

Alejandra de Pedro  
@adp.psicologa

# **POR QUÉ ME CUESTA TANTO OLVIDARTE**

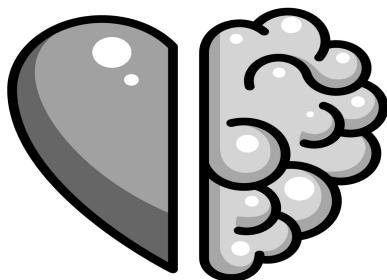
20 preguntas acerca de las relaciones  
en el siglo XXI

# ÍNDICE

<i>¿De qué trata este libro? .....</i>	9
<b>1.</b> ¿Por qué sufro tanto en las relaciones? .....	13
<b>2.</b> ¿Por qué consumen tanta energía mis relaciones? .....	27
<b>3.</b> ¿Por qué tardé tanto en salir de esa relación? .....	43
<b>4.</b> ¿Por qué me conformo siempre con migajas? .....	63
<b>5.</b> ¿Por qué cuesta tanto encontrar pareja hoy en día? .....	83
<b>6.</b> ¿Por qué hay tanto miedo al compromiso? .....	109
<b>7.</b> ¿Qué hay detrás del miedo al abandono? .....	129
<b>8.</b> ¿Por qué suelen juntarse el miedo al compromiso con el miedo al abandono? .....	147
<b>9.</b> ¿Por qué me cuesta tanto confiar en las personas? .....	163
<b>10.</b> ¿Por qué todo sale mal en mis relaciones? .....	179
<b>11.</b> ¿Por qué no puedo parar de pensar en esa persona? .....	199
<b>12.</b> ¿Por qué siempre caigo en el mismo patrón de relación? .....	215
<b>13.</b> ¿Por qué enganchan más las personas que no me convienen? .....	229

14. ¿Por qué me está costando tanto superarlo si nunca tuvimos nada serio? .....	243
15. ¿Por qué no termino de sentirme seguro en mi relación? .....	257
16. ¿Por qué siento tantos celos?.....	277
17. ¿Por qué tengo tantas dudas sobre mi relación?.....	293
18. ¿Por qué saboteo mis relaciones?.....	311
19. ¿Por qué no consigo perdonar a mi pareja? .....	323
20. ¿Por qué no consigo superar mi ruptura?.....	335
<i>¿Y ahora qué? .....</i>	351
<i>Agradecimientos.....</i>	353
<i>Lecturas recomendadas .....</i>	355

# ¿De qué trata este libro?



Cuando empecé a atender a pacientes en consulta, supuse que observaría grandes diferencias generacionales entre los adultos jóvenes y el resto de los adultos en cuanto a problemáticas de pareja. Pensé que las generaciones más jóvenes, habiendo recibido más información acerca de relaciones sanas, tendrían menos dilemas en el amor. Ahora, más que nunca, se habla de gestión emocional saludable y responsabilidad afectiva. Se habla de maltrato psicológico,\* de relaciones tóxicas y de manipulación emocional. Hemos desmontado mitos acerca del amor romántico. Tenemos la mejor educación sexual que jamás se ha impartido y toda la información del mundo a nuestro alcance. En teoría, nuestras relaciones deberían ser más sanas.

Para mi sorpresa, descubrí que la gran mayoría de mis pacientes jóvenes tenían dificultades en sus relaciones sentimentales, incluso con más prevalencia y siendo estos más acusados que en generaciones posteriores. El exceso de información, la hiperconectividad, las aplicacio-

---

\* Aunque en algunos capítulos se haga alusión a fenómenos que se pueden observar en relaciones de maltrato, este no es un libro sobre maltrato y violencia de género. En caso de que este sea de interés, te sugerimos que acudas a otras fuentes.

nes de citas y las redes sociales han añadido más capas de complejidad a las ya de por sí complicadas relaciones interpersonales, dando lugar a nuevos tipos de inseguridad, comparaciones absurdas y sobre todo mucha confusión. Al mismo tiempo, la presión de alcanzar el éxito, tanto en lo laboral como en lo personal, hace que muchos jóvenes de hoy en día se sientan frustrados y estresados por no cumplir con sus expectativas en el amor.

Pese a tener toda la información necesaria a nuestro alcance acerca de cómo mantener relaciones de pareja saludables, los jóvenes seguimos cayendo en estos patrones insanos de relación. Es decir, la psicoeducación, internet y las charlas acerca de relaciones sanas no son suficientes. Algo ocurre, a nivel interpersonal, para que tantas personas se encuentren con problemas a la hora de relacionarse a pesar de saberse toda la teoría. Y por eso, este libro es una invitación a que profundices en el origen y la naturaleza de tus preocupaciones desde una perspectiva psicológica.

El contenido de este trabajo está inspirado en mi experiencia directa con pacientes reales que acuden a consulta por diversas cuestiones: ansiedad, depresión, falta de motivación, problemas de autoestima, impulsividad... Pacientes cuya demanda inicial no está directamente relacionada con el ámbito de la pareja, pero que al cabo de un tiempo en consulta acaban planteando también sus dificultades amorosas. Por muy aislado que pueda parecer un problema del ámbito de las relaciones interpersonales, la realidad es que acudimos al psicólogo para hablar acerca de lo que nos ha sucedido con nuestra familia, con nuestros amigos, con los compañeros de trabajo, y por supuesto con nuestra pareja, y lo que en principio puede parecer un asunto aislado de todo lo demás, enseguida se revela como relacional.

Este libro responde a preguntas como: ¿por qué hay tanto miedo al compromiso y al abandono? ¿Por qué me cuesta tanto confiar y por qué no termino de sentirme seguro en una relación? ¿Por qué me resulta tan difícil superar a esa persona con la que no tuve realmente nada? A lo largo de estas páginas encontrarás respuestas para todas estas

cuestiones y, con algo de suerte, eso te ayudará a entender el papel que tú mismo juegas en tus problemas.

## **Cómo leer este libro**

Cada capítulo del libro responde a una pregunta sobre relaciones románticas. Puedes leer los capítulos por separado, pero lo mejor es que sigas un orden. Todos ellos contienen ejercicios prácticos que puedes llevar a cabo. Están inspirados en ejercicios reales que utilizamos en consulta, procedentes de la terapia cognitivo-conductual, la terapia focalizada en la emoción, la terapia sistémica y la terapia de aceptación y compromiso. Si bien estos ejercicios se emplean en la práctica clínica, este libro no es un sustituto de un proceso terapéutico, aunque sí que podría funcionar como complemento a una terapia.

A la hora de realizar los ejercicios, trata de sumergirte completamente en ellos. Antes de comenzar uno, despeja un espacio en el que puedas sentirte cómodo y estar a solas, y asegúrate de que tienes tiempo suficiente para acabarlo. Intenta hacerlos en momentos de tranquilidad, como, por ejemplo, por la noche, cuando hayas terminado con tus tareas del día. Si no quieres escribir sobre estas páginas, ten a mano una libreta o algunas hojas en blanco para poder completar aquellos ejercicios que requieran escritura. Sigue las instrucciones al pie de la letra, sin adelantarte. Los pasos están numerados. Termina de leer cada párrafo y nunca avances hasta el siguiente paso sin haber completado el anterior. Intenta vencer las prisas, ya que si haces las tareas con calma resultará más fructífero para ti.

La idea es que, mediante los ejercicios prácticos y las explicaciones teóricas en respuesta a cada pregunta, puedas aplicar el pensamiento crítico y cuestionar tus aprendizajes previos y comportamientos. Que cada capítulo sirva para que examines las dinámicas en tus relaciones y para cultivar una relación más sana, tanto con los demás como contigo mismo. Antes de empezar, detente un momento y reflexiona: ¿qué te gustaría cambiar en cuanto a tus relaciones?

Pon el foco en tu problemática actual y ten presentes a lo largo de estos capítulos todas las preguntas para las que quisieras obtener una respuesta. Ahora que le has otorgado una intención a la lectura, podemos comenzar.

# 1

## ¿Por qué sufro tanto en las relaciones?

«Soy consciente de que las relaciones no siempre son fáciles y que conllevan altibajos, pero ¿es normal sufrir tanto? Siento que mis relaciones son una montaña rusa y me cuesta mucho encontrar la estabilidad»





## **La importancia de crear y mantener vínculos afectivos**

Los seres humanos tenemos una tendencia innata a buscar y mantener la proximidad con otros individuos. El vínculo que establecemos con los demás es de vital importancia para nosotros porque de él depende nuestra supervivencia. En el reino animal, los huevos de tortuga son abandonados, y cuando nacen las crías, ellas solas buscan el camino hacia sus familias. A las pocas horas de nacer, los caballos, las cebras y los elefantes son capaces de caminar e incluso trotar. Los seres humanos, sin embargo, somos completamente dependientes de nuestros cuidadores.

Como consecuencia de un cerebro proporcionalmente más grande al resto de nuestro cuerpo, los seres humanos nacemos muy pronto. Nuestro cráneo es demasiado grande para poder pasar por el canal del parto y por ello llegamos al mundo de manera prematura. El cerebro es todavía muy pequeño, nuestras extremidades son cortas y débiles, no podemos sostenernos en pie, ni a gatas, y ni siquiera somos capaces de sostener nuestra propia cabeza. Sin nuestros cuidadores no sobreviviríamos.

Pero incluso con este cuerpo y cerebro tan subdesarrollados, nacemos sabiendo hacer una única cosa: llorar. Lloramos porque es nuestra manera de comunicar nuestras necesidades. Lloramos porque no podemos cuidar de nosotros mismos. Y nuestros llantos son absolutamente desgarradores e imposibles de ignorar porque necesitamos llamar la atención de otras personas. ¿Acaso no nos habla esto de lo importantes que son para nosotros los vínculos?

En ocasiones, restamos importancia a esta etapa vital porque consideramos que los bebés son demasiado pequeños como para recordar las cosas malas que les ocurren. Y, en cierto modo, es verdad. Antes de los dos o tres años, los seres humanos no retenemos bien los recuerdos de nuestras vivencias. A esto se le denomina amnesia infantil. Pero la memoria episódica, que es aquella que nos permite recordar eventos de manera explícita, no es el único tipo de memoria que existe. Aunque no podamos acceder a nuestros recuerdos infantiles de manera consciente, ciertos eventos continúan presentes en nuestra memoria emocional. Y lo que más nos marca, aunque no seamos conscientes de ello, es la relación con nuestros cuidadores.

Nuestra conexión con nuestras figuras de apego es la primera relación de sufrimiento que vivimos. A pesar de que sentimos amor y cariño por primera vez, también es una etapa terriblemente angustiada. Al fin y al cabo, llegamos al mundo sin entender nada de lo que nos sucede. Tenemos hambre, dolor y sueño y no somos capaces de satisfacer ninguna necesidad ni de aliviar ningún malestar por nosotros mismos. El hecho de depender por completo de otra persona da lugar a que vivamos esa relación con mucha ansiedad.

Imagina que un día sufres un accidente y que, como consecuencia, tus manos y tus piernas acaban escayoladas. Tienes que limitarte a permanecer tumbado y además has perdido tu capacidad para hablar. Solamente puedes emitir sonidos. Dependes totalmente de tu pareja, o de algún cuidador para comer, ir al baño, dormir y entretenerte. Imagina lo frustrantes que serían esos momentos en los que esa persona no entiende tus sonidos. Estás aburrido y quieres ver la televisión, pero la persona te ofrece agua. Tienes sueño y quieres que apague la luz, pero te ofrece comida. Sería totalmente desesperante. Así de angustiada es para algunos bebés cuando perciben que su figura de apego no está presente o en sintonía con ellos.

John Bowlby, el primer psicólogo en destacar la importancia del vínculo entre bebés y cuidadores, realizó investigaciones acerca de los efectos de la separación de los bebés de sus padres. Estudió a niños que habían quedado huérfanos tras la Segunda Guerra Mundial y

corroboró que aquellos que carecían de una figura de apego tuvieron, más adelante, grandes deficiencias en su nivel de desarrollo e incluso graves problemas de salud. El amor, al parecer, era tan importante para su desarrollo como el alimento o el sueño.

Este psicólogo también dirigió importantes críticas contra la sociedad inglesa de mediados del siglo xx. Como muchas personas de su clase social en Inglaterra, él fue criado por una *nanny* y, después, enviado a un internado. En aquella época, se pensaba que pasar mucho tiempo con los hijos podría resultar nocivo para los bebés, y que fomentaría la dependencia. Hoy, en cambio, sabemos que más bien es al revés. Cuanto más seguro y estable es el vínculo que mantenemos con nuestras figuras de apego, más preparados estamos para la vida.

## Los estilos de apego

La teoría del apego es una de las más sólidas y respaldadas por evidencia científica que existen en psicología. De acuerdo con ella, los niños desarrollan una relación de apego con al menos uno de sus cuidadores principales. En base a esta relación se forman modelos internos y formas de comportamiento que se mantienen a lo largo de nuestra vida, condicionando también la manera en que nos vinculamos en nuestras relaciones adultas.

¿Y qué es lo que determina que se desarrolle un estilo de apego u otro? Principalmente, la forma en la que nuestras necesidades fueron atendidas cuando éramos pequeños. Una madre que se encuentra en sintonía con su bebé es capaz de interpretar el llanto del infante y discernir, al poco tiempo, si se trata de un llanto de dolor o de hambre, lo que le permite responder a las necesidades del bebé de manera rápida y eficaz. Cuando nuestras necesidades son atendidas de manera consistente, sentimos que estamos en un lugar seguro. Por el contrario, cuando nuestra figura de apego no está lo suficientemente disponible, o cuando no está en sintonía con nosotros, se

activan nuestras alarmas y se genera una sensación de inseguridad muy profunda.

En los años ochenta, la psicóloga Mary Ainsworth hizo un experimento en el que se estudiaron las interacciones que se daban entre madres e hijos. En primer lugar, los investigadores observaban a la madre a solas con el bebé en una habitación. Posteriormente, introducían a un extraño que empezaba a hablar con la madre. Después, en otra fase del experimento, la madre salía de la habitación, de tal modo que los niños se quedaban a solas con la persona extraña, hasta que finalmente la madre regresaba.

Ainsworth pudo comprobar que había grandes diferencias en la manera en la que los bebés respondían a esa situación. Al principio del experimento las reacciones eran más o menos las mismas: los bebés se asustaban al estar a solas con el extraño. Las diferencias se daban más bien después, cuando regresaba la madre. En ese momento, algunos bebés acudían a los brazos de sus madres y rápidamente eran reconfortados. Otros acudían a ellas, pero eran incapaces de calmarse incluso después de un rato. Y hubo un tercer grupo de niños que no se inmutaron ante el regreso de la madre. Como si fueran indiferentes a ella.

Los bebés del primer grupo tenían un estilo de apego seguro. Estos niños sabían que sus madres no se habían ido permanentemente. Aunque estuvieran asustadas, tenían la certeza de que sus madres volverían para protegerles, y por eso se calmaron fácilmente. Por otro lado, los del segundo grupo carecían de esa misma certeza y no lograban calmarse una vez que se encontraban con ella. Estos niños, de apego ansioso, sentían que en cualquier momento les podían volver a abandonar y por eso no se tranquilizaban. Finalmente, a los niños del tercer grupo se les catalogó dentro del estilo de apego evitativo. Estos bebés aprendieron que sus cuidadores no satisfacían sus necesidades de manera fiable y consistente, así que, para no sufrir tantos altibajos, se desvincularon de ellos por completo. Por eso fueron indiferentes al retorno de sus madres, e incluso evitaron el contacto con ellas.

A estos tres estilos identificados se añadió, posteriormente, un cuarto: el estilo ansioso-evitativo o desorganizado. Estos niños mostraron comportamientos muy impredecibles, porque el estilo resulta de patrones inconsistentes en la crianza, de situaciones de maltrato y de negligencia. Los bebés a veces lloraron en exceso, otras veces rechazaron el contacto físico por parte de sus madres, y, en ocasiones, incluso llegaron a sentir miedo de sus propios cuidadores. De este modo, los cuatro estilos de apego se pueden catalogar en base a dos dimensiones: nivel de ansiedad y grado de evitación:



### **Si mis padres me cuidaron bien, ¿por qué tengo estos problemas?**

Al igual que estos bebés reaccionaron ante la separación de sus figuras cuidadoras con ansiedad y evitación, también los adultos mostramos este tipo de conductas. En nuestras relaciones sentimos miedo, desconfianza, dependencia y angustia, y, por ello, a la hora de examinar nuestras relaciones actuales, merece la pena echar

la vista atrás y pensar en cómo fue nuestra relación con nuestros padres o cuidadores.

Llegados a este punto, es importante matizar que si tenemos un estilo de apego ansioso o evitativo no significa necesariamente que nuestros cuidadores no nos quisieran. O que nuestra relación con ellos no fuera buena. La relación que tenemos con nuestras figuras de apego y nuestra sensación de seguridad son dos cosas distintas.

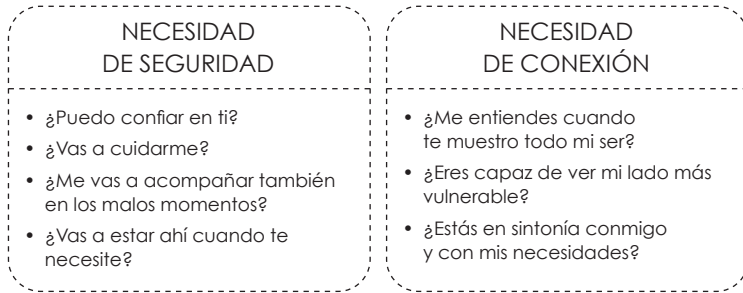
Tampoco hemos de pensar que un estilo de apego inseguro signifique que no nos cuidaron lo suficiente. Lo importante para el desarrollo del estilo de apego no son los cuidados materiales que recibimos. El apego tiene más que ver con la sintonización empática entre cuidadores y bebés, y lo importante es la percepción subjetiva que tuvo el infante de ser atendido y escuchado a nivel emocional. Si un padre atendió todas y cada una de las necesidades fisiológicas de su bebé, pero nunca supo entender por qué lloraba o cómo calmarle, el bebé pudo haber desarrollado la sensación de ser incomprendido y, por tanto, de estar en peligro. Y si una madre tuvo problemas psicológicos durante los primeros años de vida de su hijo, es posible que no pudiera responder bien a las emociones del niño.

Si actualmente hay tantas personas con estilos de apego inseguros es también debido a un fallo importante del sistema en el que vivimos. Un sistema que desprotege a las mujeres que sufren depresión posparto. Un sistema que hace que madres y padres sientan una presión limitante por ser padres perfectos (por acostar al bebé a la misma hora siempre, por darle de comer comida sana, por estimularle intelectualmente), tanta, que puede hacer que desconecten de sus bebés en el nivel más básico. Un sistema en el que muchas familias ni siquiera tienen acceso a una baja por paternidad digna y que se ven obligados a trabajar mientras sus bebés todavía no han establecido su vínculo con sus cuidadores. Un sistema que descuida las necesidades emocionales de los más vulnerables: los niños.

En definitiva, a la hora de entender nuestro estilo de apego, no se trata de buscar explicaciones absolutistas ni de identificar culpables. Además, aunque la relación con nuestros cuidadores sea muy impor-

tante, no lo es todo en el desarrollo del estilo de apego. También ciertas experiencias con parejas en la edad adulta, como pueden ser infidelidades o rupturas, pueden dejar una profunda huella en nuestro estilo de apego. Es posible tener un estilo de apego seguro que se convierte en inseguro a raíz de una mala experiencia, al igual que las experiencias de relaciones sanas pueden hacer que tengamos un estilo de apego seguro. Esto ocurre porque, aunque de mayores seamos más independientes, y más capaces de atender nuestras propias necesidades, los vínculos que formamos con otras personas siguen siendo igual de importantes.

## El apego como sistema de alerta



El apego es como un sistema de alarma, cuya función es mantenernos vinculados a nuestros cuidadores. Por eso muchos de los problemas en nuestras relaciones adultas están vinculados a nuestro apego infantil. Cuando comenzamos una relación afectiva, de nuevo, este sistema se enciende y nos sentimos otra vez vulnerables. Es muy habitual, por ejemplo, que personas que siempre fueron independientes y muy seguras de sí mismas se vuelvan inseguras después de su primera relación. Porque cuando estamos en una relación romántica seguimos teniendo las mismas necesidades que cuando éramos pequeños: necesidad de seguridad y de conexión.

Cuando tu pareja no te contesta al teléfono, cuando flirtea con otras personas, cuando no te entiende durante una discusión, cuando no responde a lo que le has pedido... Es entonces cuando tu alarma

del miedo se activa. Cada vez que te sientas inseguro o desconectado en tu relación, cada vez que sientas que tu vínculo con esa persona está en peligro, percibirás cómo te vuelves asustadizo, ansioso y vulnerable.

Cuando la alarma se activa, algunas personas entran en cólera y gritan. Otras sienten celos excesivos y revisan el móvil de sus parejas. Otras lloran, discuten, demandan, exigen... todo ello con un único objetivo: sentirse de nuevo conectados. Incluso conductas aparentemente evitativas, como ignorar, escapar o tomar distancia, son también respuestas a esta alarma. Porque las personas evitativas también tienen su propio sistema de alarma, aunque sus disparadores son distintos, como por ejemplo notar que dependen de alguien o que no tienen el control de una situación. Estas personas han aprendido que solo pueden depender de sí mismas.

Puede que resulte exagerado que siendo adultos nos alertemos tanto ante la posible pérdida de un vínculo, pero debemos recordar que como mamíferos primates que somos, lo natural para nosotros sigue siendo el vivir en compañía. Sin seres queridos que nos cuiden, la vida se nos puede hacer muy, muy solitaria, e incluso más peligrosa, por lo que es normal que cuando nuestros vínculos se vean amenazados recurramos a cualquier medio para evitar el abandono.

Muchos problemas psicológicos pueden entenderse desde la lente del apego y, desde luego, muchos problemas de pareja también cobran más sentido una vez que comprendemos cómo funciona nuestra alarma. ¿Te sientes seguro en tus relaciones? ¿Qué hace que se activen tus alarmas en una relación? ¿Qué sueles hacer cuando sientes que la otra persona va a abandonarte? ¿O cuando sientes que a tu pareja no le ha gustado algo de ti? Estas son algunas preguntas que puedes hacerte a lo largo de esta lectura.

## **Ejercicio. Identificar mi estilo de apego**

El estilo de apego se refiere a la manera en la que nos relacionamos a lo largo de nuestra vida, primero con nuestros cuidadores y después



con nuestras parejas. Conocer nuestro estilo de apego puede ayudarnos a ser más flexibles y a entender mejor lo que sucede en nuestras relaciones íntimas. El siguiente cuestionario está basado en el test ECR-R de Fraley, Waller y Brennan (2000). Ha sido traducido al castellano y modificado, y algunos ítems han sido eliminados para el propósito de este capítulo.\*

1. *Piensa en cómo te sueles sentir cuando estás en una relación.* Si actualmente no tienes pareja, puedes pensar en tu última relación o en tu manera habitual de ser cuando estás con alguien.
2. A continuación, *lee detenidamente cada enunciado del cuestionario y anota con una puntuación del 1 al 5 tu grado de acuerdo.* Un 1 significa que rara vez te sientes así o que estás en total desacuerdo mientras que el 5 significa que siempre te sientes así o que estás de acuerdo por completo.

Temo que mi pareja me deje de querer en cualquier momento.	<input type="checkbox"/>	Prefiero no mostrarle a mi pareja quién soy en el fondo.	<input type="checkbox"/>
Me preocupa mucho que mi pareja no quiera estar conmigo.	<input type="checkbox"/>	No me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más privados con mi pareja.	<input type="checkbox"/>
Siento que mis parejas no se preocupan tanto por mí como yo por ellas.	<input type="checkbox"/>	No me gusta la idea de depender de mi pareja.	<input type="checkbox"/>
Me gustaría que los sentimientos de mi pareja por mí fueran tan fuertes como los que yo tengo por él/ella.	<input type="checkbox"/>	Cuando mi pareja se acerca demasiado a mí me incomoda.	<input type="checkbox"/>
Las relaciones sentimentales me consumen mucha energía.	<input type="checkbox"/>	No me gusta la idea de tener que abrirme a mi pareja.	<input type="checkbox"/>
Cuando no estoy con mi pareja, me preocupa que pueda estar interesándose por otra persona.	<input type="checkbox"/>	Prefiero mantener las distancias con mi pareja y que cada uno tenga su espacio.	<input type="checkbox"/>

→

---

\* Para una versión completa traducida al español de este cuestionario puedes dirigirte a M. Nóbrega *et al.* «Propiedades psicométricas de una versión en español del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)», *Revista de Psicología* 27 (2), 2018, pp. 1-13.

Quando muestro mis sentimientos, temo que no sean correspondidos por la otra persona.	<input type="checkbox"/>	Me cuesta acercarme a mi pareja.	<input type="checkbox"/>
A menudo me imagino el día en que mi pareja me deje.	<input type="checkbox"/>	No suelo acudir a mi pareja cuando me encuentro mal.	<input type="checkbox"/>
Quando estoy en una relación, dudo mucho de mí mismo.	<input type="checkbox"/>	No tiendo a debatir las cosas que me preocupan o los problemas que tengo con mi pareja.	<input type="checkbox"/>
Me preocupa que un día me abandonen.	<input type="checkbox"/>	Mi(s) pareja(s) se suelen quejar de que no les cuento nada.	<input type="checkbox"/>
Encuentro que mi(s) pareja(s) no me quiere(n) tan cerca como a mí me gustaría.	<input type="checkbox"/>	Mi(s) pareja(s) me suelen exigir que me acerque más a ellas.	<input type="checkbox"/>
A veces, mis parejas me dejan sin motivo aparente.	<input type="checkbox"/>	Me pone nervioso cuando mi pareja se acerca demasiado emocionalmente a mí.	<input type="checkbox"/>
A veces mis parejas se asustan de mi necesidad de estar cerca.	<input type="checkbox"/>	A veces me resulta difícil mostrar afecto.	<input type="checkbox"/>
Quando mi pareja no me da el cariño que necesito me enfado.	<input type="checkbox"/>	Siento que mi pareja no me entiende ni entiende lo que necesito.	<input type="checkbox"/>

TOTAL PUNTUACIÓN

TOTAL PUNTUACIÓN

**MEDIA PUNTUACIONES  
(Ansiedad)**

=

**/14 MEDIA PUNTUACIONES  
(Evitación)**

=

**/14**

- Ahora, *interpreta los resultados*. Suma las puntuaciones de cada columna y divide el total entre 14. Ese número te dará la media de las respuestas para cada estilo de apego. La columna de la izquierda representa el apego ansioso y la columna derecha representa el apego evitativo. Una media por encima del 3,5 en ansiedad indica que tu estilo de apego es ansioso. Una media por encima del 3 en evitación indica que tu estilo de apego es evitativo. Si tu puntuación es alta en ambas, puede que tu estilo de apego sea un estilo ansioso-evitativo. Y si ambas puntuaciones están por debajo del 3,5 y el 3, tu estilo de apego es seguro.
- A continuación, *lee las siguientes definiciones* y comprueba si las descripciones encajan contigo.

<p style="text-align: center;"><b>Apego seguro</b></p> <p>Las personas con apego seguro conservan su independencia cuando están en una relación romántica, pero al mismo tiempo son capaces de confiar y de cuidar al otro. Expresan sus necesidades de manera clara y directa y no tienen dificultades a la hora de pedir ayuda. Saben respetar el espacio personal de sus parejas y resuelven sus conflictos interpersonales con relativa facilidad. Sus relaciones suelen ser estables y sanas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Apego ansioso</b></p> <p>Las personas con apego ansioso suelen necesitar mucha reafirmación por parte de sus parejas. Temen que en cualquier momento sus parejas les vayan a abandonar o rechazar y están muy atentos a cualquier señal que les indique que su pareja se está alejando. Tienden a ser sensibles, celosos o posesivos. Cuando se sienten amenazados pueden llegar a manipular a la otra persona y a hacerle daño a sus parejas.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Apego evitativo</b></p> <p>Las personas con apego evitativo mantienen las distancias en sus relaciones. Son independientes y autosuficientes y tienen dificultades para confiar en los demás. No les gusta tener que depender de nadie y les cuesta expresar sus emociones y mostrar vulnerabilidad. Cuando su pareja se acerca mucho, se sienten constreñidos y se agobian fácilmente.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Apego ansioso-evitativo</b></p> <p>Las personas con apego ansioso-evitativo viven con la paradoja de que quieren sentirse vinculados, pero, al mismo tiempo, se sienten abrumados por la intimidad. Tienden a sentirse confusos y a dejarse llevar por emociones intensas. Sus relaciones están marcadas por los altibajos. Su miedo al abandono puede hacer que dejen una relación de manera abrupta o que de pronto les exijan mucho a sus parejas.</p>

5. Ahora que has identificado tu estilo de apego, *piensa en tu pareja actual o en tu última pareja y reflexiona acerca de su estilo de apego*. Mira a ver si algo de vuestra problemática actual cobra sentido. No se trata de un test de compatibilidad. Más bien es información que puede ser útil para ti y que te puede ayudar a comprender algunas de las dinámicas que se dan en tus relaciones. A continuación, estas son algunas combinaciones posibles:

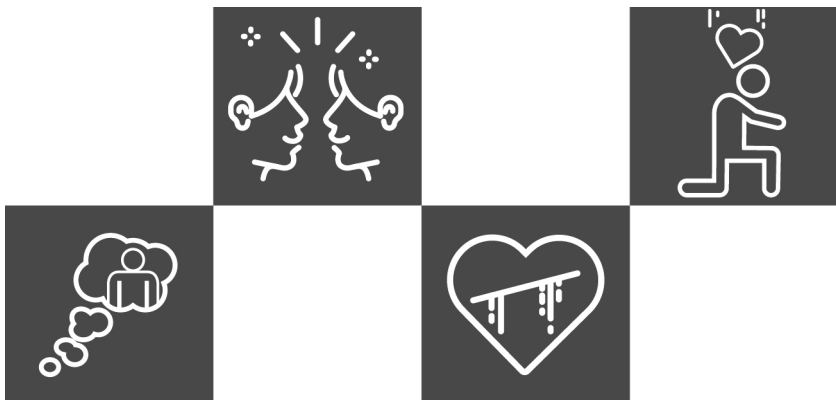
- *Ambos con apego seguro*: la relación se definirá por una marcada estabilidad. No hay demasiados conflictos y cuando los hay, estos se resuelven de manera adecuada. La comunicación es buena y ambos se sienten seguros en la relación.

- *Apego seguro con apego ansioso*: en esta relación, el miembro con apego ansioso buscará continuamente que su pareja le confirme que todo está bien. Si el miembro con apego seguro no responde lo suficientemente rápido, esto puede hacer que la persona con apego ansioso se sienta muy preocupada y exija demasiada cercanía. Al miembro de la pareja con apego seguro no le importará al principio asegurarle al otro que todo está bien, pero con el tiempo es posible que se sienta abrumado/a por las exigencias de su pareja.
- *Apego seguro con apego evitativo*: el miembro con apego evitativo buscará poner distancia continuamente. Y el otro, al no tener miedo al abandono, perderá el interés rápidamente ante este tipo de conductas y también se alejará.
- *Ambos con apego ansioso*: los conflictos serán difíciles de manejar porque ambos miembros se sentirán desbordados cuando sientan que la relación entra en peligro. Al ser ambos ansiosos, tendrán dificultades para asegurarle a la otra persona que todo está bien y en reconocer las necesidades del otro.
- *Apego ansioso con apego evitativo*: el miembro con apego evitativo marcará las distancias, y esto hará que el miembro con apego ansioso sienta mucho miedo y busque acercarse más. Esto suele generar una dinámica de interdependencia por medio de la cual el miembro con apego evitativo tiene el control en la relación y el miembro con apego ansioso se conforma con lo que sea por miedo a perder su relación.
- *Ambos con apego evitativo*: es probable que la relación dure poco o que esté marcada por excesiva distancia. Ambos miembros buscarán mantener su autonomía y su independencia y no estarán dispuestos a sufrir cuando las cosas se compliquen.

## 2

### ¿Por qué consumen tanta energía mis relaciones?

«Siento que invierto la mayor parte de mi energía mental en temas de mi relación. Antes podía hacer cosas con mi día, pero desde que estoy en pareja parece que se ha vuelto lo más importante del mundo y todo lo demás es secundario, y eso me asusta»



**E**l amor es el elemento central que orienta y guía nuestras vidas. Está presente en las historias que leemos, en las religiones que seguimos, en nuestro día a día y, por supuesto, en el arte y la cultura popular. En *Interstellar*, el amor de un padre por su hija es tan fuerte que literalmente trasciende el espacio-tiempo. En Harry Potter, el amor de una madre vence al hechicero más tenebroso. En *Star Wars*, el ejército de la República, con su inferioridad tecnológica y su pequeña resistencia, acaba venciendo al poderoso imperio gracias al poder de luz de los Jedi. Y los pequeños y amorosos Hobbits, con su cultura alegre, desenfadada y humilde, son quienes, al final, resultan decisivos en la batalla contra Sauron, más que los poderosos humanos y elfos.

Pero el amor también duele, y así nos lo muestran también en las películas. El amor de Anakin por Padmé hizo que este Jedi se pasara al lado oscuro y, de hecho, muchos villanos tienen la pérdida de un ser querido como su historia de origen. Y si pudiéramos coger todas las canciones del mundo y analizar su contenido mediante inteligencia artificial, ¿qué porcentaje de ellas serían acerca del amor sufrido? Claro que miles de canciones tratan como tema central de lo bonito que es estar enamorado, pero parece que predominan más aquellas que hablan acerca de corazones rotos, amores no correspondidos, rupturas, sufrimiento y dolor. Pero la realidad es que no es el amor lo que duele, sino el no tenerlo. Duelen la soledad, la traición, el abandono, la pérdida y el rechazo, pero el amor en sí es de las cosas más placenteras y reconfortantes que podemos llegar a sentir. Y precisamente por este arraigo al amor, por querer preservarlo, nos acabamos haciendo daño.

De acuerdo con la filosofía budista, el sufrimiento humano proviene del apego a las cosas, y cuanto más nos aferramos a algo, más

sufrimos su pérdida. Una vez descubres lo placentero que es estar en compañía de alguien, de pronto la idea de volver a estar solo asusta mucho más. Y aunque hayas estado solo durante muchos años, una vez te acostumbras a recibir un mensaje todos los días de alguien que se preocupa por ti, echarás en falta ese mensaje cuando no te llegue.

Cada sentimiento positivo, cada emoción agradable asociada a esa persona, se convierte en algo a lo que nos agarramos y que ansiamos cuando nos falta, como si se tratara de una droga. Y al igual que el adicto que invierte su tiempo y todo su dinero en conseguir su siguiente chute, invertimos toda nuestra energía en recibir eso que anhelamos del otro.

## **Estar en *stand-by***

Algunas personas acuden a consulta sorprendidas y algo asustadas porque no se reconocen a sí mismas en su relación. «Cuando estamos bien en pareja, yo estoy bien, pero cuando estamos mal, estoy mal». Eran personas independientes cuando estaban solteras, perfectamente capaces de disfrutar de la soledad, y ahora se encuentran revisando el teléfono constantemente, como si estuvieran en *stand-by*.

Estar en *stand-by* es eso que sucede cuando aguardas una contestación de WhatsApp de pareja o cuando tú estás esperando a quedar con alguien que te gusta. El tiempo pasa, pero no eres capaz de hacer nada productivo con esas horas porque una parte de tu cabeza está pensando en el otro. Así que simplemente te limitas a seguir con tu día a medio gas, a la espera de que te conteste o te vea, haciendo malabares para encajar planes con esa persona para poder verla lo antes posible. Como si tu pareja fuera el sol y tú meramente un planeta que orbita a su alrededor. Esto lleva a muchas personas a sentirse confundidas. ¿Si antes estaba bien, por qué ahora es como si mi vida estuviera vacía si mi pareja no me responde?

Tal y como establecimos en el capítulo anterior, hay algo que se despierta cuando establecemos un vínculo con otra persona. La alarma que nos mantuvo próximos a nuestros cuidadores cuando éramos

pequeños se encuentra adormecida, y al entablar una relación amorosa ese sistema se vuelve a activar. De repente, la persona con la que estamos se vuelve completamente central y vital para nuestra existencia, y por ello comienza a acaparar una gran cantidad de energía mental.

Los seres humanos estamos diseñados para orientarnos hacia la vida social. De toda la información que recoge nuestro cerebro acerca del entorno, interpretar aquella relativa a otras personas es lo que mejor se nos da. Si vamos caminando por la calle, observamos las caras de aquellos con los que nos cruzamos. Incluso sin nadie alrededor, solemos ver caras humanas en objetos cotidianos, o en patrones de figuras abstractas y hasta somos capaces de atribuir ciertas personalidades a estos objetos con rostro sonriente. Interpretamos gestos, leemos caras e intuimos cosas acerca de las personas que conocemos constantemente. Y, sobre todo, aprendemos a amoldarnos a los demás en base a las conclusiones a las que llegamos acerca de ellos. De hecho, es común sentir que nuestra personalidad y nuestra forma de hablar varían en función de las personas con las que estamos.

Percibir que una parte de nuestra individualidad se esfuma en cuanto comenzamos una relación con alguien es una sensación bastante habitual y no es necesariamente algo malo. Al menos, no en principio. Forma parte de nuestro mecanismo innato de supervivencia. También el ser padre o madre implica la renuncia de una gran parte de la individualidad de la persona. Para que un grupo, una familia, un equipo o una pareja funcione, debemos de ser capaces de priorizar el bienestar del otro por encima del nuestro.

Cuando estamos en una relación con alguien, nuestra flexibilidad aumenta. Nos volvemos más líquidos con tal de nutrir la relación y de preservar el vínculo con la otra persona. De repente descubrimos nuevos hobbies, nuevos intereses intelectuales y empezamos a participar en actividades que anteriormente nunca habiéramos hecho. Si tu pareja es artista, irás a más exposiciones de arte de lo que hubieras ido normalmente, pero si sales con un músico irás a más conciertos. Y eso no significa que no tengas personalidad ni que estés perdiendo tu individualidad.



Otras personas, en cambio, son demasiado sólidas y se amoldan más bien poco a sus parejas, como si tuvieran miedo de perderse en su relación. Y, por supuesto, ser demasiado líquidos también puede suponer un problema. Si tu pareja no se mueve por ti, pero tú haces todo lo posible por adaptarte, será como cuando un cuerpo líquido entra en uno sólido: dependerás por completo del sostén de esa persona para no desperdigarte por todas partes.

Lo ideal es que ambos miembros de la pareja conserven su forma, pero sean lo suficientemente flexibles como para amoldarse el uno al otro: yo hago más de esto que te gusta a ti y tú haces más de esto que yo quiero, y ambos dejamos de hacer las cosas que al otro le molestan. Pero algunas personas tienen grandes dificultades para encontrar este punto medio en su relación.

## **El culto a la individualidad**

Muchas de las cualidades con las que nos definimos son en relación con otros. Ser divertido no tendría sentido en un mundo sin espectadores, ni tampoco el ser amigable, generoso, ni extrovertido. Saber quiénes somos al margen de nuestras relaciones es una tarea casi imposible. Convivimos con los demás y ellos son lo que dan sentido a nuestra vida.

El que tu cerebro esté predispuesto a pensar mucho en tu relación es algo bueno. Quiere decir que tienes la capacidad de anteponer las necesidades de los otros a las tuyas. Pero, desgraciadamente, la sociedad actual recompensa el individualismo y castiga las características prosociales, asociando estos atributos a la debilidad.

Es mejor ser el CEO sin escrúpulos de una empresa multimillonaria que ser un ama de casa que cuida de su familia. Ponemos en alta estima las características de las personas desapegadas, como el ser analíticos, calculadores y racionales, y le restamos valor a los atributos tradicionalmente más femeninos como la sensibilidad y el cariño.

Resulta curioso que este énfasis en la productividad y en las ganancias nos haya desviado tanto de las cosas importantes de la vida, ya que si no hubiera madres que cuidan a sus hijos, tampoco habría jefes y altos cargos directivos. Y de nada sirve ser los más trabajadores y productivos del mundo si luego no hay comida sobre la mesa. El dinero es importante, pero si no somos capaces de convertirlo en algo valioso, si no somos capaces de hacer de una casa un hogar, nada de lo que hacemos en nuestros trabajos tiene sentido.

Las relaciones sociales están en el centro de nuestra supervivencia, y nuestra capacidad para ser empáticos y adaptables resulta crucial para que podamos convivir en sociedad. La realidad es que, si el mundo estuviera repleto de personalidades psicopáticas, egocéntricas y poco altruistas, la especie se hubiera extinguido hace mucho tiempo. Pero nos hemos desconectado tanto de nuestra naturaleza real que solo valoramos el triunfo y el dinero, aunque todavía no hemos llegado al punto de saber sobrevivir sin amor y sin cuidados maternales.

Pero desvirtuar los atributos sensibles de las personas es algo que llevamos haciendo desde hace mucho tiempo. El movimiento racionalista que nació en la era de la Ilustración surge precisamente para combatir las ideas irracionales, supersticiosas y religiosas que tanto daño hacían a la sociedad. Se perseguía el ideal del hombre racional, y creíamos en la superioridad del ser humano frente al resto de animales precisamente por nuestra capacidad para pensar y utilizar la lógica. Esta mentalidad alimentaba el racismo y el sexismo, haciéndonos creer que lo más importante era ser intelectuales, algo que casualmente solo conseguían ser los hombres burgueses que habían recibido una educación formal. Y, por otro lado, las demás razas eran vistas como menos desarrolladas y más impulsivas, y las mujeres eran consideradas como irracionales, emocionales y erráticas.

Con los años, las investigaciones en psicología han desmentido este mito del hombre racional, ya que por mucho que nuestro cerebro sea muy desarrollado, no piensa de forma totalmente lógica.

Nuestros sentimientos siempre van a estar ahí para tinter de alguna manera nuestra visión de la realidad. Todos tenemos miedos, deseos,

sesgos y mensajes en nuestra cabeza que nublan nuestro juicio. Y no es ni siquiera algo malo. De hecho, resulta bastante ventajoso para nuestra supervivencia, ya que los sentimientos nos permiten tener una visión más completa del mundo, y nos ayudan a tomar decisiones de manera más rápida y holística.

En definitiva, es importante que desde este momento comiences tu reconciliación con todas esas partes de ti mismo que te hacen sentir más débil o dependiente. Porque quizá tu complacencia, tu evitación de los conflictos, tu manera de adaptarte a los demás y tu dificultad para expresar tu opinión son todo facetas por las que te sueles criticar mucho. Pero ¿acaso te has parado a apreciar la cara buena de la moneda? Gracias a tu sensibilidad, quizá seas más empático y quizá ayudes más a las personas. Y quizá gracias a tu adaptabilidad puede que tengas más facilidad para relacionarte con la gente y establecer vínculos profundos y sanos.

Paradójicamente, cuando te reconcilies con tu lado más sensible, reducirás tu conflicto interior y por ende estarás en paz y a gusto en tu soledad, lo cual hará que dependas menos de los demás y que tus relaciones no consuman tanto tu energía.

## **Proyectando deseos**

Otro motivo por el cual nos orientamos en exceso hacia las demás personas es porque desde muy pequeños aprendemos que los otros son un vehículo para que logremos cubrir nuestras necesidades. Un bebé aprende rápidamente que cuando llora, alguien se acerca a darle cobijo o alimento. Por tanto, si los demás pueden ayudarnos a sobrevivir, tiene sentido que orientemos nuestra atención hacia ellos.

Cuando estamos solos, si hay algo de nuestra vida que no nos gusta, movilizamos nuestra energía para cambiarlo. Si no nos gusta nuestro trabajo, procuramos buscar otro que nos agrade más, y si algo de nuestra personalidad nos desagrade, intentamos mejorar esa faceta. En cambio, estando en una relación, si hay algo que nos

satisface, buscamos que nuestra pareja nos dé la solución a todos los problemas. Proyectamos nuestros deseos en esa persona y nos aferramos a la idea de que nuestra pareja cubra todas nuestras necesidades afectivas.

Hay quienes no se sienten satisfechos con su vida y que, en lugar de hacer el esfuerzo por crear buenas amistades o enriquecer más su existencia, prefieren exigirle a su pareja que les aporte más emoción. Y hay otros que buscan que su pareja les elogie y les valide constantemente en lugar de trabajar en su propia autoestima y reparar esa necesidad de validación externa en un proceso terapéutico. Toda la energía que podríamos estar invirtiendo en nosotros mismos y en nuestra vida, en ocasiones la desviamos y delegamos la responsabilidad de ser felices en nuestra pareja. Y, por eso, consumen tanta energía y resultan tan agotadoras las relaciones.

Cuando le otorgamos a alguien el poder de satisfacer todas nuestras necesidades, tenemos que estar muy pendientes de que todo funcione bien con esa persona. Es equiparable a nuestra dependencia del teléfono móvil. Los usamos tanto y para tantas actividades (ocio, trabajo, comunicación...) que en el momento en el que dejan de funcionar, en lugar de hacer otras cosas, ponemos toda nuestra energía en reparar o cambiar el teléfono lo antes posible. Con la diferencia de que un teléfono se puede cambiar fácilmente, pero las personas no. Pero, aun así, nos frustramos y nos damos de cabeza contra un muro intentando que nuestra pareja cambie por nosotros.

## **Las necesidades no satisfechas**

El ambiente en el que crecimos y la manera en la que fueron atendidas nuestras necesidades determina el modelo que formamos acerca del mundo. Si en nuestra infancia sufrimos ciertas carencias emocionales, corremos el riesgo de arrastrar esas carencias a nuestras relaciones adultas, y las relaciones de pareja se convierten en el espacio donde depositamos todas esas necesidades no satisfechas.

De pequeños, todos tenemos una serie de necesidades básicas que han de ser cubiertas: sueño, comida, estimulación..., pero, además de esas necesidades fisiológicas, existen también las necesidades psicológicas: de seguridad, de conexión, de atención, de aceptación... Si crecimos en un entorno seguro y predecible, sabremos conectar con nuestras necesidades emocionales y darnos cobijo y consuelo. Pero si nunca recibimos validación, seguridad, cariño y consuelo por parte de los adultos que nos rodeaban, difícilmente vamos a saber darnos esas cosas a nosotros mismos.

Parece una obviedad, pero este hecho a veces es un trago difícil de digerir: los padres perfectos no existen. Por norma general, salvo que existan problemas graves, los padres suelen desear lo mejor para sus hijos y lo hacen lo mejor que pueden. Pero entre desear y hacer, a veces, hay barreras. Y algunas son de recursos. Por ejemplo, una familia puede desear darlo todo a su hijo, pero tal vez sus recursos económicos no se lo permitan. Otras veces, los recursos son de tipo psicológico. Por ejemplo, un padre que tenga poco contacto con su mundo emocional puede querer mucho a su hijo, pero no saber cómo expresarlo. Quizás le muestre su cariño mediante apoyos económicos y dándole todo lo que necesita, pero al mismo tiempo el hijo notará que hay una falta de cariño.

Existe también una minoría de casos de padres que no lo hacen lo mejor que pueden, como sucede con los padres negligentes, maltratadores o narcisistas, que hieren de manera intencionada a sus hijos. Pero la mayoría de nosotros tuvimos padres que se encuentran en un punto medio. No fueron perfectos, pero tampoco negligentes ni abusivos. Fueron padres normales, que tuvieron sus dificultades, cometieron errores y que, para bien y para mal, nos marcaron con sus imperfecciones.

Quizá nuestros progenitores fueron muy críticos, o quizá uno de nuestros cuidadores nunca nos daba la enhorabuena ni nos felicitaba los logros, con lo cual no nos sentimos valorados. O puede que nuestra infancia estuviera marcada por mucha inestabilidad y nunca nos sentimos protegidos. O, todo lo contrario, a lo mejor tuvimos padres excesivamente protectores que no nos hicieron sentir independientes y

capaces. En cualquier caso, solemos asimilar el hecho de que tuvimos ciertas carencias en nuestra crianza y simplemente aprendemos a vivir con ello. Pero hay ocasiones en las que buscamos reescribir nuestra narrativa por medio de nuestra pareja, demandando cuidados que no le corresponden a un igual.

Si, por ejemplo, sentimos en nuestra infancia que nuestros seres queridos no nos aceptaban, quizá esperemos aceptación incondicional por parte de nuestra pareja, lo cual es una expectativa poco realista. Y si de pequeños invalidaron nuestras emociones diciéndonos que no podíamos llorar o que lo que nos estaba pasando no era lo suficientemente importante, tal vez pretendamos ahora que nuestra pareja valide esas emociones, o que nos dé la estabilidad que no sentimos en casa, o el cariño o la atención o lo que sea que nos faltó.

## **Los círculos de las relaciones**

En cierto modo, cada relación social es un espacio para satisfacer diferentes necesidades. Un grupo de amigos puede ser un lugar donde satisfacer nuestra necesidad de socialización y reconocimiento, mientras que la relación de pareja puede ser un lugar para satisfacer nuestra necesidad de seguridad y protección. Cuanto mayor es nuestro grado de confianza, más esperamos de esas personas, como si se tratara de un círculo que cada vez se hace más pequeño.

En la parte externa de ese círculo estarían todas nuestras relaciones más superficiales: compañeros de trabajo, vecinos, conocidos... Personas a las que ni siquiera les diríamos que estamos pasando por una mala racha en caso de que nos preguntaran qué tal. Después, algo más adentro, estarían esos amigos a los que conocemos desde hace poco tiempo. A ellos sí nos atreveríamos a contarles cómo estamos. Y quizá esperaríamos cierto grado de empatía por su parte, pero no mucho más que un: «Vaya, siento mucho oír eso».

En cambio, si seguimos adentrándonos en el círculo, sí que esperaríamos de un amigo de muchos años que nos preguntara qué tal si viera

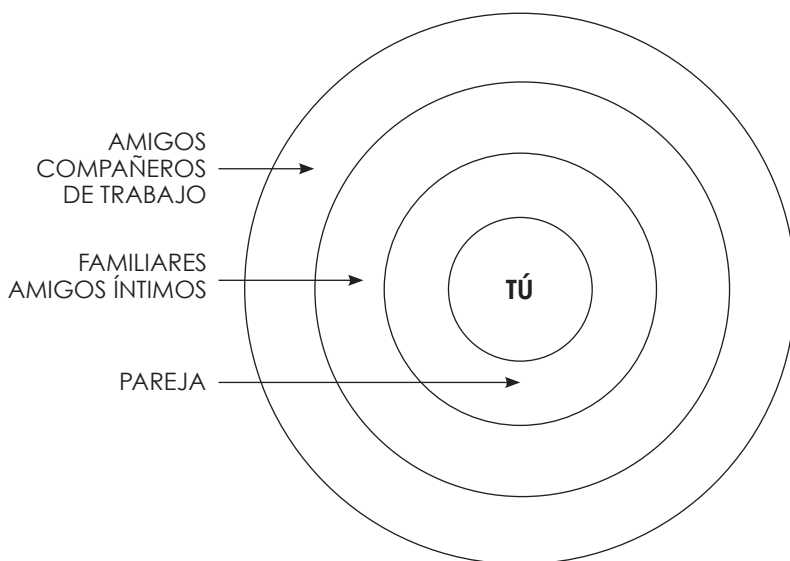
que estamos tristes o cansados. Y al contarle que no estamos pasando por un buen momento, esperaríamos de él una llamada o que estuviera más pendiente de nosotros.

En la parte más pequeña del círculo estarían nuestros amigos más íntimos, familiares y, por supuesto, nuestra pareja, que ocupa el lugar más privilegiado en este círculo de relaciones sociales. De ella, por tanto, es de quien más esperamos. A veces, incluso, deseamos que nos lea la mente y sea capaz de anticiparse a lo que estamos necesitando.

En momentos en los que nos encontramos muy mal y nos enfrentamos a una emoción dolorosa, acudimos a nuestra pareja para que nos salve, y es ahí donde a veces nos sentimos decepcionados al ver que no nos entiende. Por ejemplo, puede que estés luchando con un sentimiento muy profundo de autodesprecio y que lo que más necesites entonces es que alguien te saque de ahí y te diga que eres querido tal y como eres. Pero como tu pareja nunca ha visto ese pozo, no sabe decirte exactamente lo que necesitas oír en ese instante.

Además, tu pareja también tiene sus propios lugares oscuros particulares a los que se va cuando se encuentra mal. Quizá cuando toca fondo, más que un sentimiento de autodesprecio, lo que más siente es miedo por el futuro. Y puede que le digas que no se preocupe, que le quieres tal y como es, porque como esa es tu herida, le das lo que a ti te hubiera gustado recibir. Pero en esos momentos a tu pareja no le sirve de nada eso, porque lo que necesita oír es que todo va a estar bien y que no va a pasar nada malo, no que lo quieres tal y como es.

Algunas parejas, después de muchos años, desarrollan una especie de telepatía y sí que son capaces de responder a lo que la otra persona necesita fácilmente. Pero nadie, ni siquiera un hermano gemelo o tu pareja de toda la vida puede saber exactamente qué te pasa por la cabeza en esos momentos de tanto dolor, y por tanto no sabrá darte lo que necesitas. Y es que en lo más profundo de ese círculo solamente hay espacio para una persona: tú.



Tu relación más estrecha e íntima es la que tienes contigo mismo, y por tanto también eres la persona de quien más debes esperar. Quizá no puedes esperar que tu pareja entienda cada cosa que sucede en tu interior, pero sí es necesario que tú te entiendas y que seas comprensivo y paciente contigo mismo. Y no debes aspirar a que tu pareja te valide cada emoción que sientes, pero tú sí puedes y debes validar tus emociones.

Solo tú conoces tus partes más oscuras y tus sentimientos más desgarradores, y solo tú sabes responder a eso. Como adultos, somos los únicos responsables de hacer que nuestras necesidades psicológicas sean cubiertas. A fin de cuentas, eres la única persona que puede ir a por aquello que te hace feliz.

## **Cosas que no le corresponden a tu pareja**

Los demás no son responsables de hacerte sentir bien. De pequeños sí que necesitamos el apoyo incondicional de nuestros cuidadores, pero cuando somos adultos nadie tiene por qué querernos tal y como



somos, y nadie tiene que permitirnos ni darnos todo. Sería absurdo esperar amor incondicional de otra persona. Sobre todo, cuando ni siquiera somos capaces de darnos ese cariño a nosotros mismos. Tu pareja te puede ayudar a sentirte mejor, pero en primera instancia eres tú quien debe honrar tus necesidades y hay ciertas cosas que no le corresponden a ella.

En primer lugar, no le corresponde a tu pareja hacerte sentir bien respecto a tu físico y tu personalidad. Por supuesto que debería hacer que te encuentres bien contigo mismo y deberían ser frecuentes los elogios y los cumplidos, pero no es tarea suya lidiar con tus inseguridades. Si no te sientes a gusto con tu cuerpo, eso es algo que deberás reparar en un proceso terapéutico y a base de amor propio.

En segundo lugar, a tu pareja no le corresponde entender cómo te sientes en todo momento. Tal y como hemos establecido, nunca podrá comprender tu mundo emocional tan bien como tú, por mucha complicidad que tengáis. Si no te tomas el tiempo de comunicarle lo que te está sucediendo de manera asertiva, difícilmente podrá darte consuelo. Además, tu pareja también tiene sus propias necesidades y no puedes esperar que se amolde siempre a ti. Tus emociones no son el centro del universo, por duro que sea de asimilar.

Y, finalmente, a tu pareja no le corresponde hacerte feliz. Una relación satisfactoria puede contribuir mucho a tu felicidad, pero no es tarea suya el que tengas una vida plena. Tu felicidad únicamente depende de ti y es tu responsabilidad, y si algo no te satisface debes hacer el esfuerzo de cambiarlo. Tu pareja no puede llenar todos los vacíos emocionales que hay en tu vida.

Si ella no te hace reír, en lugar de pensar que no es la persona adecuada para ti y que tienes que buscar a alguien que te haga reír, mira a ver si hay otras personas con las que puedas reírte más. Del mismo modo, si las conversaciones con tu pareja no son tan interesantes y no tenéis tanta complicidad, puedes procurar satisfacer esa necesidad de estimulación intelectual con amigos o compañeros de trabajo. Y si tu vida en pareja no es lo suficientemente plena porque te sientes aburrido de la rutina, es tu responsabilidad buscar variedad y realizar

actividades que sean excitantes. No culpes a tu pareja de tu falta de vitalidad. Es muy fácil decir que la chispa ha desaparecido y buscar a otra persona en quien depositar estas expectativas.

Todos los seres vivos estamos capacitados para lograr nuestro desarrollo y bienestar. Incluso los organismos más simples son capaces de ir a por lo que necesitan y huir de aquello que les hace daño. Un pez nada en dirección a la comida y se aleja de los depredadores. Del mismo modo, los seres humanos también estamos dotados de esta capacidad para la autorrealización. El problema es que cuando nos encontramos en un ambiente que no propicia nuestro crecimiento, como puede ser una familia o una relación dañina, perdemos nuestra capacidad para orientarnos. Somos como el pez que se encuentra en un estanque enturbiado por la contaminación y que, desorientado, se acerca al depredador y huye de la comida.

La buena noticia es que nunca es tarde para aprender a satisfacer nuestras propias necesidades emocionales. Cuando sacamos a ese pez de ese ambiente y lo llevamos a un lugar seguro, de nuevo recupera su capacidad para orientarse. Del mismo modo, al salir de un entorno dañino, podemos aprender a escucharnos a nosotros mismos y a dar a nuestros conflictos internos una resolución adecuada sin tener que depender de nadie.

## **Ejercicio. Mis necesidades**

El siguiente ejercicio tiene como objetivo que pongas por escrito todas las cosas que puedes hacer por ti mismo para cubrir tus necesidades.

*Enumera para cada una de estas necesidades un lugar donde puedas satisfacer esa necesidad más allá de la pareja, o alguna acción que puedas realizar para sentirte mejor.* Por ejemplo, para la necesidad de pertenencia, un lugar para satisfacerla podría ser un club de deportes, o tomar clases de pintura para la necesidad de creatividad, y una acción a realizar para satisfacer la necesidad de seguridad podría ser tener tu propia cuenta de ahorros.

Necesidad	Lugares donde satisfacerla o acciones que realizar
Pertenencia	
Conexión	
Afecto	
Diversión	
Estimulación física y de movimiento	
Estimulación intelectual	
Autorrealización	
Inspiración	
Creatividad	
Estabilidad	
Seguridad	