándose de manera realista en las necesidades y los límites de cada una de las partes. Por eso es tan importante entender cuáles son, porque no nos encontramos las relaciones sanas, sino que las construimos.



EJERCICIO: qué necesito, qué quiero, qué siento que tengo que hacer

Este ejercicio puede ser útil para comenzar a practicar el autoconocimiento emocional. Para ello, tendrás que dibujar tres columnas en un folio:

1. «¿Qué necesito?» Aquí voy a escribir cuáles son mis requisitos básicos en las relaciones en este momento de mi vida.
2. «¿Qué es lo que quiero?» En esta columna voy a apuntar aquellas cosas que me gustaría tener en mis relaciones, pero que no considero indispensables.
3. «¿Qué es lo que siento que debo hacer?» Por último, reflexionaremos sobre cuáles sentimos que son

nuestras «obligaciones» en las relaciones, aquello que sentimos que tenemos que hacer por los demás.

QUÉ NECESITO	QUÉ QUIERO	QUÉ SIENTO QUE TENGO QUE HACER
<ul style="list-style-type: none"> - Sentirme segura - Sentir que se respetan mis decisiones - Compartir los mismos valores - Que mi pareja sea una persona proactiva a la hora de proponer y hacer planes - Que a mi pareja le guste viajar - Que conectemos en el plano erótico 	<ul style="list-style-type: none"> - Que mi pareja comparta mis mismos gustos musicales - Exclusividad romántica y sexual - Que mi pareja se lleve bien con todas mis amistades - Que mi pareja tenga expectativas de tener hijos en un futuro 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser honesta respecto a mis emociones con esa persona - Intentar cuidar a esa persona en la medida en lo posible - Estar ahí como punto de apoyo - Apoyar las decisiones de mi pareja - Llevarme bien con las amistades de mi pareja

Esta tabla nos permite evaluar las tres áreas y ver qué estamos buscando, qué queremos construir y si se adecua a lo que ya tenemos. Además, también nos indica si tendemos a tener muchas necesidades y a proyectar algunas demandas no del todo justas en nuestras parejas o si, por el contrario, nos cargamos con «deberías» que realmente nadie nos ha pedido y que nos suponen un esfuerzo desmedido en algunas ocasiones.

Resumen de los puntos clave

1. Los mensajes que nos envía la sociedad condicionan nuestra manera de vivir el amor y las relaciones.
2. El autoconocimiento es una herramienta que nos permite mirar en nuestro interior para saber cuáles son nuestras necesidades.
3. La validación consiste en alinearnos emocionalmente con la otra persona para que se sienta comprendida.
4. Los límites son sanos y útiles en las relaciones, siempre que se enfoquen desde los cuidados y no desde la restricción.
5. Las relaciones sanas no son las que cumplen con las expectativas sociales, sino las que son coherentes con nuestros valores y nuestra manera de entender el mundo.