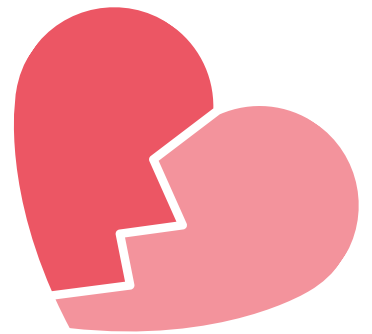


UNA GUÍA PARA SUPERAR EL FINAL DE UNA
RELACIÓN Y LOGRAR TU
INDEPENDENCIA EMOCIONAL

DESBLOQUEA TU RUPTURA



DIEGO BAYÓN

«Para Sergio.

*Dedicado a ti, para que recuerdes que las malas rachas pasan,
pero los buenos amigos quedan. Gracias por sobrevivir a la
tormenta (y por dejarme inspirarme un poco en el proceso).*

Lo mejor está por venir, amigo.»

DESBLOQUEA TU RUPTURA

¿SIGUES PENSANDO EN ÉL O ELLA A TODAS HORAS,
AUNQUE INTENTES DISTRAERTE?

¿SIENTES QUE NUNCA VAS A VOLVER A SER FELIZ DE VERDAD?

¿TE COMPARAS CONSTANTEMENTE CON SU VIDA
(O SU NUEVA PAREJA) EN REDES SOCIALES?

¿CREES QUE YA NADIE TE VA A QUERER,
QUE ESTÁS «FUERA DE PLAZO»?

¿TE CUESTA LEVANTARTE CON GANAS
DE HACER ALGO, LO QUE SEA?

¿SIGUES DÁNDOLE VUELTAS A QUIÉN
TUVO LA CULPA DE TODO ESTO?

¿SIENTES QUE HAS PERDIDO UNA PARTE DE
TI MISMO JUNTO CON ESA RELACIÓN?

¿TE DA MIEDO VOLVER A CONFIAR EN ALGUIEN,
O YA NI TE LO PLANTEAS?

¿TE DAS CUENTA DE QUE SIEMPRE ACABAS ENAMORÁNDOTE
DEL MISMO TIPO DE PERSONA QUE TERMINA HACIÉNDOTE

DAÑO?

EN DEFINITIVA:

¿CÓMO SE SUPERA UNA RUPTURA DE
VERDAD, Y NO SOLO SOBRE EL PAPEL?

*SI TE HAS SENTIDO IDENTIFICADO CON ALGUNA
DE ESTAS PREGUNTAS, SIGUE LEYENDO. ESTE
LIBRO NO TE VA A OFRECER UNA FÓRMULA
MÁGICA. TE VA A DAR LA VERDAD, AUNQUE
INCOMODE, Y LAS HERRAMIENTAS PARA
VOLVER A SENTIRTE COMPLETO.*

EMPECEMOS.



ÍNDICE

1	PARTE I — Por qué duele y cómo funcionamos	
	• 1. Que el amor no es lo que Disney te vendió.....	6
	• 2. La media naranja no existe (y menos anaranjada).....	20
	• 3. Tu jarra: por qué te sientes vacío aunque "todo te vaya bien".....	33
	• 4. Deja de ir al Mercadona con hambre.....	50
	• 5. El agujero que llevas arrastrando desde los 15.....	72
	• 6. Cazador de palomas, narcisista o víctima: ¿cuál eres tú?.....	85
2	PARTE II — Ahora sí, al grano	
	• 7. No se olvida, se desplaza.....	104
	• 8. Su vida en Instagram no es su vida real (celos y efecto cromo)..	120
	• 9. Feo, viejo y solo: las mentiras que te cuenta tu cabeza.....	136
	• 10. Empieza hoy, aunque no tengas ganas.....	152
	• 11. El clavo que saca otro clavo te deja más agujeros.....	166
	• 12. Lo que tu hijo no necesita escuchar (aunque tengas razón).....	182
	• 13. Aprende a decir NO aunque te tiemble la voz.....	195
3	PARTE III — Cierre	
	• 14. 9 verdades incómodas para superar una ruptura.....	210
	• 15. No estás roto.....	221
4	GLOSARIO.....	233



1. Que el amor no es lo que Disney te vendió

Qué es el amor en realidad, por qué lo necesitamos con mayúsculas, y los cinco mitos del amor romántico que hay que desmontar antes de seguir.

Antes de entrar en materia, déjame hablarte claro. Mi intención con este libro es ir al grano, así que no voy a poder cubrir cada situación posible, incluida la tuya, única y especial. Pero estoy seguro de que lo que vas a leer aquí te va a dar una base sólida, y quién sabe si hasta te ayuda a resolver del todo lo que estás sintiendo ahora mismo.

Da igual si eres hombre o mujer, si eres tú quien ha roto o a quien han dejado, si la relación duró tres meses o quince años. Vamos a hablar de relaciones entre personas y de cómo superar una ruptura, y eso es universal. A partir de ahora, y solo para que el texto fluya mejor sin repetir todo el rato «él o ella», me voy a referir a tu ex como «ella» (la persona). Adapta mentalmente el género según tu caso; el contenido vale exactamente igual para todos.

Si estás leyendo esto es porque quieres resolver un dolor que una relación ha dejado en ti y que no consigues quitarte de encima. Como en la mayoría de los procesos, el primer paso es reconocerlo, así que seamos sinceros: eso es justo lo que te está pasando ahora mismo.

Puede que ya lo hayas intentado todo: borrarla de tus redes, seguir el consejo de tus amigos, decirte a ti mismo que ya no os habláis, así que ya debería estar superado. Y aun así, el dolor y el vacío siguen ahí.

Si te sientes identificado, sigue leyendo, porque probablemente llevas un tiempo enfocado en cosas externas para intentar curarte, sin entender todavía lo que está pasando por dentro. Vamos a empezar por lo primero: cómo funcionamos, y qué mitos hay que romper sobre el amor antes de seguir.



¿QUÉ ES EL AMOR?

Voy a ser frío y objetivo, y a quitarle algo de romanticismo al asunto (ya lo iremos recuperando, tranquilo, pero quiero ser brutalmente claro desde el minuto cero). Todos hemos crecido con Disney, los cuentos de hadas y las comedias románticas, pero eso no es el amor. ¿Qué es entonces?

El amor es, simple y llanamente, un sentimiento que compartimos los seres humanos y la mayoría de mamíferos, y que en esencia sirve para cuidar unos de otros.

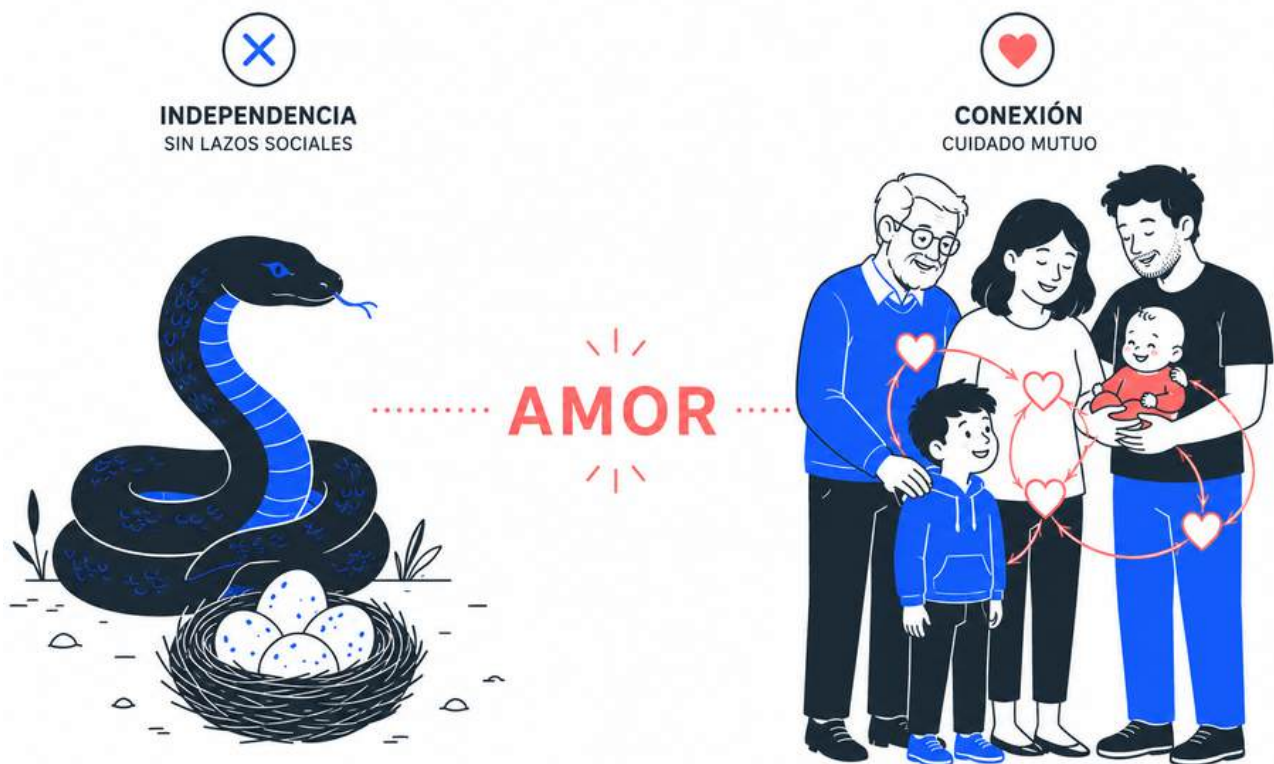
Una serpiente no siente amor. Tiene otro tipo de emociones, pero no esta. ¿Por qué?

- No convive en grupo: es un depredador solitario que no necesita colaborar con nadie.
- No cuida de sus crías después de la puesta de huevos: sus hijos no la necesitan para salir adelante.

Los humanos somos justo lo contrario:

- Un bebé humano necesita ser cuidado durante años, más que cualquier otro animal, para poder valerse por sí mismo.
- Ni siquiera de adultos somos completamente independientes: somos una especie social. Mientras uno busca comida, otro cuida de los niños, otro nos protege de los peligros.

- Nadie puede hacerlo todo solo. Por eso hemos llegado tan lejos como especie: colaborando.



En conclusión: el amor es el impulso biológico que nos empuja a colaborar y a permanecer unidos. Para que no nos matemos entre nosotros, y para que empleemos la energía necesaria en cuidar de nuestras crías. También es lo que nos impulsa a reproducirnos y a formar parejas y familias.

¡Y ya está! Pero entonces, ¿qué pasa con el amor eterno, las canciones románticas, el sentirte especial? Tranquilo, todo eso tiene su explicación y vamos a llegar a ella. Pero antes necesitaba que tuvieras clara esta base: si no entendemos nuestra propia naturaleza, ¿cómo vamos a gestionar bien lo que sentimos?



«All you need is love»: por qué necesitamos tanto amor

Ya sabemos que el amor es el impulso natural que nos mantiene unidos. Aunque lo hayamos explicado de forma fría y científica, en el fondo hay algo precioso ahí: cuidar unos de otros es tierno, y nos permite construir cosas juntos que solos nunca podríamos.

Nuestra naturaleza no instaló un botón de encendido y apagado para el amor que podamos usar cuando nos convenga. Simplemente lo colocó ahí, en nuestro cerebro, y desde entonces nos las apañamos como podemos. Por eso sentimos siempre la necesidad tanto

de amar como de ser amados, con mayúsculas: el amor funciona igual que el hambre, la sed o el sueño. Lo necesitamos, no es un capricho.



Tiene su lógica: no es que sintamos amor por nuestros hijos unos días sí y otros no, dependiendo de sus travesuras. Los queremos siempre, sin condiciones. Por eso necesitamos amar.

¿Y por qué necesitamos ser amados? Nuestros padres o cuidadores, las primeras personas que conocemos, tienen como objetivo que lleguemos a ser independientes y maduros. ¿Cómo lo consiguen?

- Amándonos —queriéndonos, sonriéndonos, mimándonos— cuando hacemos las cosas «bien».
- Retirando ese amor —regañando, ignorando, castigando— cuando nos comportamos «mal».

No es que nuestros padres actúen desde el odio cuando nos ponen límites; lo hacen desde el amor y queriendo lo mejor para nosotros. Pero, siendo realistas,

¿de verdad diferenciamos bien esos matices cuando somos niños?

Por eso, ya de adultos —y como seguimos sin poder apagar ese botón del amor— arrastramos esa necesidad continua de sentirnos amados. En el fondo, todos somos un poco «hambrientos» de amor, y también de una de sus variantes: la validación, esa sensación de que lo que hacemos está bien hecho.

El amor romántico: la «mentira» que nos han colado

No estoy en contra del amor romántico, ojo. Yo también tengo mis momentos de romántico soñador empedernido cuando me da por ahí. Pero hay que desmontar esto pieza por pieza, porque el amor romántico tal y como nos lo han vendido nos lleva a muchos bloqueos y a mucho dolor si no lo entendemos bien.

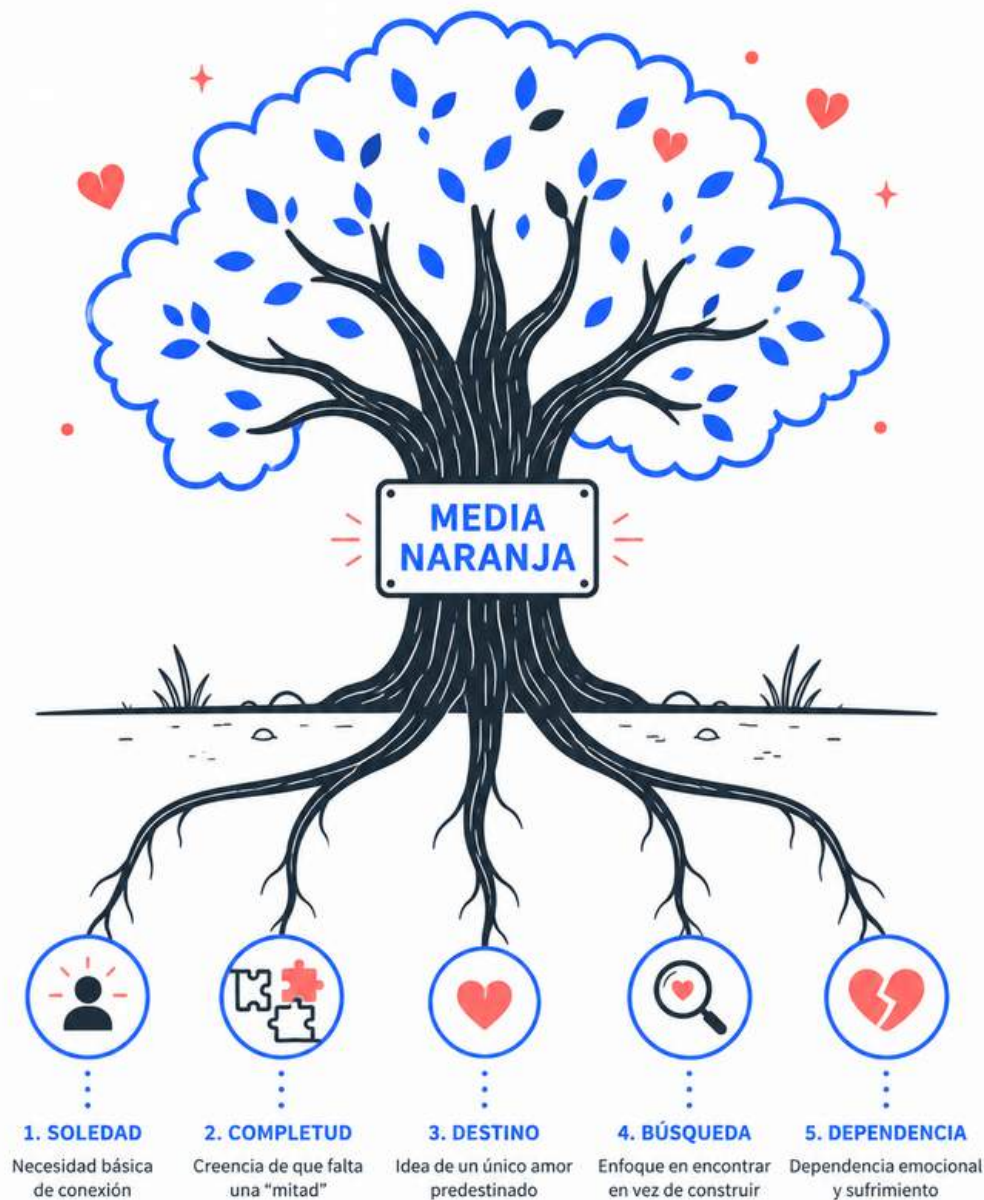
La idea de la media naranja, el príncipe o la princesa azul, no apareció por casualidad. Se ha ido instaurando por cinco motivos muy concretos:

- Control social y estructura familiar. en sociedades patriarcales, el matrimonio romántico —monógamo y heterosexual— aseguraba la herencia de propiedades y el orden social. La mujer era «custodiada» por un hombre, primero su padre, luego su esposo, y el amor se vendía como su destino natural.

- **Religión y moral.** muchas religiones promueven el amor romántico como algo sagrado e indisoluble —«hasta que la muerte os separe»—. La idea del alma gemela tiene raíces en mitos antiguos, como el del andrógino de Platón, que después adoptó el cristianismo.
- **Capitalismo y consumo.** la industria de las bodas, San Valentín o el cine romántico lucra directamente con esta fantasía. Se vende el amor como producto: diamantes igual a eternidad, pareja igual a felicidad obligatoria.
- **Cultura narrativa.** los cuentos infantiles con final feliz, las telenovelas, las películas, repiten siempre el mismo guion: amor igual a sufrimiento más final perfecto.
- **Biología malinterpretada.** se usa la química del enamoramiento —oxitocina, dopamina— para justificar que el amor «verdadero» tiene que ser irracional y pasional, ignorando que esa fase es puramente temporal.

Las consecuencias de todo esto, hoy en día, son bastante claras:

- Genera frustración cuando la realidad no coincide con el cuento.
- Justifica relaciones tóxicas bajo el paraguas de «el amor todo lo puede».
- Invisibiliza otros tipos de amor igual de válidos: la amistad, la comunidad, el amor propio.

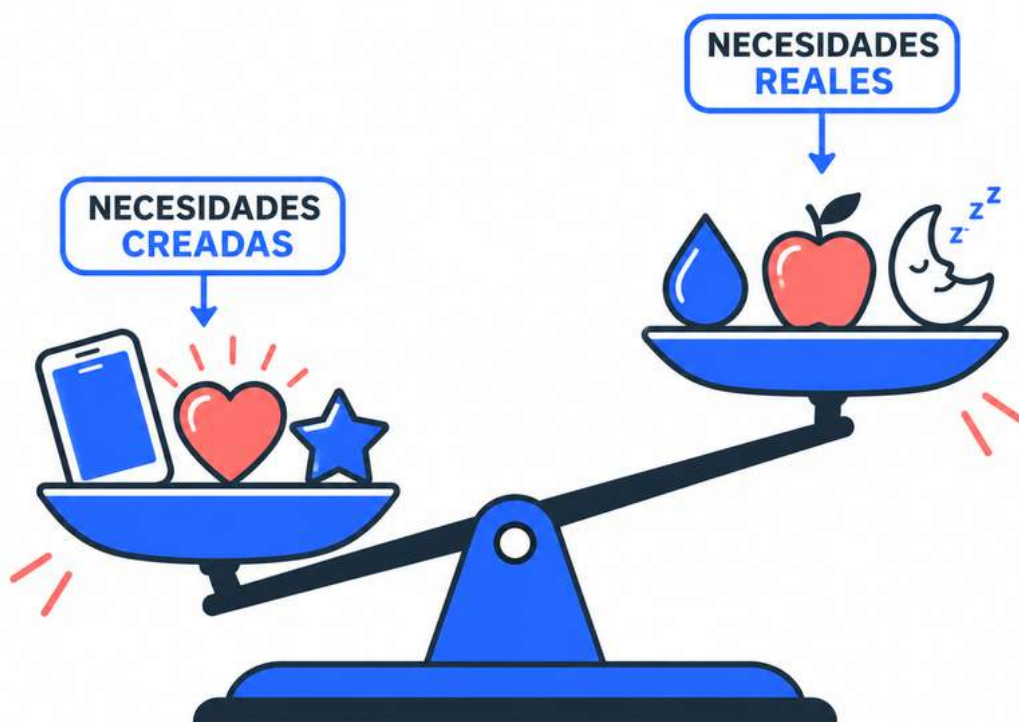


En resumen: el amor romántico es una herramienta muy poderosa para mantener un cierto statu quo. Pero conocer de dónde viene te ayuda a elegir cómo quieres amar tú, en vez de amar según el guion que te han entregado sin preguntarte.



Las necesidades venden

Las necesidades venden. De hecho, buena parte de la economía se basa en eso. Nadie necesitaba un smartphone hace treinta años. Hoy no podemos vivir sin él. Y sin embargo, no necesitamos el móvil para vivir. La comida y el agua sí. El teléfono, no. Hemos creado una necesidad, y con ella, un negocio muy lucrativo.



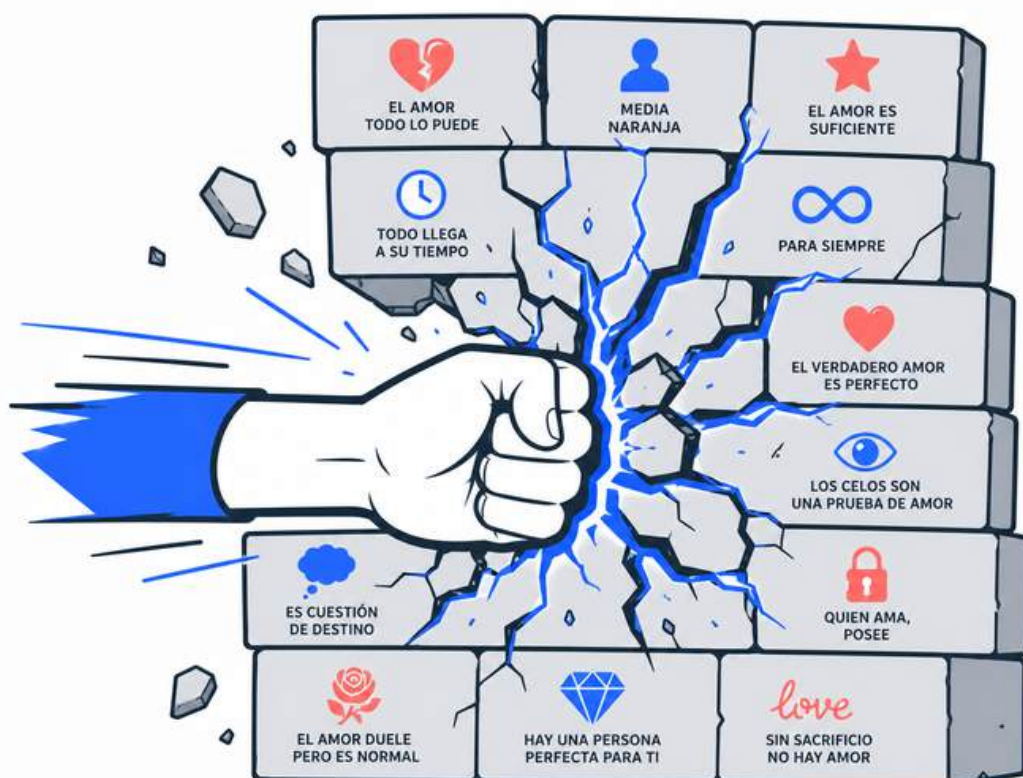
Con el amor romántico pasa exactamente lo mismo. Si yo fuera un empresario, mi mejor cliente sería el que más necesidades tuviera, reales o inventadas. Por eso interesa que creas que:

- Eres una persona incompleta, destinada a encontrar tu media naranja.
- El amor solo se puede obtener de una única persona sexualmente compatible contigo.

- Necesitas ser atractivo y tener cierto estatus para merecerlo.
- Si no has encontrado pareja a determinada edad, eres un fracaso.

Fíjate en lo sistemático que es esto: cuántas veces te has sentido «menos» por acudir solo a una boda familiar, cuántos anuncios de San Valentín van dirigidos precisamente a quien está soltero. No es casualidad ni paranoia. Es un mecanismo que se repite porque funciona.

En resumen: el amor romántico es una serie de creencias idealizadas que poco o nada tienen que ver con nuestra naturaleza real, y que promueven la carencia en vez de la abundancia.



Por qué esto importa justo ahora, en mitad de una ruptura

Buena parte de lo que hace tan insoportable una ruptura no es solo la ausencia de esa persona, es el choque contra todas estas creencias que llevabas años dando por ciertas sin cuestionarlas.

- Si de verdad pensabas que habías encontrado a tu media naranja, perderla se siente como perder la mitad de ti mismo.
- Si creías que el amor, para ser real, tenía que doler y ser una montaña rusa, es posible que confundas el sufrimiento actual con la prueba de que aquello era «amor de verdad».

Cuanto antes te quites de encima estas creencias heredadas, antes vas a poder mirar tu ruptura —y tu próxima relación, si la hay— con una base mucho más sólida y mucho menos dolorosa.



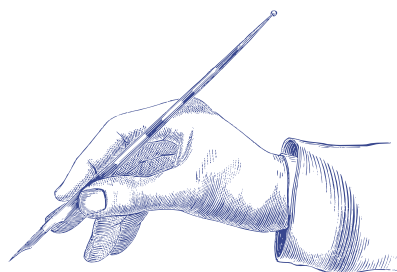
Ejercicio: detecta tu mito

Antes de seguir, una aclaración que solo voy a hacer aquí, en el primer ejercicio del libro, porque aplica a todos los que vengan después: hacer los ejercicios no es obligatorio. Si los haces, genial, vas a notar mucho más el efecto de este libro en tu proceso. Si prefieres no coger papel y boli, también puedes simplemente imaginarte haciéndolos mientras lees, porque están pensados para ilustrar la idea aunque no los completes de forma literal. La decisión es tuya. Lo que sí te pido es que leas todos y cada uno de ellos, los hagas o no, porque dentro de las instrucciones va contenido importante que no se repite en ningún otro sitio del libro.

Repasa estas cinco preguntas despacio y marca, aunque sea mentalmente, con cuáles te identificas. No te engañes a ti mismo (página siguiente).

No hace falta que se lo cuentes a nadie. Pero cada una que hayas marcado es un hilo del que vamos a empezar a tirar en los próximos capítulos.

Y de esa pregunta que seguramente lleva días rondándote la cabeza —¿existía de verdad mi media naranja, o me la vendieron?— vamos a hablar en el siguiente capítulo, con calma y sin anestesia.





MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO QUE QUIERO DEJAR ATRÁS

☐

¿Creías que eras una persona incompleta sin pareja?

.....

☐

¿Pensabas que existía una única media naranja destinada para ti, y que perderla era perder tu única oportunidad?

.....

☐

¿Dabas por hecho que el amor solo podía venir de una relación romántica, y que la amistad, tus aficiones o tu propia compañía no contaban como fuentes reales de amor?

.....

☐

¿Sentías que necesitabas ser más atractivo, tener más éxito o cumplir un cierto estándar para merecer que te quisieran?

.....

☐

¿Te preocupaba estar «fuera de plazo» por no haber formado una familia o encontrado pareja a una edad determinada?

.....



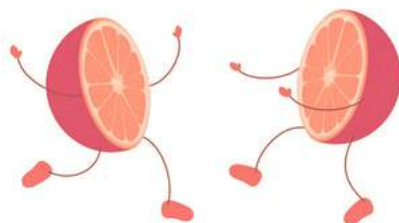
2. La media naranja no existe (y menos anaranjada)

Cinco mitos del amor romántico, por qué duele tanto perder a «tu media naranja», y cómo aprender a elegir mejor la próxima vez.

En el capítulo anterior hicimos el ejercicio de detectar tus mitos. Si marcaste el de la media naranja, no eres el único: es probablemente la creencia más extendida de todas, y también una de las que más dolor provoca en mitad de una ruptura. Si de verdad pensabas que existía una única persona destinada para ti, perderla se siente como perder tu única oportunidad en la vida. Vamos a desmontar esto con calma, porque la buena noticia es que esa sensación de pérdida irreparable está construida sobre una idea que ni siquiera es cierta.

¿Por qué siento que muero si no estoy con esa persona?

Suena sencillo dicho así, pero sé que no lo sientes sencillo ahora mismo. Por eso vamos a desmontar, uno por uno, los mitos concretos que hacen que confundas «la echo de menos» con «no puedo vivir sin ella».

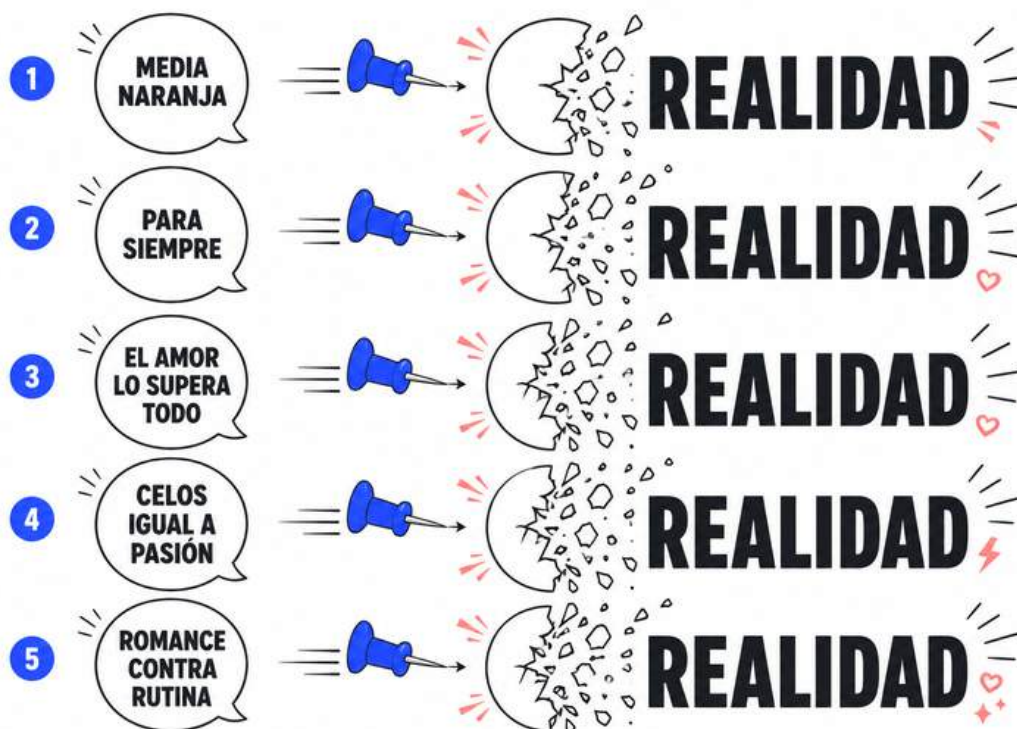




Cinco mitos que te han colado sobre el amor

El amor romántico ha sido idealizado por la cultura, el cine y la literatura como un destino único, eterno y predestinado, pero en realidad es una construcción social llena de mitos. Aquí una breve desmitificación:

- «**Media naranja**»: no somos mitades incompletas. El amor saludable se basa en dos personas enteras que eligen compartir sus vidas, no en llenar vacíos existenciales.
- «**Para siempre**»: el amor no es un estado permanente, sino una decisión diaria. Las relaciones cambian, requieren trabajo y a veces terminan, sin que eso signifique «fracaso».
- «**El amor lo supera todo**»: el cariño no basta. Se necesitan compatibilidad, respeto, comunicación y condiciones materiales, como el tiempo, la economía o unos proyectos comunes.
- «**Celos igual a pasión**»: los celos no son prueba de amor, sino de inseguridad o control. El amor sano se basa en confianza.
- «**Romance contra rutina**»: se vende la emoción del inicio, el flechazo, pero el amor profundo surge en el día a día, con sus aburrimientos y crisis.



En esencia: el amor no es magia, sino un vínculo humano, imperfecto y consciente. Puede ser hermoso, pero sin expectativas irreales que generen frustración o dependencia.

Dos personas, un sofá y un carro de la compra

Al final una pareja son dos personas afines que están en el sofá, van al Mercadona y tienen un proyecto en común. La gente tiene muy idealizada a la pareja, pero es un proceso de adentro hacia afuera, no al revés: no se trata de recibir pasión, diversión y drama desde fuera, esperando que alguien más te complete. Es compartir, desde dentro, con alguien que ya está completo igual que tú.

Una anécdota que me cambió la forma de entender esto

Quiero contarte algo que me pasó hace un tiempo, porque creo que ilustra esto mejor que cualquier explicación teórica. Tenía un buen amigo que, tras un tiempo soltero, se casó con una chica tranquila, estable, nada llamativa comparada con las relaciones que solía tener antes. Al resto de amigos nos sorprendió, porque él siempre había estado acostumbrado a chicas mucho más explosivas, más «intensas».

Un día me confesó algo que se me quedó grabado. Me recordó una relación anterior suya, con una chica preciosa, de personalidad caprichosa, con la que vivió una auténtica montaña rusa: hacía kilómetros para verla, pasaban semanas increíbles seguidas de semanas enteras de discusiones y peleas, y luego venía la reconciliación, y volvía a estar «a tope» otra vez. Pero se dio cuenta de algo importante: se levantaba cada día con ansiedad. Estaba perdiendo peso. Y cuando hacía cuentas sin adornarlo, se daba cuenta de que era profundamente infeliz, por mucho que aquello, visto desde fuera, pareciera una historia de amor apasionado digna de película.



Con su pareja actual, en cambio, aprendió a amar a diario, de una forma mucho más estable. Tienen un proyecto de vida en común, y ambos han aprendido a llenarse por separado, cada uno desde dentro, sin depender del otro para sostenerse —eso que en el

próximo capítulo vamos a llamar «tu jarra»—, lo cual, según me confesó, los hace muchísimo más felices que cualquier montaña rusa emocional que hubiera vivido antes.

Esa conversación me enseñó algo que quiero pasarte a ti: una señal clara de que no estás en el lugar correcto es que te levantes cada día con ansiedad, que vivas enganchado a los picos de emoción, que duermas mal, que todo sea una montaña rusa constante sin estabilidad de fondo. Eso puede sentirse excitante durante un tiempo, incluso adictivo. Pero mantenido en el tiempo, se convierte en un desastre.



Identifica las carencias: las tuyas y las de tu ex

Ahora que ya sabes que la media naranja no existe y que el amor sano no es una montaña rusa, vamos a hacer un ejercicio de sinceridad que te va a ayudar muchísimo a entender por qué tu relación no funcionó, y sobre todo, a elegir mejor la próxima vez.

Toda relación se sostiene, en mayor o menor medida, sobre dos tipos de fuentes: las internas —lo que cada uno construye por sí mismo, su seguridad, su independencia, su capacidad de estar bien solo— y las externas —lo que cada uno espera recibir del otro para sentirse completo—. Cuando dos personas se juntan con las fuentes internas relativamente llenas, comparten desde la abundancia. Cuando se juntan con las fuentes internas vacías, cada uno espera que el otro le resuelva sus carencias, y ahí es donde empiezan los problemas.

Pregúntate, con toda la franqueza que puedas reunir: ¿qué buscabas tú en esa relación que en realidad no eras capaz de darte a ti mismo? ¿Validación constante? ¿Compañía para no sentirte solo? ¿Alguien que llenara un vacío de seguridad que arrastrabas de antes? No hay respuesta vergonzosa aquí, todos llegamos a las relaciones con carencias de algún tipo. Lo importante es identificarlas, no negarlas.

Ahora haz el mismo ejercicio, pero mirando hacia tu ex, siempre con la información que tengas, sin inventar ni especular más de la cuenta: ¿qué buscaba esa persona en ti que tampoco era capaz de darse a sí misma? ¿Necesitaba control porque no confiaba en sí misma? ¿Necesitaba atención constante porque su autoestima dependía de la validación externa? ¿Necesitaba que tú resolvieras una inseguridad suya que nada tenía que ver contigo?

Cuando pones estas dos listas una al lado de la otra, muchas veces aparece la verdadera razón por la que la relación no funcionó, y no suele ser tan simple como «uno de los dos era malo». Casi siempre es que dos personas, cada una con sus propias heridas y carencias sin resolver, intentaron llenarse mutuamente en vez de llegar ya llenas, y ese sistema, tarde o temprano, hace aguas por algún lado.

Un ejemplo rápido para que se entienda mejor: imagina una relación en la que uno de los dos necesitaba control porque de pequeño vivió un ambiente muy caótico e impredecible, y el otro necesitaba complacer constantemente porque aprendió, también de pequeño, que el amor había que ganárselo portándose bien. Durante un tiempo, esas dos carencias encajan casi a la perfección: uno controla, el otro complace, y parece que «funciona». Pero no es una relación sana sostenida en el tiempo, es un engranaje de dos heridas que se sostienen mutuamente sin llegar nunca a sanar. En cuanto una

de las dos partes empieza a poner límites o a crecer, el engranaje entero se tambalea. No es casualidad que tantas rupturas lleguen justo después de que uno de los dos empieza terapia, se apunta al gimnasio o retoma una afición: el equilibrio de carencias se rompe, y aunque suene contradictorio, a veces sanar por separado es lo que precipita el final de una relación que se sostenía sobre un desequilibrio.

Cómo reconocer a alguien con buenas fuentes internas

Esta información no solo sirve para entender el pasado. Sirve, sobre todo, para el futuro. Ya sabes que una persona que necesita de ti para sentirse completa te va a llevar, tarde o temprano, a esa montaña rusa que vimos en la anécdota anterior. Así que aquí tienes algunas señales de que alguien tiene sus fuentes internas relativamente sanas, y por tanto, de que va a aportarte equilibrio en vez de drama:

- Duerme razonablemente bien y no vive en un estado de alerta constante por la relación.
- Tiene su propia vida —amigos, aficiones, proyectos— que no depende de ti para sostenerse.
- No necesita comprobar constantemente que le quieres, ni pruebas de amor todo el tiempo.

- Es capaz de estar en desacuerdo contigo sin que eso se convierta en una tragedia o en un abandono emocional.
- No convierte cada plan en un examen sobre cuánto te importa.
- Y, sobre todo, no te hace sentir que estás caminando sobre cáscaras de huevo, sin saber qué versión de esa persona te vas a encontrar hoy.

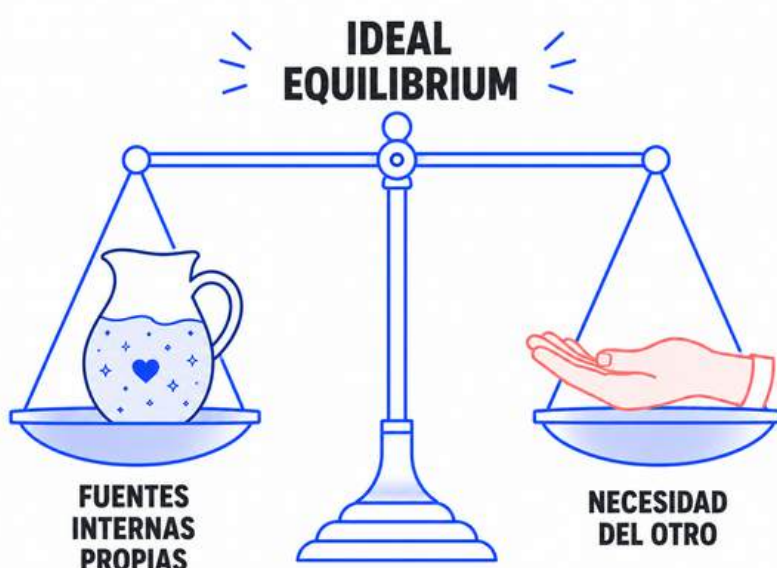
Nadie es perfecto, y nadie tiene las fuentes internas completamente llenas todo el tiempo. No busques a alguien sin ninguna inseguridad, porque no existe. Busca a alguien cuya base general sea la calma, no el drama, y cuya necesidad de ti sea un extra bonito, no un salvavidas del que depende su estabilidad entera.

Un matiz importante: calma no es aburrimiento

No quiero que termines este capítulo pensando que la solución es buscar la relación más plana y sin emoción posible, conformándote con lo primero que no te genere ansiedad. Eso sería caer en el extremo contrario: conformarse no es lo mismo que estar en paz con lo que tienes, aunque la línea entre ambas cosas sea fina.

La diferencia está en el origen de la emoción, no en su ausencia. Una relación sana también tiene ilusión, deseo, ganas de ver a la otra persona, momentos

intensos y bonitos. Lo que no tiene es esa ansiedad de fondo constante, ese no saber a qué atenerse, esa sensación de que en cualquier momento todo puede saltar por los aires. Puedes tener pasión y estabilidad a la vez; de hecho, cuando ambas personas llegan con sus fuentes internas relativamente llenas, es mucho más fácil que convivan las dos cosas, precisamente porque no hay carencia de fondo empujando el drama.



Ejercicio: rayos X de tu relación

Vamos a poner en papel lo que acabamos de ver, para que te quede como referencia clara antes de tu próxima relación.

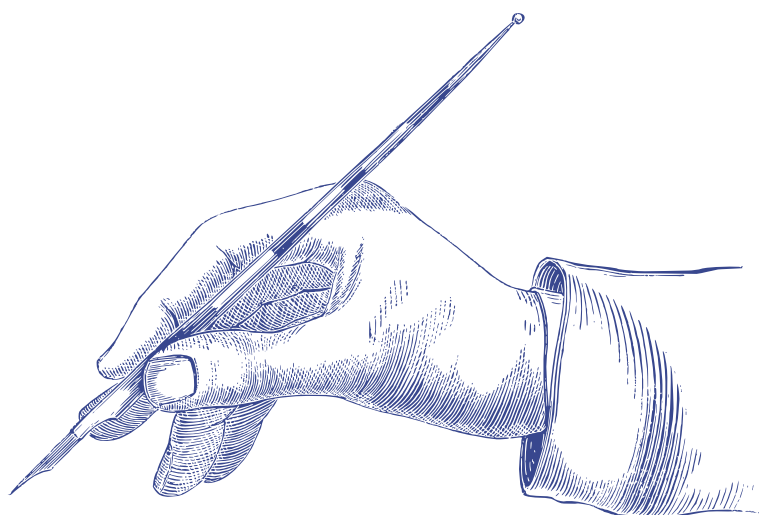
Paso 1. Escribe tres cosas que esperabas obtener de tu ex y que, mirándolo ahora con perspectiva, en realidad dependían de ti mismo conseguirlas: seguridad, validación, compañía, distracción de tu soledad, lo que sea.

Paso 2. Escribe, con la información que tengas, tres cosas que crees que tu ex esperaba obtener de ti, y que probablemente tampoco eran responsabilidad tuya cubrir.

Paso 3. Con esas dos listas delante, pregúntate: ¿cuánta energía de la relación se fue en tapar heridas y carencias de cada uno, y cuánta se fue en construir algo juntos desde lo que cada uno ya tenía resuelto por su cuenta?

Paso 4. Por último, escribe tu propia lista de «señales de calma» que vas a buscar en tu próxima relación, inspirándote en las que hemos visto en este capítulo. Guárdala en algún sitio al que puedas volver cuando conozcas a alguien nuevo, para contrastar con calma en vez de dejarte llevar solo por la intensidad del principio.

Con esto ya tienes las herramientas para dejar de buscar tu media naranja y empezar a buscar, si quieres, a alguien tan completo como tú. Y ahora que entiendes de dónde vienen las carencias, toca ir al corazón de todo este libro: tu propia jarra, por qué se vacía y cómo se llena de verdad.





RAYOS X DE TU RELACIÓN



YO ESPERABA

- _____
- _____
- _____



ÉL / ELLA ESPERABA

- _____
- _____
- _____



¿DÓNDE ESTÁ LA BRECHA ENTRE LO QUE ESPERABA
Y LO QUE REALMENTE SUCEDIÓ?



SEÑALES DE CALMA PARA EL FUTURO



3. Tu jarra: por qué te sientes vacío aunque «todo te vaya bien»

El concepto central de todo el libro: qué es tu jarra, cómo se llena, cómo se vacía, y por qué el ego no es lo mismo que tu autoestima.

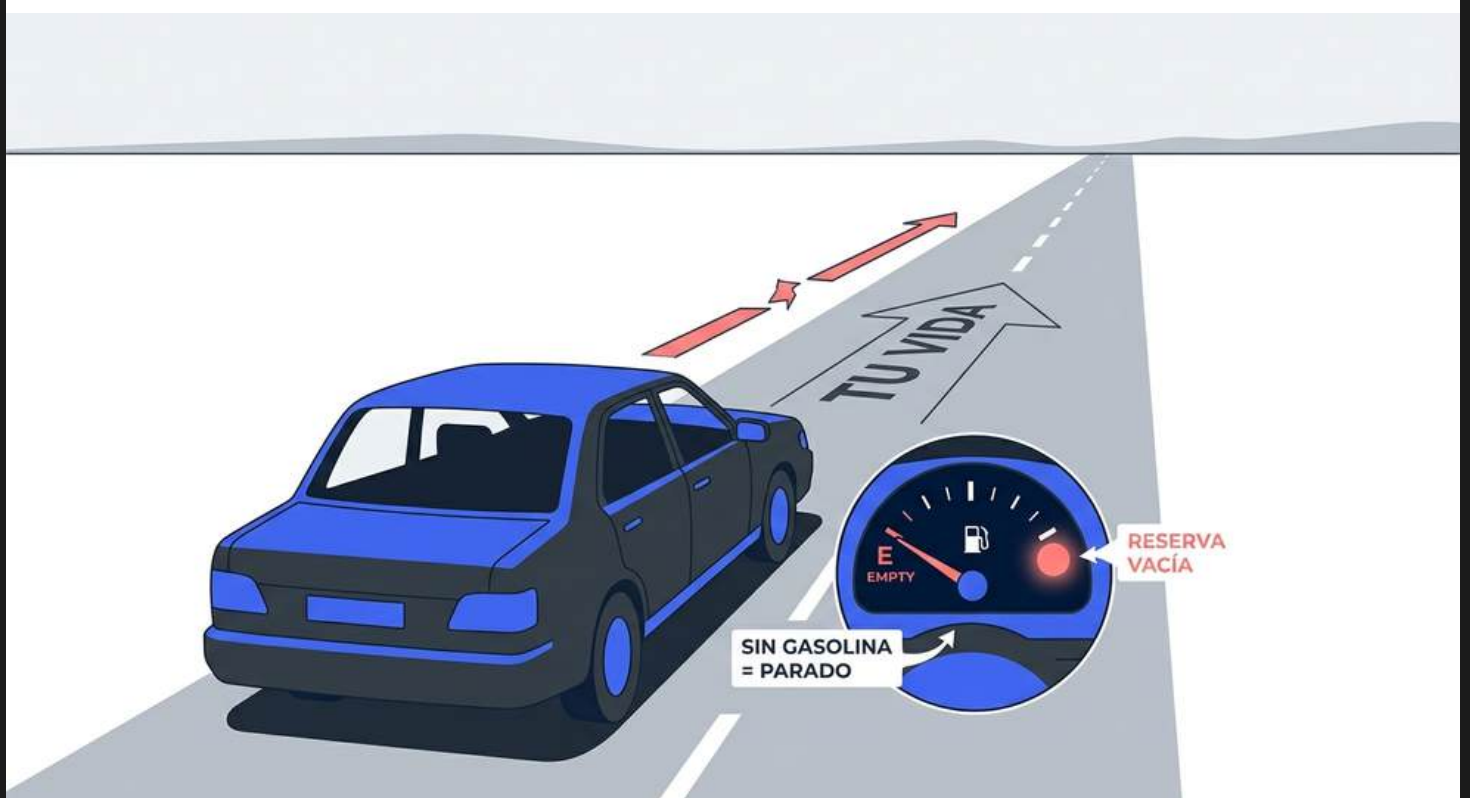
«Pero si tengo trabajo, tengo amigos, mi familia está bien, no me falta de nada... ¿por qué me siento tan vacío?». Si te has hecho esta pregunta en las últimas semanas, este es el capítulo que llevabas esperando desde que abriste el libro. Vamos a hablar de la jarra: el concepto más importante de todo lo que vas a leer aquí, y la explicación de por qué puedes tenerlo todo «bien» sobre el papel y aun así sentirte completamente vacío por dentro. Vamos a tomárnoslo con calma, porque quiero que este capítulo te quede clarísimo: todo lo que viene después del libro se apoya en esto.

Un coche sin gasolina no va a ningún sitio

Empecemos con algo muy simple. Imagina un coche. Da igual lo bonito que sea, lo bien que esté cuidado o lo caro que fuera: si tiene el depósito vacío, no arranca. No va a ningún sitio. Toda la potencia del motor, todo el diseño, de nada sirve sin combustible.

Las personas funcionamos de forma parecida. Necesitamos comer, dormir, beber agua: nuestras necesidades físicas básicas. Pero, como ya vimos en el primer capítulo, no somos animales que sobrevivan solos: necesitamos coordinarnos con otros, y para eso la comunicación y el vínculo afectivo son fundamentales, casi tan biológicos como el hambre o la sed. Ese «combustible» emocional es lo que llamamos autoestima, motivación, o el valor que nos damos a nosotros mismos.

Esa gasolina es casi tan importante como comer o dormir, aunque no se note tanto a simple vista. Es lo que te permite levantarte con ganas, luchar por lo que quieres, acercarte a otras personas y amar, disfrutar de las cosas pequeñas del día a día. Cuando te falta, por mucho que el resto de tu vida esté en orden, te sientes vacío y mal, exactamente igual que un coche perfecto que no puede moverse porque no tiene combustible en el depósito.



Imagina ahora una jarra de agua

El coche nos sirve para entender que sin «combustible» no hay movimiento, pero para el resto del libro vamos a cambiar de imagen, porque nos va a resultar más útil: en vez de un depósito de gasolina, imagina una jarra de agua. Tú eres esa jarra. El agua que contiene dentro es exactamente esa gasolina de la que hablábamos: tu amor propio, tu autoestima. Si acabas de conseguir algo importante, tu jarra ese día va a estar a rebosar. Si te acaban de dejar, esa jarra probablemente se ha quedado casi vacía de golpe.



Desde que somos pequeños, nuestros padres y la sociedad nos enseñan lo que está «bien» y lo que está «mal», y nos pasamos buena parte de la vida tratando de llenar esta dichosa jarra siguiendo esas reglas del juego. Entender cómo funciona de verdad es una de las claves más importantes para saber por qué tus relaciones no acaban de funcionar, y por qué, a veces, te sientes vacío sin motivo aparente.

Autoestima, validación y complacencia

Antes de seguir, quiero afinar tres palabras que vamos a usar mucho en este libro, porque suelen confundirse y eso genera bastante lío: autoestima, validación y complacencia. Vamos una por una.

- **Autoestima:** el agua de tu jarra. Lo que sientes por dentro respecto a ti mismo, independientemente de lo que digan los demás. Es tuya, y en teoría no debería depender de nadie más para existir.
- **Validación:** que alguien de fuera te confirme que lo que haces o sientes está bien, que lo apruebe. No es mala en sí misma, todos la disfrutamos y es parte natural de vivir en sociedad. El problema aparece cuando confundes necesitar validación puntual — algo normal— con necesitar validación constante para sostener tu propia autoestima.

- **Complacencia:** lo que aparece cuando esa confusión se instala del todo: la actitud de intentar complacer a los demás por encima de tus propias necesidades, con tal de obtener esa aprobación externa que has aprendido a confundir con amor propio.

Cuanto más dependa tu jarra de la validación ajena, menos control real tienes sobre tu propio nivel de agua, porque se lo estás entregando a personas que ni siquiera saben que tienen ese poder sobre ti.

El ego no es lo mismo que tu jarra

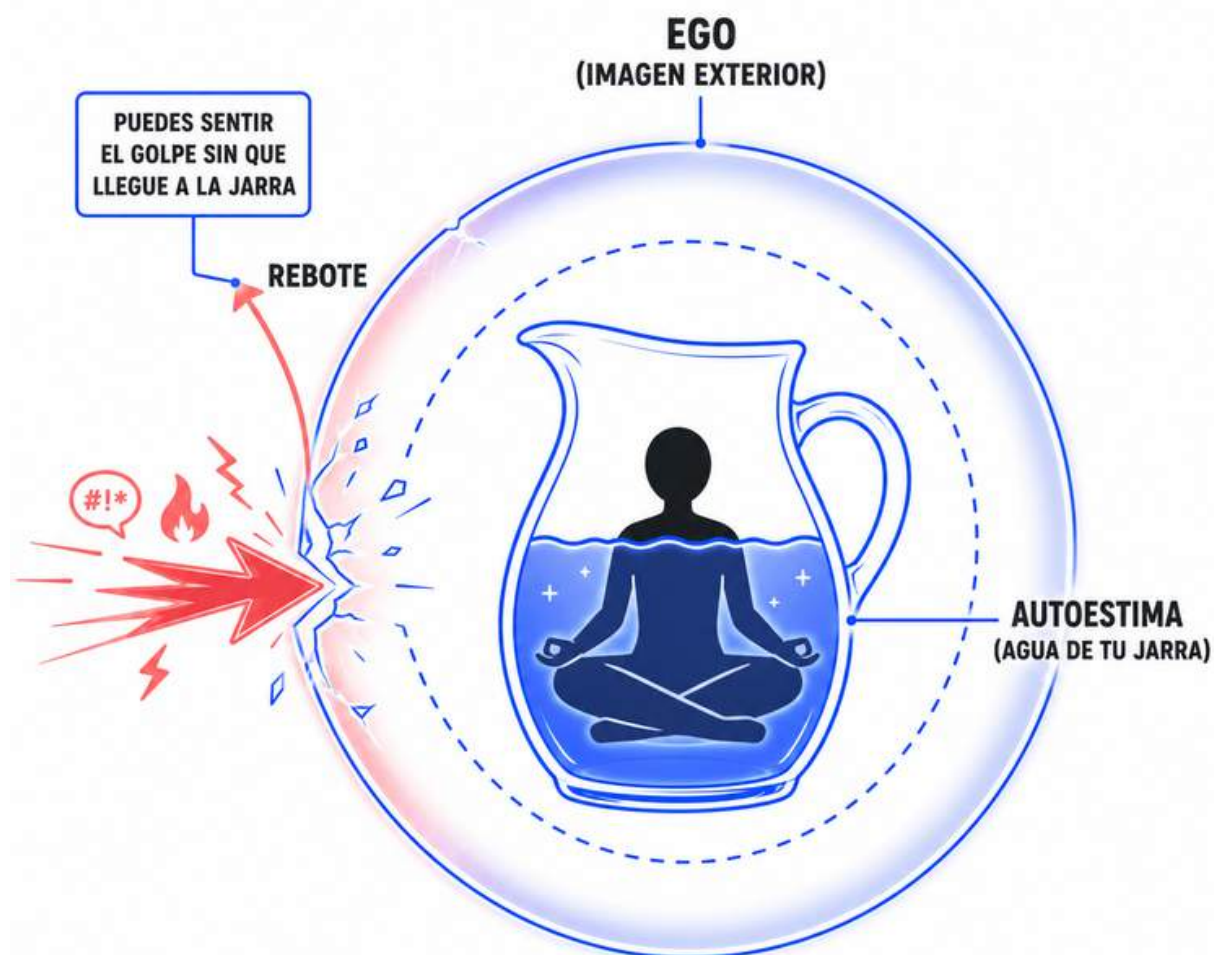
Hay otra confusión frecuente que merece su propio espacio: la de mezclar el ego con la autoestima.

- El ego: es la imagen que quieres proyectar hacia fuera. Lo que quieres que los demás piensen de ti.
- La autoestima: el agua de tu jarra, es lo que tú piensas de ti mismo puertas adentro, sin público.

Cuando alguien te desprecia, te critica o te ridiculiza, lo primero que se resiente es el ego: sientes vergüenza, ganas de defenderte, de demostrar que no es así. Si dejas que ese golpe llegue hasta la jarra —si permites que la opinión de esa persona pase a definir lo que tú piensas de ti mismo—, entonces sí, tu autoestima se vacía también.

Pero no tiene por qué pasar así. Puedes dejar que te toquen el ego sin que eso llegue a tocarte la jarra. Son

dos capas distintas, y aprender a distinguirlas te va a ahorrar mucho sufrimiento innecesario en este libro y fuera de él.

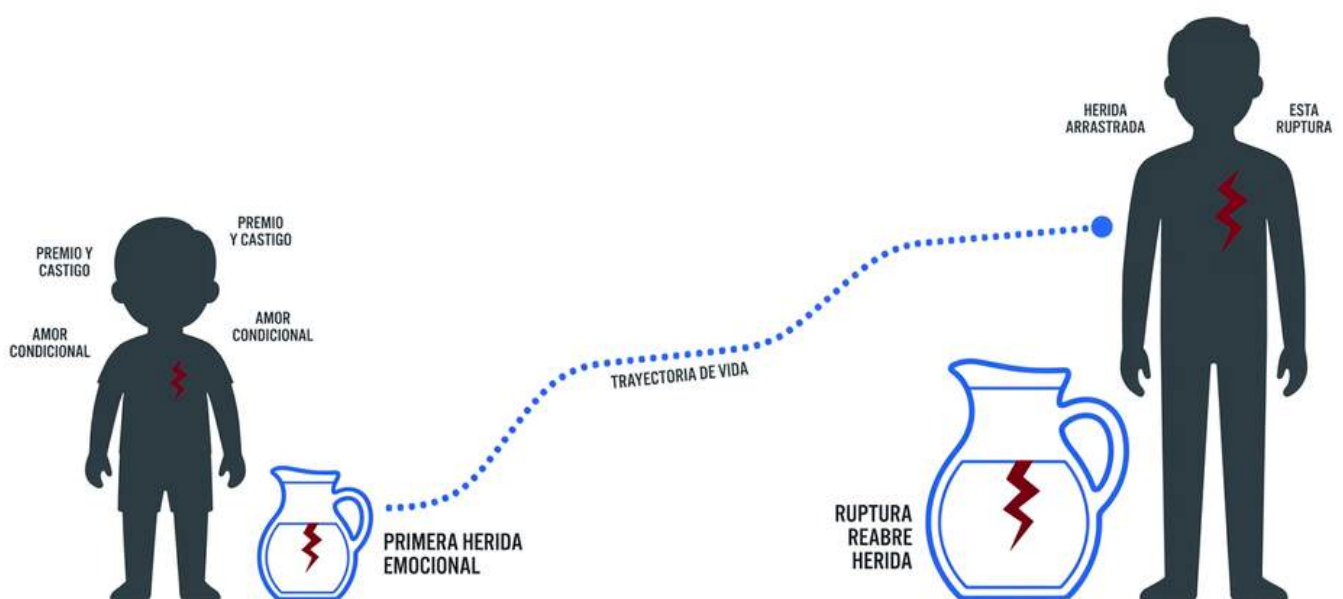


Cómo se hacen los agujeros

Cuando eras pequeño, aprendiste a base de premio y castigo: si te portabas «bien», te querían; si te portabas «mal», retiraban ese cariño. Ese aprendizaje, tan necesario en la infancia, tiene un efecto secundario: nos enseña que el amor se puede ganar o perder según lo que hagamos, y que a veces no podemos hacer nada para defendernos cuando alguien decide tratarnos mal.

Imagina a un niño al que un compañero de clase acosa continuamente, y por mucho que se lo cuente a un profesor, nada cambia. Ese niño ha aprendido, sin quererlo, que no puede poner límites a quien le hace daño, y ahí se crea su primera herida emocional: un agujero en su jarra. Empieza a aprender que los demás pueden traspasar sus límites cuando les dé la gana, y que quizá, si tantas personas se meten con él, será porque de alguna forma se lo merece.

Este tipo de heridas se repiten a lo largo de toda una vida, y el primer contacto con el amor de pareja, normalmente en la adolescencia, suele generar bastantes más. Vamos a profundizar en esto con calma en el próximo capítulo, porque merece su propio espacio. De momento, quédate con la idea central: los agujeros de tu jarra no aparecieron ahora, con esta ruptura. Llevas arrastrando algunos desde mucho antes, y esta ruptura probablemente ha reabierto más de uno.



Dos amigas, dos caminos

Vamos a verlo con un ejemplo muy cotidiano, porque creo que así se entiende mejor que con cualquier teoría. Imagina que tu pareja te acaba de dejar. Estás fatal, tu jarra ha bajado un montón de golpe. Tienes dos amigas, y cada una te propone algo distinto.

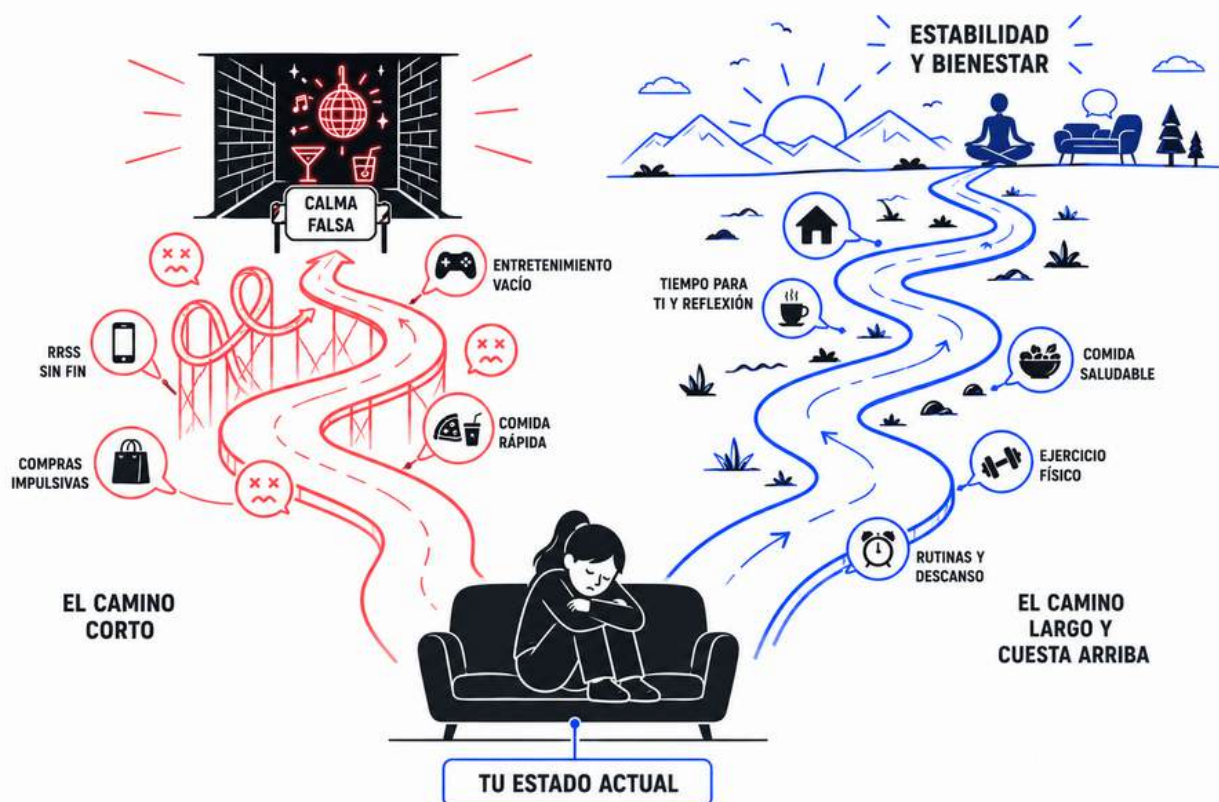
La primera te dice: «Tía, lo siento muchísimo. Pero venga, no te preocupes, este finde nos vamos de fiesta y vas a ligar un montón, ya verás qué bien lo pasamos». ¿Es efectivo? Sí, mucho, al menos esa noche. Te ríes, te distraes, quizá hasta te sientes genial durante unas horas. Pero pregúntate: ¿cuánto dura ese efecto? ¿Te deja factura, resaca, o esa sensación de vuelta al vacío en cuanto llegas a casa y te quitas los tacones?

La segunda te dice: «Lo siento mucho. Mira, vamos a hacer una cosa: te vienes al gimnasio conmigo un par de días a la semana, y además te paso el número de mi psicóloga, que te va a ayudar de verdad con esto». No suena tan divertido como la primera propuesta, ¿verdad? No promete una noche increíble. Pero fíjate en la diferencia.

La primera amiga te está ofreciendo una fuente externa: algo rápido, fácil, inmediato, pero que depende completamente de factores externos —que haya ambiente, que ligués, que la resaca no sea muy mala— y que dura muy poco en el tiempo. La segunda te está señalando el camino hacia las fuentes internas: algo que cuesta esfuerzo, tiempo, constancia, y cuyos

resultados no se notan a la primera. Pero que, con el tiempo, es estable, duradero, y depende única y exclusivamente de ti, no de que la noche salga bien o de que alguien más coopere.

Ninguna de las dos amigas te quiere mal, ojo. La primera opción no es «la mala» y la segunda «la buena» en términos absolutos: salir a desconectar una noche puede sentar de maravilla, y nadie te está pidiendo que renuncies a eso. El problema aparece cuando conviertes la vía rápida en tu única estrategia, semana tras semana, esperando que el chute de un fin de semana resuelva algo que en realidad necesita el trabajo lento del gimnasio y la consulta del psicólogo. Ya profundizaremos mucho más en esta diferencia más adelante en el libro. De momento, quédate con la idea: hay un camino que llena rápido y vacía rápido, y otro que llena despacio pero se queda.



Tipos de jarra: apego inseguro y apego seguro

Con el tiempo, cada persona desarrolla un tipo de jarra habitual, dependiendo de cómo haya aprendido a relacionarse con el amor desde pequeña. Es útil que identifiques con cuál te sientes más reflejado ahora mismo.

La jarra vacía, propia del apego inseguro, es la de quien no ha aprendido a validarse internamente y ha instalado en su mente la creencia de que «no soy suficiente» o «valgo menos que los demás». Tiende a ser complaciente, a seguir a los demás en vez de liderar su propia vida, y a mendigar amor en vez de atraerlo con naturalidad. Es lo que en capítulos posteriores llamaremos el cazador de palomas: alguien siempre persiguiendo, nunca en paz.

La jarra llena, propia del apego seguro, es la de quien se acostumbró a la validación externa sana durante la infancia y ha desarrollado, con el tiempo, una buena validación interna. Atrae a los demás de forma natural, se considera suficiente y con valor, no necesita perseguir el amor porque suele encontrarlo sin forzar nada, y sabe poner límites a tiempo porque su autoestima no depende de aguantar lo que no quiere. Es, en definitiva, alguien con independencia emocional.



Ninguno de estos dos tipos es una sentencia fija de por vida. Puedes haber tenido una jarra mayoritariamente vacía durante años y empezar, a partir de hoy, a construirte una jarra llena. De eso trata, precisamente, el resto de este libro.

La jarra completa: todo lo que la llena y lo que la vacía

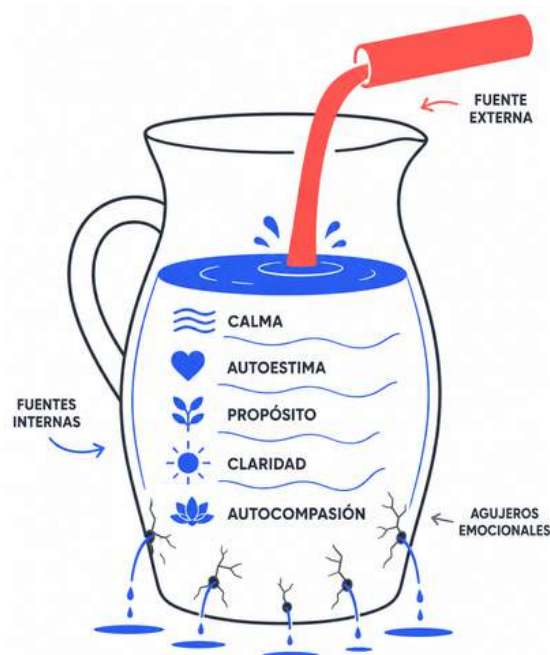
Vamos a ver el mapa completo, porque te va a servir de referencia durante el resto del libro. Tu jarra se puede llenar desde dos sitios muy distintos, con resultados muy distintos también.

Por el lado de las fuentes externas —rápidas, fáciles, pero poco duraderas— están cosas como conformarte con parejas que no son las ideales para ti, el scroll infinito en redes sociales, salir de fiesta sin parar, los ligues rápidos y vacíos, el sexo sin conexión real, comer en exceso, gastar dinero en caprichos sin control, ser excesivamente complaciente, o depender de la validación externa constante. Todo esto puede darte un chute momentáneo, pero no construye nada sólido. Ya hablamos de esto con detalle más adelante en el libro, cuando veamos por qué «el clavo que saca otro clavo» solo te deja más agujeros.

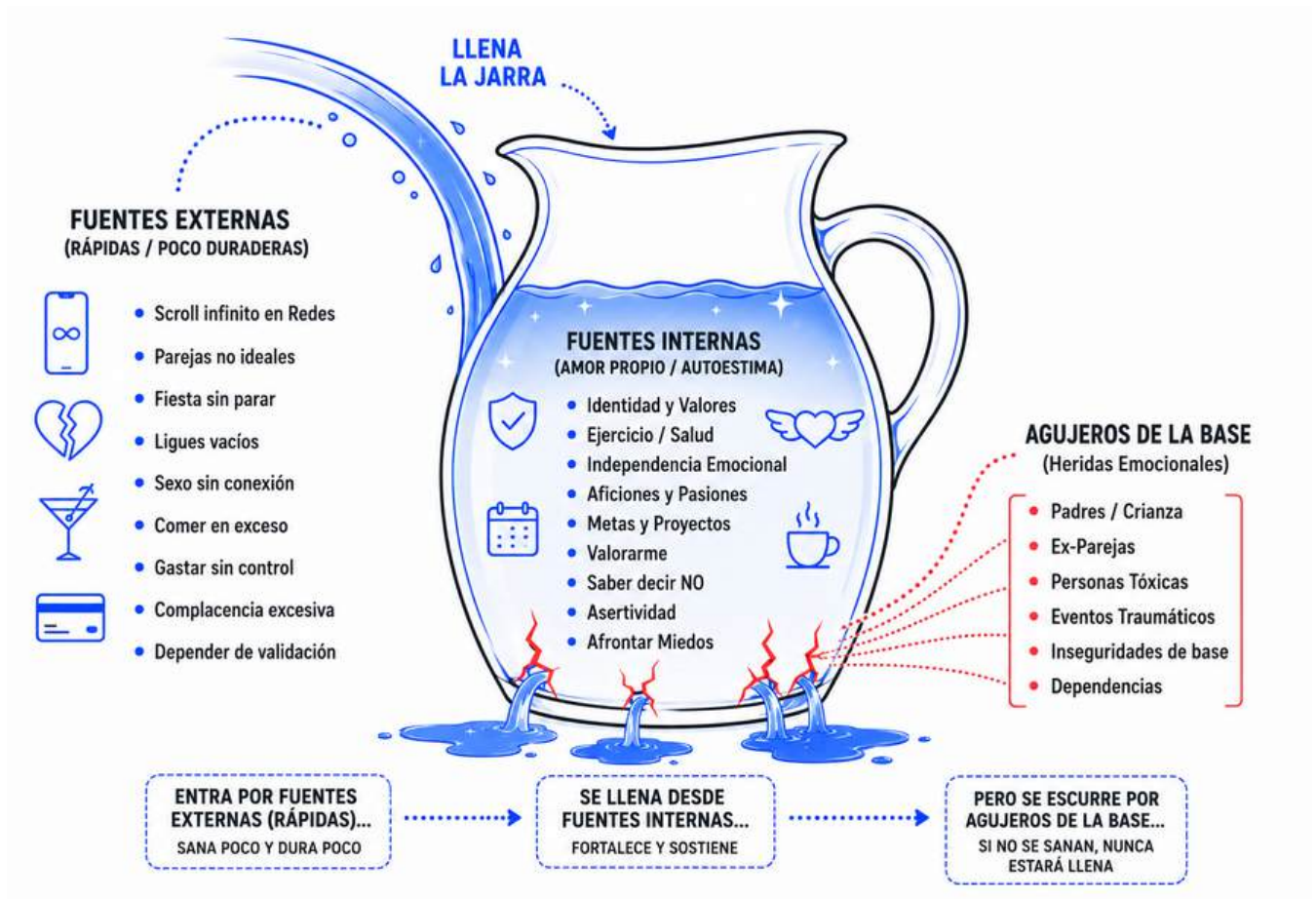
Por el lado de las fuentes internas —más lentas, más exigentes, pero mucho más duraderas— está prácticamente todo lo que vertebra este libro: saber

para qué haces las cosas, tener clara tu identidad, conocer tus valores, sentir seguridad en ti mismo, cultivar independencia emocional, expresar tus emociones en vez de reprimirlas, afrontar tus miedos en vez de evitarlos, ser asertivo, elegir en vez de necesitar, y finalmente, hacer lo que de verdad quieres con tu vida. Es un camino que se construye peldaño a peldaño, no de un día para otro, pero cada peldaño que subes es tuyo para siempre, no depende de que nadie más te lo sostenga.

Y luego están los agujeros: las heridas de tu infancia, tu adolescencia o tu juventud que siguen afectándote hoy sin que a veces seas consciente de ello. Puede que tus padres o quien te haya criado no te validaran lo suficiente, y hayas crecido con una inseguridad de base. Puede que una ex pareja te fuera infiel y hayas dejado de confiar en general. Puede que hayas vivido algún evento traumático que te dejó marcado. Todos esos agujeros hacen que, por mucho que llenes tu jarra, el agua se escape por algún sitio hasta que los tapes, uno por uno.



Esquema de la Jarra:



Por qué «todo te va bien» y aun así te sientes vacío

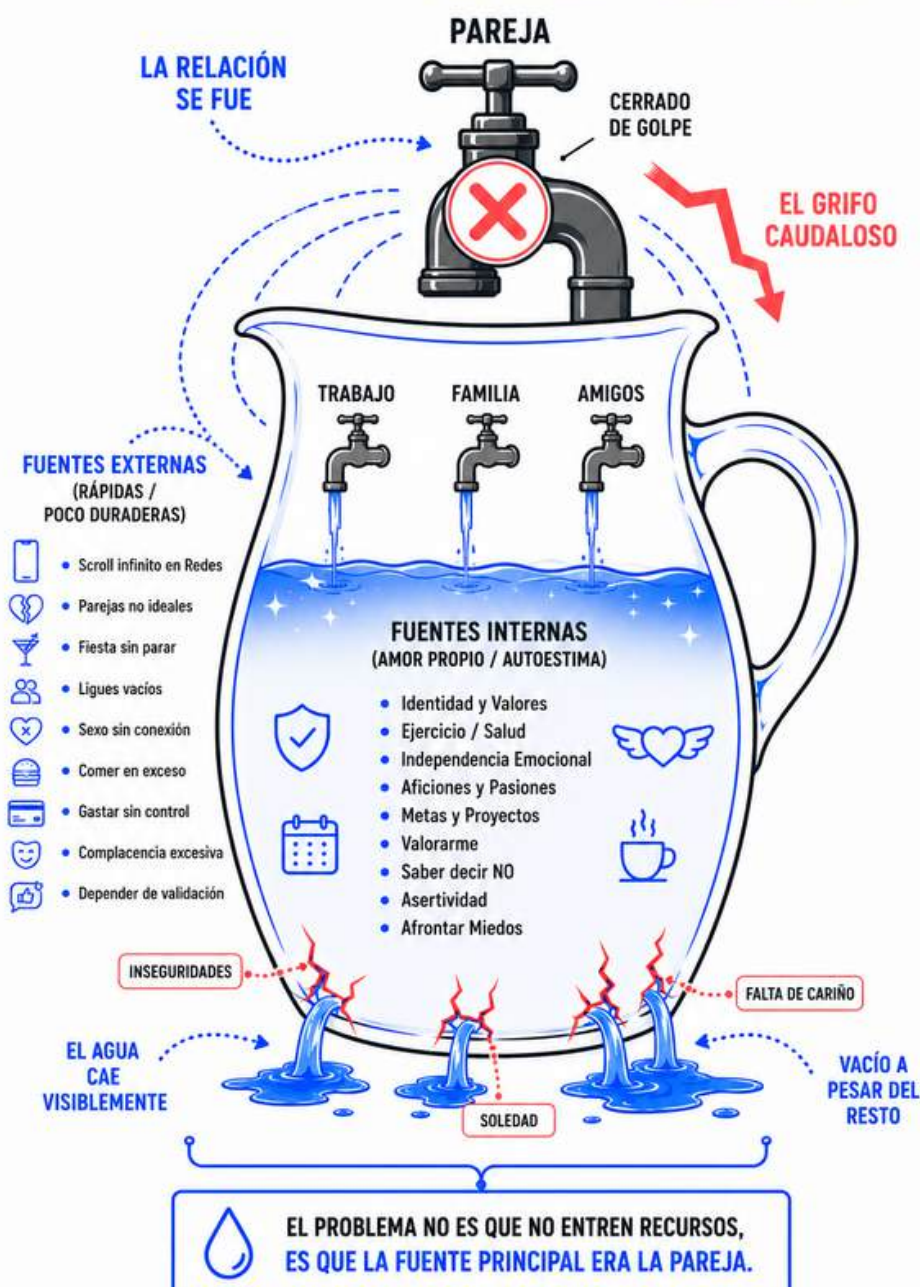
Ahora ya puedes responder a la pregunta que abría este capítulo. Que tu vida esté «bien» en el papel —trabajo estable, buena relación con tu familia, amigos que te quieren— no significa automáticamente que tu jarra esté llena, porque esas cosas cubren partes muy distintas de ti. Puedes tener éxito profesional y aun así arrastrar agujeros enormes sin resolver. Puedes tener una familia que te quiere y seguir sin haber construido independencia emocional propia.

Y hay algo específico de las rupturas que agrava esto todavía más: si buena parte de tu jarra se llenaba a través de esa relación —su atención, su compañía, la rutina compartida—, al desaparecer esa fuente, el nivel de agua baja de golpe, aunque el resto de tu vida siga exactamente igual que antes. No es que tu vida haya empeorado en todos los sentidos. Es que se ha cerrado, de golpe, uno de los grifos más grandes que tenías abiertos, y todavía no has aprendido a abrir los tuyos propios con la misma fuerza.

Piensa en alguien con un buen trabajo, buenos amigos y una familia que lo quiere, que además llevaba tres años en una relación que le daba gran parte de su seguridad diaria: buenos días cada mañana, planes de fin de semana ya organizados, la sensación constante de tener a alguien en su rincón. Cuando esa relación termina, todo lo demás —trabajo, amigos, familia—

sigue exactamente en su sitio. Y aun así, esa persona se despierta con una sensación de vacío que no sabe ni de dónde viene, porque el grifo que más llenaba su jarra a diario, sin que fuera consciente de cuánto pesaba, ya no está. No hay ninguna incoherencia en sentirte vacío con una vida que, sobre el papel, está bien. Simplemente se te ha cerrado un grifo grande, y hay que abrir otros para compensarlo.

¿POR QUÉ TE SIENTES VACÍO CON UNA VIDA EN ORDEN?



Ejercicio: el nivel de tu jarra hoy

Vamos a hacer un chequeo sincero de cómo tienes ahora mismo cada una de las fuentes internas que hemos visto, para saber por dónde empezar a trabajar en los próximos capítulos. Antes de puntuarte, necesitamos dibujar tu jarra.

Paso 1. Coge un papel y dibuja tu propia jarra, tan sencilla como un jarrón con un asa. Dentro de la jarra, escribe tus fuentes internas: las que ya tienes en marcha, aunque sea a medias (ejercicio, alguna afición, algún vínculo que suma...). Fuera de la jarra, alrededor, escribe las fuentes externas que reconoces que usas tú (fiesta, redes sociales, compras, complacencia...). Y en la base de la jarra, dibuja los agujeros: las heridas o carencias que creas que arrastras, sin filtros, aunque solo lo vayas a ver tú.

Paso 2. Ahora repasa esta lista de fuentes internas: cuerpo (ejercicio, descanso), independencia emocional, aficiones y proyectos propios, metas, valorarme a mí mismo, saber decir que no, vínculos que suman.

Paso 3. Para cada fuente interna que hayas escrito dentro de la jarra, ponle al lado una nota del 1 al 5, siendo 1 «esto lo tengo casi cerrado» y 5 «esto lo tengo bastante abierto». Seguimos llamándolos «grifos», aunque no los dibujes como tales: cada fuente interna es, en el fondo, una entrada de agua que puedes abrir más o menos. No hace falta que seas generoso contigo,

sé todo lo franco que puedas contigo mismo. Puntúa también las fuentes externas en la medida en que abuses de ellas, por ejemplo “Fumar”, si fumo en exceso pondría un 5.

Paso 4. Fíjate en las dos o tres fuentes internas con la puntuación más baja. Esas son, probablemente, las que menos estás abriendo ahora mismo, y en los próximos capítulos vamos a darte herramientas concretas para varias de ellas. Guarda el dibujo: dentro de unas semanas, cuando hayas avanzado por el libro, vuelve a puntuarte sobre el mismo esquema y compara. No esperes ver un 5 en todo de la noche a la mañana: con que la tendencia general suba, ya vas por el buen camino.



Ahora que ya conoces el mapa completo de tu jarra — lo que la llena rápido y mal, lo que la llena despacio y bien, y los agujeros que hay que tapar por el camino—, es hora de ver uno de los errores más comunes que cometemos al intentar llenarla: ir a buscar amor exactamente igual que se va a hacer la compra con hambre.



EJERCICIO: MI JARRA DE AUTOESTIMA

- 1 PUNTÚA TUS FUENTES DEL 1 AL 5
(1 = MUY DÉBIL / 5 = MUY FUERTE)

FUENTES EXTERNAS (RÁPIDAS / POCO DURADERAS)	FUENTES INTERNAS (AMOR PROPIO / AUTOESTIMA)
FIESTA 2	CUERPO 3
REDES SOCIALES 3	INDEPENDENCIA EMOCIONAL 2
COMPRAS 2	AFICIONES 4
COMPLACENCIA 3	METAS 2
FUMAR 5	VALORARME 3
	SABER DECIR NO 1
	VÍNCULOS QUE SUMAN 4

AGUJEROS
(HERIDAS EMOCIONALES)

- 2 IDENTIFICA Y ESCRIBE TUS AGUJEROS
¿QUÉ HERIDAS TE HACEN PERDER AGUA?

1. _____
2. _____
3. _____

- 3 REFLEXIONA: ¿QUÉ PUEDES FORTALECER PARA LLENAR TU JARRA
Y CERRAR TUS AGUJEROS?

4. Deja de ir al Mercadona con hambre

Independencia emocional, el cazador de palomas, el bar del amor, y por qué acabas eligiendo pareja igual que compras cuando tienes hambre.

Ya hemos hablado de la jarra, de las fuentes internas y externas, y del apego seguro e inseguro. Es hora de ponerle nombre a la meta hacia la que apunta todo esto: independencia emocional.

Una persona independiente no es la que no necesita nada de nadie —eso no existe, todos necesitamos amor y compañía—. Es la que sacia sus propias necesidades por sí misma en la medida de lo posible, en vez de mendigarlas fuera desesperadamente. La persona independiente elige, no se conforma, y por eso tiene más libertad y más poder de decisión sobre su propia vida. No depende de que aparezca alguien para sentirse bien; si aparece, estupendo, y si no, sigue estando bien de todos modos.

Suena bien, ¿verdad? El problema es que decirlo es fácil y vivirlo es difícil, sobre todo cuando llevas tiempo sin sentirte querido. Vamos a verlo con un ejemplo que seguramente conoces de sobra, porque seguro que te ha pasado más de una vez, aunque nunca lo hubieras pensado en estos términos.

Vamos al Mercadona

¿Has ido alguna vez al supermercado con hambre? Yo sí, muchas veces, y siempre es un desastre. Normalmente procuro comprar de forma más o menos sana: legumbres, verdura, productos frescos, alguna cosa rica de vez en cuando, sin pasarme. Pero cuando voy con el estómago vacío —después del gimnasio, antes de comer, con hambre de verdad— acabo llenando el carro de porquerías que no necesitaba: chocolatinas, gominolas, pizzas congeladas, palomitas de mantequilla.

Y cuando llego a casa, después de comer algo y calmar el hambre, me llevo las manos a la cabeza: «pero por qué he comprado esto...», «a la porra la dieta...», «bueno, ya que está aquí, me lo tendré que comer». No es que no supiera lo que me convenía. Es que el hambre, en el momento de decidir, pesaba mucho más que la razón.

¿Te suena? Estoy seguro de que a ti también te ha pasado, aunque sea con otra cosa: ropa que compras de rebajas y nunca te pones, mensajes que mandas a las tres de la mañana, planes a los que dices que sí solo por no quedarte en casa. Pues bien, hacemos exactamente lo mismo con el amor. Vamos al «mercado del amor» con hambre, y acabamos saliendo con personas que en realidad no queríamos, sencillamente para saciar esa hambre cuanto antes.

No digo que te haya pasado siempre, ni que toda relación que hayas tenido fuera así. Pero seguro que

alguna vez has mantenido una relación —más corta o más larga— por el simple hecho de «estar con alguien» o de no sentirte solo. Estas relaciones no siempre acaban mal de forma dramática, pero no se construyen desde la libertad, sino desde la necesidad, y eso, tarde o temprano, suele pasar factura: a ti, o a la persona que elegiste sin estar del todo seguro de quererla.



La chokolatina no tiene la culpa

Estas relaciones no suelen acabar bien porque compramos una chokolatina cuando en realidad lo que queríamos, lo que de verdad nos hace felices a largo plazo, era seguir con nuestra dieta. Y luego nos enfadamos con la chokolatina, pretendiendo que sea una lechuga: le exigimos a esa persona que sea alguien distinto de quien es, que nos dé una estabilidad que nunca prometió.

Estas relaciones no suelen acabar bien porque compramos una chocolatina cuando en realidad lo que queríamos, lo que de verdad nos hace felices a largo plazo, era seguir con nuestra dieta. Y luego nos enfadamos con la chocolatina, pretendiendo que sea una lechuga: le exigimos a esa persona que sea alguien distinto de quien es, que nos dé una estabilidad que nunca prometió.

Pero es que es una chocolatina. La chocolatina no tiene la culpa de ser lo que es, ni de haber estado ahí, a mano, cuando tenías hambre. Y, para sorpresa de nadie, la elegiste tú. La elegiste por no aguantar las ganas, por precipitarte, por intentar llenar el vacío cuanto antes. Eso no es independencia. Es dependencia y necesidad, por muy bien envuelta que venga la excusa —«es que conectamos muy bien», «es que llevaba tiempo sola», «es que me hacía ilusión que alguien se fijara en mí»—.

Vale, pero pensarás: «es que no me viene nada, así que para una chocolatina que me cae del cielo, no la voy a rechazar». Te confieso que yo también me he sentido así alguna vez, y es una sensación durísima. Pasar meses sin que nadie se fije en ti, sin ligar, sin llamar la atención de nadie, hace que el hambre aumente día tras día, y con el hambre muy alta, te acabas comiendo cualquier cosa que te pongan delante, sin preguntarte demasiado si es lo que de verdad querías.

Sigue sin ser elección. Sigue siendo necesidad. Y es muy improbable, que no imposible, que una relación construida así acabe llegando a buen puerto,

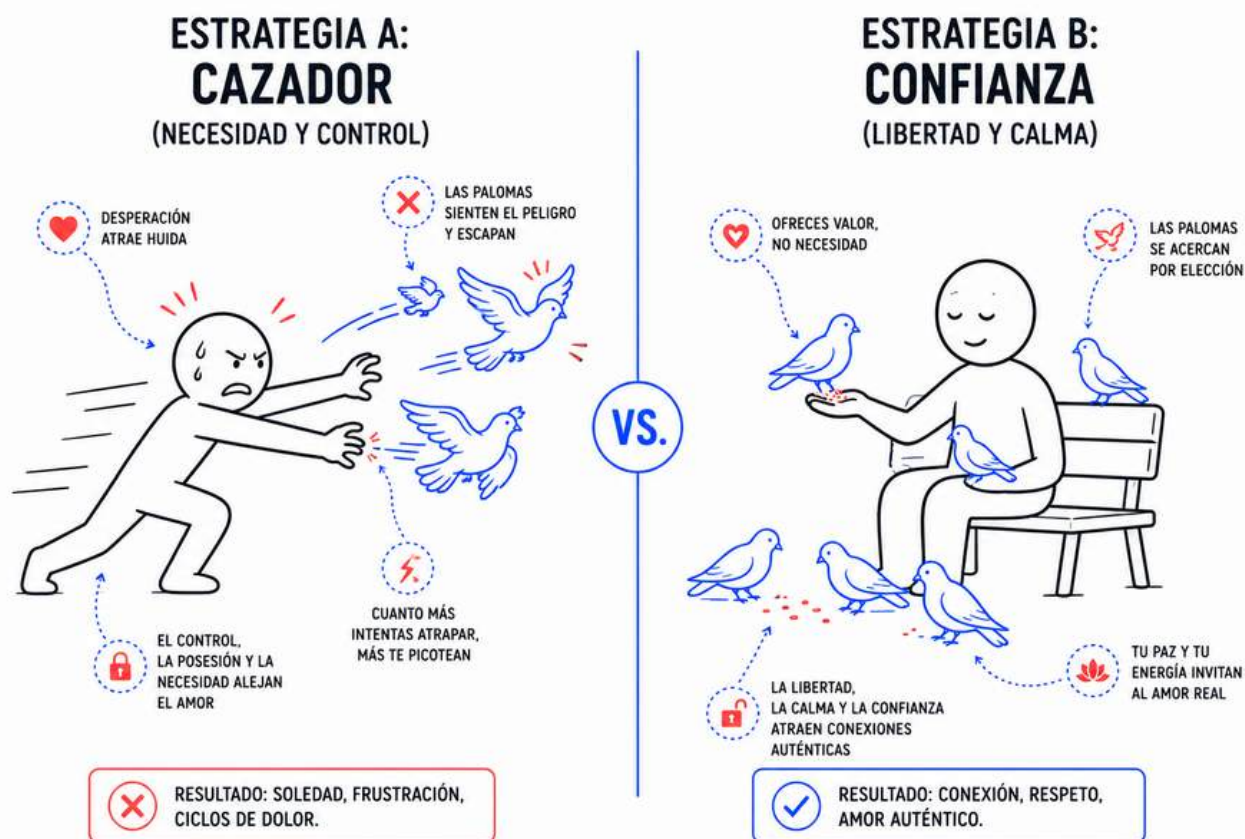
precisamente porque no nació de querer estar con esa persona en concreto, sino de querer dejar de sentir el vacío cuanto antes.

El cazador de palomas

Quiero presentarte ahora una imagen que vamos a usar mucho a partir de aquí en el libro, y que profundizaremos con más calma en un capítulo dedicado solo a ella. Pero necesitas conocerla ya, porque explica muy bien por qué, cuando tenemos hambre de amor, actuamos de la peor manera posible para conseguirlo.

Imagina un cazador de palomas: alguien que cada día va al parque a intentar atrapar palomas con las manos. Se acerca despacio, calculando el momento, y se abalanza sobre ellas en cuanto cree que las tiene a tiro. A veces atrapa alguna. La mayoría de las veces, las palomas salen espantadas volando en cuanto notan el movimiento, y las pocas que logra sujetar acaban escapándose de todos modos, asustadas, picoteándole las manos hasta que las suelta.

¿No sería mucho más lógico ganarse la confianza de las palomas echándoles pan cada día, sin perseguirlas, hasta que sean ellas las que se acerquen solas, por su propia voluntad, sin que nadie las obligue?



Vamos a traducir la metáfora, porque quiero que te quede clarísima:

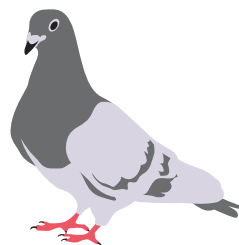
- **Las palomas:** son el amor y la atención que todos buscamos. No hay nada malo en quererlas.
- **El cazador:** es quien persigue ese amor desesperadamente: mensajes constantes, insistencia, necesidad de gustar a toda costa. Agota energía en intentos que casi siempre acaban en fracaso, porque la persecución asusta.
- **El pan:** es el agua que te sobra en tu jarra cuando ya la tienes medio llena. Cuando tienes suficiente para ti mismo, te sobra para repartir sin necesitar nada a cambio, y precisamente esa sensación de «no necesito nada de ti» es lo que resulta atractivo.

Cuando persigues porque te falta, ahuyentas, aunque sea sin querer, porque se nota la necesidad detrás de cada gesto.

De esto va, en el fondo, «el bar del amor», otra imagen que te va a acompañar en el resto del libro: imagina que montas un bar. Si cada vez que no viene gente sales corriendo a la calle a suplicar a los transeúntes que entren, o si te pasas el día echándole la culpa a los clientes por no venir, lo único que consigues es ahuyentarlos todavía más, porque nadie quiere entrar en un sitio que desprende esa desesperación.

Si en cambio te centras en lo que sí puedes controlar —cuidar tu local, mejorar tu oferta, ser fiel a tu propio estilo en vez de copiar al bar de enfrente—, la gente empieza a entrar sola, atraída por lo que ve, no perseguida por la calle. Con el amor pasa exactamente lo mismo: no se trata de perseguir clientes, se trata de tener un local —tú mismo— tan bien cuidado que la gente quiera entrar por su cuenta.

Vamos a profundizar mucho más en este patrón del cazador de palomas —y en sus variantes, como el narcisista o la víctima— en un capítulo dedicado solo a esto, más adelante en el libro. De momento, quédate con la idea central, porque la vamos a usar constantemente: perseguir ahuyenta, atraer conecta.



Me veo feo, me veo gordo, me siento inseguro

Detrás de ese hambre de amor casi siempre hay una historia parecida, una vocecita que se repite: «me siento feo», «soy gordo», «soy demasiado bajito», «estoy acostumbrado a no atraer a nadie». Y la pregunta que sigue casi siempre es la misma: ¿cómo gano autoestima para sentirme más atractivo?

La respuesta es sencilla de explicar, aunque bastante incómoda de aplicar: mejora lo que puedas cambiar, y lo que no puedas cambiar, apréndelo a aceptar de verdad, no a base de repetírtelo sin creértelo. Vamos a verlo caso por caso, porque cada inseguridad necesita una respuesta distinta:

- Si te ves feo: acepta tu cuerpo y tu cara tal y como son —esa es la base—, y de paso mejora lo que esté en tu mano: un peinado que te favorezca, cuidar tu piel, cambiar tu estilo de ropa. No para «disimular» lo que eres, sino porque cuidarte también es una forma de quererte.
- Si te ves con sobrepeso: acepta tu cuerpo tal y como es hoy, sin machacarte por ello, y si sigues sin estar satisfecho, come mejor y muévete más, a tu ritmo. La ayuda profesional —un nutricionista, un entrenador— puede ser un apoyo estupendo en este punto, no una señal de fracaso.

- Si te sientes inseguro: trabaja tu seguridad y tu autoestima activamente: expónte a situaciones que te den miedo, lánzate, falla, cae, vuelve a levantarte. No hay atajo. Es la única manera real de perder el miedo a los demás, porque la seguridad no se piensa, se entrena.
- Si eres muy bajito o muy alto: acéptate, porque aquí, siendo sincero contigo, no hay apenas margen de mejora física, y la única respuesta sana y sostenible es la aceptación.

PUEDO MEJORARLO



Estilo de peinado
y ropa



Salud física
y peso



Seguridad y autoestima
(Entrenamiento)

DEBO ACEPTARLO



Estatura y
proporciones



Rasgos faciales
fijos



Genética



TU TURNO: COMPLETA TU PROPIA LISTA



- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____

Y aquí quiero pararme en algo importante, porque no quiero que este apartado se quede en un simple «acéptate y ya está», porque sería quedarme corto y, sinceramente, un poco irresponsable por mi parte.

Sé que estamos, como sociedad, aprendiendo a aceptar cuerpos y personalidades no normativas, y me parece maravilloso: cuanta menos presión estética y social suframos todos, mejor. Pero hay algo llamado realidad, y no siempre podemos permitirnos esperar a que el mundo entero cambie de opinión y se adapte a nuestros tiempos y a nuestras inseguridades particulares. Eso puede tardar generaciones, y tú tienes que vivir tu vida ahora, no cuando la sociedad entera haya evolucionado lo suficiente.

Es muchísimo más rápido, más práctico y más está en tus manos trabajar tú tu propia seguridad interior que quedarte esperando a que la sociedad entera cambie para acomodarse a ti. No es resignación ni es injusto pedírtelo: es, simplemente, la diferencia entre esperar un cambio colectivo que no controlas y empezar hoy mismo un cambio personal que sí depende de ti. Las dos cosas —seguir empujando por una sociedad más abierta, y trabajar tu propia aceptación mientras tanto — pueden convivir perfectamente. No son excluyentes.

Yo mismo fui, durante un tiempo, el típico «buenazo»: complaciente, atento, detallista, siempre ahí para todo el mundo, y sin embargo, nunca me elegían. Me enfadaba, no entendía por qué, siendo tan buena

persona, siempre se fijaban en otro y no en mí. Cuando dejé de pelearme contra esa pared —de exigirle al mundo que me valorara solo por ser bueno— y empecé a afrontar mis miedos de verdad —mostrarme más, arriesgarme a que me vieran tal cual era, sin dejar de ser yo mismo—, me abrí muchas más puertas y me volví, sin proponérmelo directamente, una persona bastante más atractiva.

Qué significa realmente «ser atractivo»

Cuando hablo de ser más atractivo, no me refiero a la belleza ni al aspecto físico, aunque a veces se solape. Me refiero al derivado literal de la palabra «atraer»: tu poder de atracción, algo que todos podemos desarrollar sin importar lo alto, bajo, delgado o distinto que te sientas de la norma.

Ya lo vimos con el ejemplo del bar: no se trata de perseguir clientes por la calle, sino de tener un local tan bien cuidado que la gente quiera entrar por su cuenta. Con las personas pasa exactamente igual: no se trata de perseguir el interés de los demás, se trata de cuidar tu propio «local» —tu cuerpo, tu seguridad, tu forma de estar en el mundo— hasta que ese cuidado, de forma natural, empiece a llamar la atención sin que tengas que forzar nada.

Y ojo con un matiz importante: no se trata de fingir ser quien no eres, ni de montarte una fachada perfecta de cara a la galería. Si pretendes cambiar por fuera sin trabajar por dentro, nunca vas a alcanzar la satisfacción real, por mucho que consigas la atención que buscabas. Solo vas a parchear la inseguridad durante un rato, y vas a acabar siendo esa persona engreída o falsa que tanto se detecta a distancia: mucha decoración por fuera, poca agua dentro de la jarra.



El bar de enfrente

Hay una tentación muy concreta que quiero que veas venir antes de que te pase, porque le pasa a casi todo el mundo en algún momento. Imagina que tienes tu bar, con tu esencia, tu estilo, tu manera de hacer las cosas. Y un día, justo enfrente, abre otro bar completamente

distinto: más moderno, con luces de neón, con DJs los fines de semana, siempre lleno hasta la bandera. Tu bar, de repente, se te queda pequeño y anticuado en comparación.

Al principio te enfadas y lo ves como algo injusto. ¿Por qué él sí y yo no? Y entonces, casi sin darte cuenta, empiezas a imitarlo: cambias la música de siempre por música electrónica, empiezas a ir «de moderno», contratas DJs, subes el precio de las copas, exiges que la gente venga bien vestida para encajar con esa nueva imagen. Y poco tiempo después descubres que tienes que cerrar, porque no viene ni Cristo. ¿Por qué ha pasado esto, si has copiado exactamente lo que le funcionaba al de enfrente?

Por varias razones, pero la más importante es esta: no has intentado mejorar tu bar desde el amor, sino desde el miedo, la envidia y la sensación de carencia. No has aceptado tu propia esencia, y has intentado copiar lo que le funciona a alguien que, sencillamente, no eres tú. Tu bar tenía su propio público —el que valoraba el flamenco de toda la vida, el trato cercano, los montaditos de siempre—, y ese público no va a ir jamás al bar moderno de enfrente, da igual cuánto brille. Pero tampoco va a reconocer ya tu bar cuando lo hayas disfrazado de algo que no es.

Con las personas pasa exactamente lo mismo, y es muy fácil caer en esto justo después de una ruptura, cuando la autoestima está baja y comparamos sin parar. Ves a alguien —en redes sociales, en el gimnasio, en el trabajo— que parece tenerlo todo resuelto, que atrae sin

esfuerzo aparente, que tiene un millón de seguidores y no le falta compañía donde elegir. Y la tentación es clara: copiar su estilo, su forma de vestir, su forma de hablar, sus gustos, con tal de conseguir una atracción parecida.

Pero esa persona no eres tú. Tú tienes tu propia esencia —tu forma de ser, tus gustos, tu manera concreta de querer y de reírte—, y esa esencia tiene su propio público, su propia gente que va a valorarla exactamente tal cual es. Cuando la disfrazas de otra cosa para parecerte al bar de enfrente, no solo dejas de atraer a quien de verdad conectaría contigo: además, dejas de reconocerte a ti mismo en el espejo. Mejora lo que quieras mejorar, siempre, pero hazlo desde el amor propio y no desde la envidia de lo que tiene el vecino, porque son dos motores completamente distintos y llevan a sitios completamente distintos.



Equilibrio: no todo tiene que ser trabajo interno

Un matiz que no quiero que se te pase, porque este libro podría sonar exigente si no lo aclaro: no hace falta que te obsesiones con llenar tu jarra únicamente desde dentro, todo el día, sin darte ningún respiro. También es sano desfogarte de vez en cuando con elementos externos y pasivos —una serie, una cerveza con amigos, un capricho puntual, una tarde sin hacer absolutamente nada productivo—.

Lo ideal es una combinación: rutina y esfuerzo interno como base habitual de tu semana, con elementos externos disfrutados de forma esporádica, como un extra, no como sustituto de ese trabajo de fondo. La clave está en el equilibrio, no en la pureza absoluta ni en el purismo autoexigente.

EL EQUILIBRIO SANO: COMBINANDO FUENTES



Piénsalo con el propio ejemplo del Mercadona: nadie te está pidiendo que elimines la pizza o el dulce de tu vida para siempre, ni que te conviertas en una máquina de comer solo lechuga. El problema no es comprar una pizza de vez en cuando porque te apetece. El problema es que la pizza sea lo único que compres, semana tras semana, porque nunca te tomaste el tiempo de planificar el resto de la cesta con calma.

Aplica la misma lógica a tu jarra: un fin de semana entero de desconexión total no te va a desequilibrar nada si el resto de tu semana está sostenida por hábitos internos sólidos. Lo que sí te desequilibra de verdad es que ese fin de semana de desconexión sea, en realidad, tu única estrategia para sentirte bien, semana tras semana, sin nada más sosteniéndote por debajo.

Tres pilares para llenarte desde dentro

De toda la lista de fuentes internas que vimos en el capítulo anterior, quiero pararme en tres que suelen marcar la mayor diferencia cuando empiezas a trabajarlas en serio, con ejemplos reales para que no se queden en teoría.

- **Tener un objetivo vital claro:** no hace falta que sea grandioso ni que se parezca al de nadie más: puede ser tan sencillo como imaginar tu vida ideal dentro

de unos años y usar esa imagen como brújula diaria. Tener un norte propio hace que te levantes motivado y evita que cuelgues tu vida entera de la primera persona que aparece. Conocí a un compañero de un grupo de música que lo dejó todo en cuanto encontró novia, cambiando su objetivo propio —la música, el grupo, sus propios sueños— por llenar su vacío exclusivamente con esa fuente externa. No me sorprendió nada que esa relación acabara mal: había sustituido su propio proyecto de vida por una persona, en vez de compartir su proyecto con ella, que es como debería haber sido. Y ojo, tu objetivo vital puede cambiar con el tiempo, no pasa nada; lo importante es que sea tuyo de verdad, y no el que «toca» según lo que hace la mayoría de la gente de tu edad.

- **Cultivarte:** prueba cosas nuevas, aprende a amar lo que haces, sal de lo cómodo con regularidad. No hace falta que te conviertas en un genio polifacético: apúntate a clases de pintura, y si a los dos meses descubres que no te gusta, perfecto, ya sabes algo más de ti mismo que antes no sabías. Prueba con el senderismo, la música, un idioma nuevo, una asociación con la que colaborar. Alguien que basa toda su vida en trabajo, sofá y redes sociales siempre va a depender del humor de su jefe o del resultado del fin de semana para sentirse bien con su vida. Cultivarte te acerca a lo que sí puedes controlar, y de paso te da mil temas de conversación y mil motivos para levantarte con ganas que no dependen de que nadie más aparezca.

- **Cuidar tu cuerpo:** no hace falta que te obsesiones con el gimnasio ni que persigas un cuerpo de anuncio. Es, simplemente, el cuidado de tu vehículo vital: el cuerpo es lo que te da la energía para perseguir todo lo demás que hemos hablado en este libro. Un coche cuidado, sea un Ferrari o un Opel Corsa de hace veinte años, es un coche que te puede llevar donde quieras ir. Descuidado, no te lleva a ningún sitio, por muy bonito que sea por fuera. No es casualidad que este pilar conecte directamente con el primer capítulo de este libro: el coche sin gasolina no arranca, y el cuerpo mal cuidado tampoco sostiene el resto del trabajo que estamos haciendo juntos.



de las dos partes empieza a poner límites o a crecer, el engranaje entero se tambalea. No es casualidad que tantas rupturas lleguen justo después de que uno de los dos empieza terapia, se apunta al gimnasio o retoma una afición: el equilibrio de carencias se rompe, y aunque suene contradictorio, a veces sanar por separado es lo que precipita el final de una relación que se sostenía sobre un desequilibrio.

El bar del amor, segunda parte

¿Te acuerdas del bar del que hablamos hace unas páginas para explicar el cazador de palomas? Para atraer clientes no hace falta perseguirlos por la calle: hace falta tener el local bonito, limpio, con buena música y buenos productos, y dejar que la gente entre sola, por su propia voluntad. Ahora quiero que imagines algo más: que tener pareja es, en realidad, como abrir un segundo bar.

Piénsalo con calma: ¿cómo vas a abrir un segundo negocio si el primero no funciona? ¿Cómo vas a montar algo nuevo, bonito y atractivo, si lo que ya tienes está desordenado, sucio, mal gestionado? ¿Qué tiempo y energía le vas a poder dedicar a ese negocio nuevo si ni siquiera te queda tiempo ni energía para ocuparte del tuyo propio?



Muchas veces caemos en pensar que abrir un negocio nuevo —por el efecto novedad, por la ilusión del principio— va a resolver los problemas que arrastra el primero. Rara vez funciona así. A veces, muy pocas veces, la llegada de otra persona nos hace evolucionar juntos de verdad, y eso es precioso cuando pasa. Pero son los menos. Lo más habitual, con diferencia, es que acabes descuidando aún más tu propio bar mientras intentas sacar adelante el nuevo, y de paso arruines también este último, porque nace sobre una base que ya cojeaba.

Por eso, antes de lanzarte a abrir otro negocio, hazte experto en el tuyo. Hazte experto en tu propia jarra: en cuidarla, en llenarla, en entender sus agujeros. El amor no te va a faltar cuando lo hagas, porque vas a dejar de necesitarlo desesperadamente, y precisamente eso es lo que lo atrae.

Ejercicio: tu pareja ideal

En el supermercado, ir con la lista hecha de casa evita que compres por impulso. Con el amor funciona exactamente igual, así que vamos a construir esa lista ahora, mientras estás relativamente tranquilo, para tenerla lista el día que vuelva el hambre.

Paso 1. Coge papel y boli. Describe a tu pareja ideal a través de características concretas: alto o baja, con trabajo estable, leal, deportista, con casa propia, que le

guste viajar, buen sentido del humor... lo que sea. No te cortes en poner todo lo que se te ocurra, por pequeño o exigente que parezca. Cuanto más larga sea la lista, mejor va a funcionar el siguiente paso.

Paso 2. Ahora repasa esa lista despacio y subraya, de todo lo deseable, lo que sea imprescindible para ti. Va a ser complicado encontrar a alguien que cumpla el cien por cien de la lista completa, y no pasa nada: para eso está la diferencia entre lo deseable y lo imprescindible. Por ejemplo, que trabaje en tu mismo sector puede ser deseable, pero que tenga estabilidad laboral puede ser imprescindible. Sé todo lo franco que puedas contigo mismo al decidir qué va subrayado y qué no.

Paso 3. Esos puntos subrayados son tus líneas rojas, tus límites reales. No son caprichos, son la guía que te va a decir si estás con la persona adecuada o si estás comprando con hambre. Si repasas tu última relación y ves que tu ex no cumplía la mayoría de tus imprescindibles, ya tienes ahí buena parte de la explicación de por qué no funcionó. No porque esa persona fuera mala, sino porque no estabais alineados en lo esencial, y eso, tarde o temprano, acaba pasando factura.

Paso 4. Guarda esta lista en un sitio accesible —una nota en el móvil sirve perfectamente—. La próxima vez que conozcas a alguien, antes de lanzarte de cabeza, repásala con calma y pregúntate: «¿estoy eligiendo esto porque encaja con mis imprescindibles, o porque tengo hambre?». No siempre la respuesta va a ser cómoda, pero siempre va a ser útil.



Ahora que ya sabes que no se trata de perseguir clientes ni de ir al mercado con hambre, toca hablar de algo más profundo: por qué llevas ese hambre arrastrándola desde hace tanto tiempo, y de dónde viene exactamente ese agujero por el que se te escapa el agua.

5. El agujero que llevas arrastrando desde los 15

De dónde vienen tus heridas, por qué repites siempre el mismo tipo de relación tóxica, y cómo dejar de sabotearte por defenderte.

Ya hemos hablado de los agujeros de la jarra en términos generales: esas heridas que hacen que, por mucho que llenes tu jarra, el agua se te siga escapando. Toca ahora ver, con un ejemplo muy concreto, cómo se forma uno de esos agujeros y cómo, sin darnos cuenta, acabamos sabotando nuestras propias relaciones por su culpa.

Con 15 años tuve mi primer amor

Te lo voy a contar en primera persona, no porque me haya pasado a mí necesariamente, sino porque contado así es mucho más fácil que te sientas identificado. Podría ser mi historia, la de alguien que ha pasado por mi consulta, o la tuya propia con otros detalles: lo importante no es si ocurrió exactamente así, sino el mecanismo que hay detrás, que se repite una y otra vez con formas distintas.

Con 15 años tuve mi primer amor. Estaba profundamente enamorado. Era la primera chica que me gustaba de verdad, con la que di mi primer beso,

con la que estuve por primera vez con alguien de esa manera. No hay palabras para describir tantos sentimientos bonitos juntos. Todo parecía perfecto.

Un tiempo después, por casualidad, la descubrí en los baños del instituto besándose con mi mejor amigo. Quería morirme. Una doble traición, de golpe. En ese momento algo dentro de mí se rompió, y desde entonces no he vuelto a confiar en las personas de la misma manera. Está claro que el amor de verdad y la confianza no existen, y que la gente, en el fondo, es mala. Tampoco he vuelto a confiar tanto en mis amigos, la verdad, visto lo visto.

Así es exactamente como se forma una herida emocional: un agujero nuevo en tu jarra, en el momento y del tamaño en que menos te lo esperas.



Cómo ese agujero sabotea todo lo que viene después

Sigamos con la historia. Esa persona crece, llega a la edad adulta, y como todos, sigue necesitando amor. Conoce a alguien fantástico: interesante, tranquilo, fiel de verdad. Y aun así, algo dentro de él sigue convencido de que no puede confiar en una relación.

Actuando desde el miedo, empieza a comportarse como un auténtico cazador de palomas: le manda decenas de mensajes cada vez que su pareja sale de casa para saber dónde está, le pone mala cara cuando se pone la ropa que a ella le gusta, le revisa el móvil sin que se dé cuenta, desconfía de todos sus amigos sin ningún motivo real más allá del propio miedo.

¿Está esa forma de actuar atrayendo a esa persona, o alejándola?

Todos, sin excepción, tenemos heridas emocionales que nos llevan a ponernos algún tipo de coraza —un patrón de comportamiento desadaptativo— para defendernos de la decepción o del dolor. No se trata de juzgar si eso te convierte en mala persona; se trata de reconocer que esas corazas no contribuyen nada a tu felicidad. Todo lo contrario: te alejan de ella, y te alejan de las relaciones sanas que en el fondo buscas con toda tu alma.

Si en tu última ruptura fuiste tú quien se fue, la lógica funciona exactamente igual, solo que con la forma

opuesta: si huías en cuanto notabas que alguien se acercaba de verdad, si te enfriabas justo cuando la relación empezaba a ir en serio, también arrastras un agujero antiguo. Solo que el tuyo se manifiesta como huida en vez de como control. El mecanismo de fondo —protegerte de una herida vieja a costa de sabotear el presente— es el mismo, cambia únicamente la forma que toma la coraza.

CÓMO EL AGUJERO SABOTEA TODO LO QUE VIENE DESPUÉS

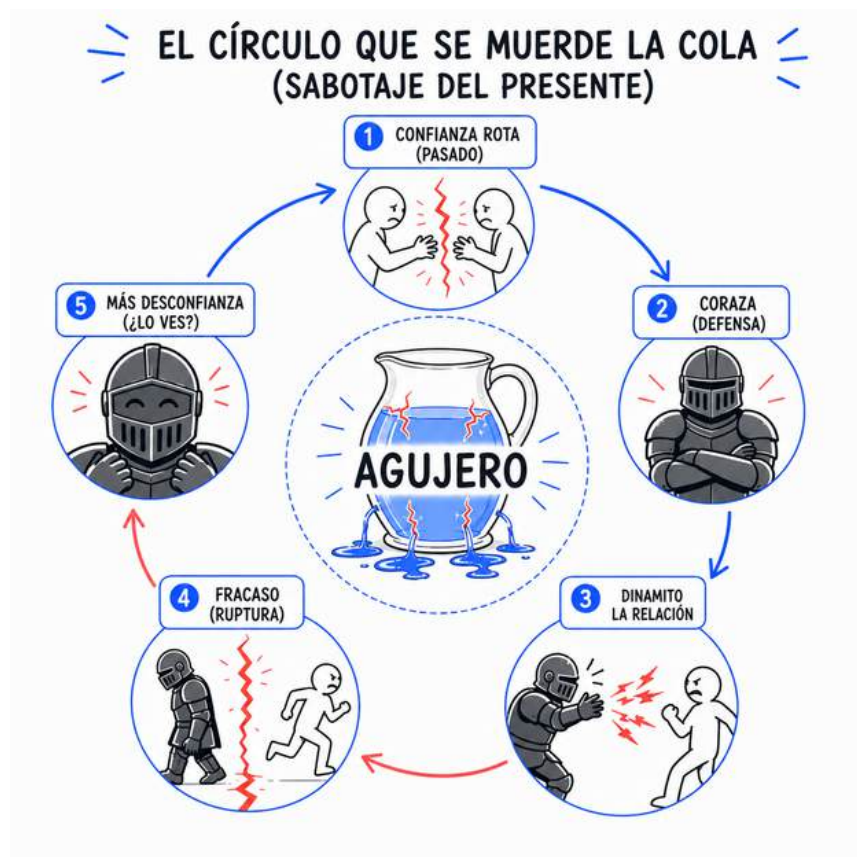


El círculo que se muerde la cola

Esta persona actúa así por pura defensa, para que no la vuelvan a herir. Y precisamente por eso acaba encontrando lo que más temía: otra ruptura. Cuando su pareja ya no aguanta más y decide dejarlo, esta persona, lejos de plantearse si su propia coraza tuvo algo que ver, se reafirma todavía más en ella. Su mente

le dice: «¿lo ves? Todas son iguales, el amor hace daño», y sigue dinamitando relaciones convencida de que el problema está siempre fuera, nunca dentro.

- **1. Confianza rota:** algo o alguien te falló en el pasado, dejando una herida real.
- **2. Coraza:** te proteges desconfiando de todo el mundo, incluida la gente que no te ha hecho nada.
- **3. Dinamito la relación:** control, celos o huida, por pura defensa, no por maldad.
- **4. Fracaso:** la relación se rompe, esta vez por tu propia coraza, no por la herida original.
- **5. Más desconfianza:** «¿lo ves? Tenía razón, no se puede confiar», y vuelta a empezar desde el paso uno.



Es verdad que te van a volver a fallar alguna vez, porque el fracaso y la decepción, aunque no nos guste admitirlo, forman parte de la vida. Pero eso no significa que tengas que llevar la coraza y la desconfianza puestas permanentemente, con todo el mundo, para siempre. Una cosa es protegerte con cabeza. Otra muy distinta es vivir en guerra con todo el mundo por lo que hizo una sola persona hace mucho tiempo.

¿Por qué siempre acabo con el mismo tipo de persona?

Es una de las preguntas más valientes que te puedes hacer. Si te la haces, ya es buena señal: significa que tu propia mente está harta del patrón, aunque todavía no sepa cómo salir de él. No es que estés «destinado a sufrir» ni que «te guste el drama». Es que tu mente no busca lo que te hace feliz. Busca lo que le resulta familiar. Y lo familiar, aunque duela, da una falsa sensación de control, porque al menos ya sabes cómo va a doler.

- **La química instantánea es, a veces, una alarma disfrazada:** si creciste con un amor intermitente —cariño un día, frialdad al siguiente—, tu cerebro asocia esa inestabilidad con la intensidad del amor. Alguien estable te puede parecer «soso» o «sin chispa». No es soso. Es sano, y tu cerebro todavía no ha aprendido a reconocer la calma como algo bueno.

- **La profecía autocumplida de la autoestima baja:** si crees, en el fondo, que el amor hay que ganárselo con esfuerzo y sacrificio, vas a desconfiar de quien te trata bien desde el principio sin pedir nada a cambio, y te vas a enganchar a quien te lo pone difícil, porque conseguirlo se siente como un premio muy merecido.
- **La montaña rusa engancha de verdad, no es solo una forma de hablar:** una relación tóxica no lo es todo el rato: si lo fuera, te irías el primer mes. Es un ciclo de tensión, explosión y reconciliación. Y esa reconciliación —después de una bronca enorme, llega un gesto precioso— genera un subidón emocional que engancha literalmente. No estás enganchado a la persona en sí. Estás enganchado al subidón de la reconciliación.
- **Intentas reparar la herida de entonces con la persona de ahora:** conseguir que alguien frío o esquivo te acabe queriendo se siente, por dentro, como demostrarte a ti mismo que sí vales la pena. El problema es que esa cuenta nunca sale, porque el problema nunca fue esa persona en concreto. Era la herida de antes, y esa herida no se cura a través de nadie más, solo a través de ti mismo.



Una pista práctica para el día a día: la próxima vez que sientas una «chispa» arrolladora nada más conocer a alguien, párate un segundo antes de lanzarte de cabeza. Esa intensidad inicial no siempre es una señal de que algo va bien. A veces es, simplemente, la alarma de lo conocido sonando muy fuerte, disfrazada de amor a primera vista.

No todos los agujeros vienen de una infidelidad

He elegido el ejemplo de los 15 años porque es fácil de reconocer, pero tu propio agujero puede venir de un sitio completamente distinto. Ya vimos, en el capítulo de la jarra, el caso del niño acosado en el colegio al que nadie protegía: ese es otro origen igual de válido y frecuente.

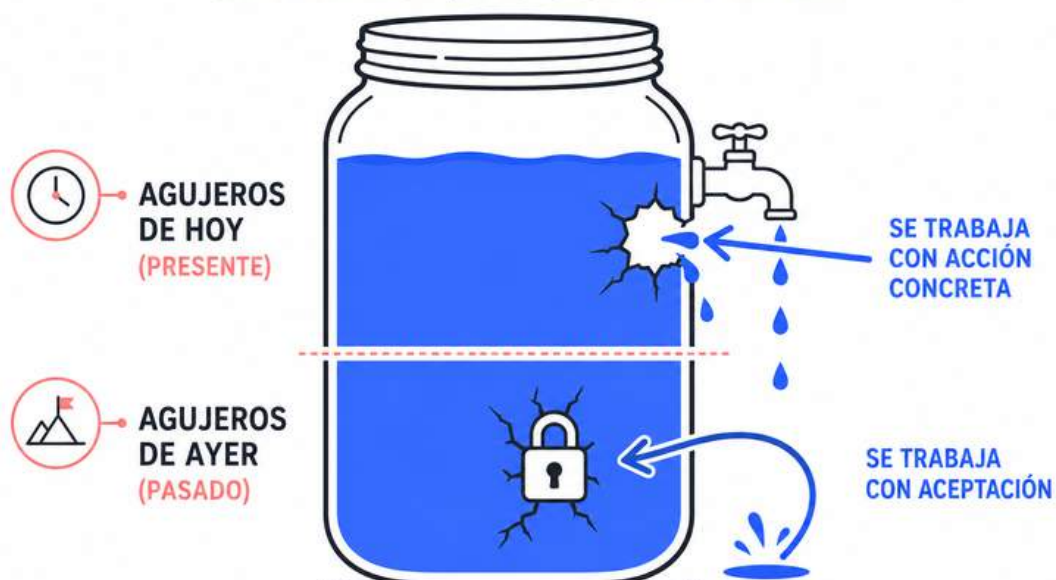
También se forman agujeros por unos padres que rara vez validaban lo que hacías, por una comparación constante con un hermano que te dejó la sensación de ser siempre «el segundo», por una humillación pública en un momento vulnerable, o por un abandono, literal o emocional, de alguien que debería haberse quedado. Ninguno de estos orígenes es «menos válido» que una infidelidad adolescente. Un agujero es un agujero, venga de donde venga.

Los agujeros también pueden ser de hoy, no solo de ayer

No todos los agujeros vienen del pasado. Hay agujeros completamente actuales que drenan tu energía cada día: una deuda que te cuesta afrontar, una relación sostenida solo por costumbre y a la que se le acabó el amor hace tiempo, un trabajo que te asfixia cada mañana, amistades tóxicas que mantienes por inercia.

- **Agujero de ayer:** se trabaja con perspectiva y aceptación, como hemos visto en este capítulo.
- **Agujero de hoy:** se trabaja con acción concreta: un plan de pagos, una conversación difícil, poner distancia. Ninguna cantidad de aceptación tapa un agujero que sigues alimentando cada día con tu propia inacción.

LOS AGUJEROS TAMBIÉN PUEDEN SER DE HOY, NO SOLO DE AYER

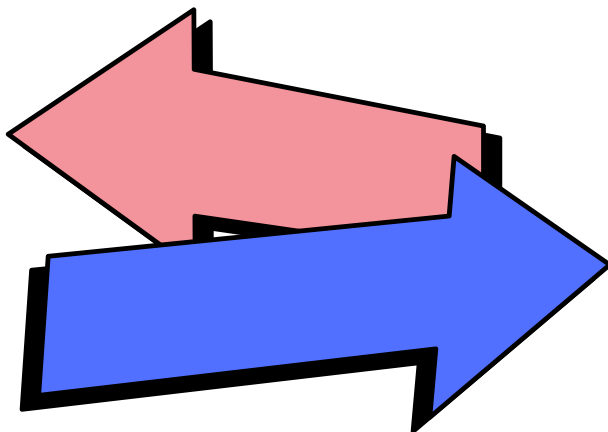


Víctima o responsable: tú eliges

En el ejemplo que hemos visto, esta persona ha adoptado, sin darse cuenta, el papel de víctima: «los demás son malos y tengo que vigilarlos para que no me fallen». Es una postura comprensible, pero también es una postura que te deja atrapado, porque no te permite confiar en nadie nuevo.

Lo verdaderamente valiente no es la desconfianza permanente. Es adoptar una postura de responsabilidad: «me han fallado, es una mierda, pero no todo el mundo es malo. Debo protegerme y ser cauto, poniendo límites cuando haga falta, pero sin instalarme en la desconfianza y el victimismo. Voy a confiar hasta que se demuestre lo contrario».

La versión madura de digerir una herida como la de los 15 años suena más o menos así: «lo que pasó estuvo mal, pero lo acepto como parte de mi experiencia, y eso no significa que yo no valga o que sea menos que los demás. No voy a permitirme desconfiar de las personas nuevas que puedan traer cosas valiosas a mi vida: me estaría perdiendo demasiado por un episodio que ya pasó».



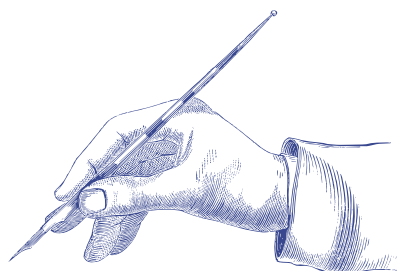
Ejercicio: mapa de tus agujeros y banderas rojas

Paso 1. Piensa en dos o tres heridas o agujeros emocionales que hayas arrastrado desde la infancia o la adolescencia hasta hoy. No hace falta que sean dramáticas como el ejemplo: pueden ser tan sencillas como una amistad que te dejó de lado, o unos padres que rara vez te validaron.

Paso 2. Para cada una, escribe qué coraza te pusiste después. ¿Dejaste de confiar en general? ¿Te volviste más controlador o controladora en tus relaciones? ¿Empezaste a alejarte tú primero, antes de que pudieran dejarte a ti?

Paso 3. Identifica en qué áreas concretas de tu vida actual te sigue limitando esa coraza: amistades, trabajo, familia, no solo el amor.

Paso 4. Escribe cinco banderas rojas que hubo en tus últimas relaciones durante el primer mes, y que decidiste ignorar en su momento. Esa lista es tu manual de supervivencia: la próxima vez que veas una de esas señales, no la negocies contigo mismo.



MAPA DE TUS AGUJEROS Y BANDERAS ROJAS



AGUJERO 1

1. Qué pasó
2. Qué coraza me puse
3. Qué área limita hoy

AGUJERO 2

1. Qué pasó
2. Qué coraza me puse
3. Qué área limita hoy

AGUJERO 3

1. Qué pasó
2. Qué coraza me puse
3. Qué área limita hoy

BANDERA ROJA 1



BANDERA ROJA 2



BANDERA ROJA 3



BANDERA ROJA 4



BANDERA ROJA 5



psicosalud

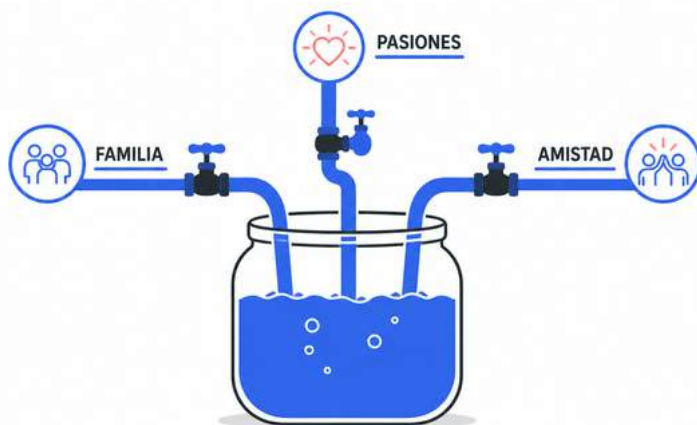
Recuerda que hay más fuentes de amor

- Familia: tu primer amor, el que te enseñó tus primeros patrones de apego, para bien o para mal.
- Amistad: amor entre iguales, que a veces llena tanto o más que una pareja.
- Pasiones: la música, el deporte, lo que sea que amas hacer, sin esperar nada a cambio.

Cuanto más fuentes tengas abiertas, menos agua vas a necesitar de una sola persona, y menos vulnerable vas a ser a que una sola ruptura te vacíe la jarra entera de golpe.

Ahora que ya sabes de dónde vienen tus agujeros y por qué repites ciertos patrones de pareja, toca el último capítulo de esta primera parte: identificar qué patrón concreto sueles repetir tú cuando esa coraza se activa.

DIVERSIFICAR TUS FUENTES DE AFECTO



6. Cazador de palomas, narcisista o víctima: ¿cuál eres tú?

Deberialandia, los patrones tóxicos que todos tenemos en mayor o menor medida, y el cierre de la primera parte del libro.

Ya conoces al cazador de palomas: esa persona que persigue el amor desesperadamente en vez de atraerlo, agotándose en el intento y ahuyentando, sin querer, justo lo que más desea. Pero «perseguir palomas» no tiene una única forma. Hay quien persigue a base de exigir, hay quien persigue a base de lamentarse, y hay quien ni siquiera se da cuenta de que está persiguiendo, porque lo disfraza de otra cosa. En este último capítulo de la primera parte vamos a afinar la puntería: ¿cuál es tu forma concreta de cazar palomas?

Un comportamiento tóxico no es una etiqueta de por vida

Antes de seguir, una aclaración importante: cuando hablo de comportamientos tóxicos, no hablo de «gente tóxica». Todos, sin excepción, tenemos comportamientos tóxicos en mayor o menor medida, en mayor o menor momento de nuestra vida. Un comportamiento tóxico es, sencillamente, el que ponemos en marcha cuando queremos obtener amor y

no sabemos generarlo desde dentro. Por hambre de atención, dañamos o molestamos a los demás —o a nosotros mismos— para conseguir ese reconocimiento que no sabemos darnos solos.

Hay comportamientos tóxicos hacia los demás: dañamos, manipulamos o mostramos una imagen falsa para conseguir que nos quieran, porque no confiamos en conseguirlo por lo que de verdad somos. Y hay comportamientos tóxicos hacia uno mismo: tenemos una imagen tan pobre de nosotros que preferimos culpar a factores externos —la sociedad, la mala suerte, «todos son iguales»— antes que enfrentar lo que sí podríamos cambiar.

Identificar tu patrón no es para que te machaques por tenerlo. Es exactamente lo contrario: es el primer paso, el mismo que vimos en el capítulo anterior con la responsabilidad frente al victimismo, para empezar a desmontarlo.

Bienvenido a Deberialandia

Antes de entrar en los patrones concretos, quiero presentarte un sitio que seguramente conoces bien, aunque nunca le hayas puesto nombre: Deberialandia. Es un país imaginario donde el mundo funciona exactamente como a ti te gustaría que funcionase. Un lugar donde el esfuerzo siempre se recompensa, donde ser buena persona garantiza que te traten bien, donde el amor que das siempre vuelve en la misma medida, y donde la vida es, por definición, justa.

El problema es que Deberialandia no existe. Vivimos en el mundo real, y el mundo real no funciona por «deberías». El universo no te debe nada. La vida no es justa ni injusta: simplemente es, y sigue sus propias reglas, que no siempre coinciden con las que a ti te gustaría que tuviera. Cuanta más gente conozco, más convencido estoy de que buena parte del sufrimiento que no es estrictamente necesario viene de pasarse la vida exigiéndole a la realidad que se comporte como en Deberialandia, y frustrarse una y otra vez cuando no lo hace.

Reconocerás a un residente de Deberialandia por frases como estas: «no debería haberme dejado después de todo lo que hice por él», «las cosas deberían ser más fáciles para mí, me lo he currado mucho», «no debería tener que esforzarme tanto para gustarle a alguien», «la vida debería recompensar a las buenas personas». Suenan razonables, incluso justas. El problema es que ninguna de ellas describe cómo funciona realmente el mundo, y aferrarte a ellas solo te garantiza una frustración constante contra una realidad que no tiene ningún interés en cumplir tus normas.

Y aquí está la conexión con el resto de este capítulo: tanto el narcisista como la víctima son, en el fondo, dos formas distintas de vivir en Deberialandia. El narcisista vive en el barrio de «deberían darme amor y atención sin que yo tenga que ganármelo». La víctima vive en el barrio de «esto no debería estarme pasando a mí, no es justo». Direcciones distintas, mismo código postal: los

dos exigen que la realidad se ajuste a sus expectativas, en vez de aprender las reglas del mundo real y jugar con ellas.

BIENVENIDO A DEBERIALANDIA

(LAS EXIGENCIAS A LA REALIDAD)



Mudarte del todo a vivir en el mundo real no significa resignarte a que todo te dé igual, ni dejar de desear que las cosas sean mejores. Significa dejar de esperar que la realidad te compense automáticamente por ser buena persona, y empezar a centrar tu energía en lo único que sí puedes controlar: tus propias acciones, tus propios límites, tu propia jarra. Es exactamente lo que llevamos viendo desde el capítulo 1 con otro nombre, solo que ahora ya sabes cómo se llama el sitio del que te conviene mudarte.

Y hay una regla de Deberialandia que quiero remarcar aparte, porque es de las que más cuesta soltar: no

puedes cambiar a nadie. No puedes meterte en la cabeza de otra persona y modificar su cableado para que sea como a ti te gustaría que fuera, exactamente igual que no puedes obligar a nadie a que te ame o a que te preste la atención que sientes que mereces. Puedes pedir, puedes comunicar, puedes poner límites o irte si algo no te vale. Lo que no puedes hacer, por mucho empeño que le pongas, es forzar el interior de otra persona desde fuera. Cuanto antes sueltes esa expectativa, antes vas a dejar de estrellarte contra una pared que nunca estuvo destinada a moverse.

REGLA DE ORO: NO PUEDES CAMBIAR A NADIE



El narcisista: «todos deberían darme amor sin más»

Se ha hablado muchísimo del narcisista, quizá demasiado, hasta el punto de convertirlo en el saco de boxeo favorito de internet. Pero vamos a verlo con calma, sin demonizarlo ni convertirlo en una acusación fácil.

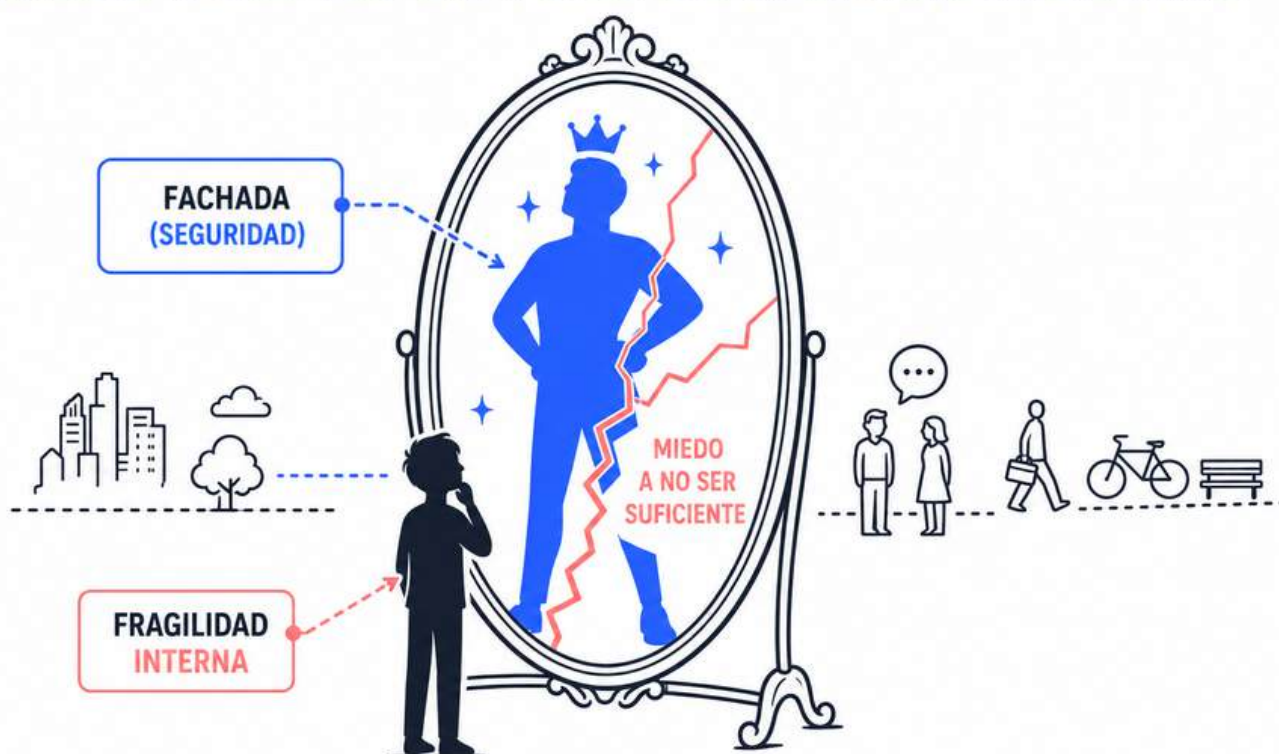
El narcisista es quien tiene la creencia de que el mundo entero debería traspasarle amor y atención porque sí, sin esfuerzo de su parte. Para conseguirlo, manipula —a menudo sin ser plenamente consciente de que lo hace— a través del chantaje emocional o de una imagen idealizada de sí mismo. Y aquí está la parte que menos se cuenta: en su interior, por mucho que no lo parezca desde fuera, hay un vacío tan grande como el de cualquier otro patrón de este capítulo. Si no lo hubiera, no necesitaría desplegar toda esa maquinaria para sostener su imagen.

Todos tenemos un poco de narcisista dentro, igual que todos tenemos un poco de manipulador, de agresivo o de víctima en algún momento. No caigas en el error de demonizar el término hasta convertirlo en la excusa perfecta para no poner límites tú mismo: identificarlo en otra persona, o en ti, sirve para actuar, no para señalar con el dedo y quedarte tan tranquilo.

Un ejemplo rápido para reconocerlo en la vida real: alguien que, en una relación, necesita que su pareja

esté pendiente de él constantemente, que se enfada de forma desproporcionada ante la más mínima crítica, y que rara vez pregunta «¿cómo estás tú?» sin redirigir la conversación hacia sí mismo enseguida. Puede parecer, desde fuera, alguien seguro de sí mismo, casi arrogante. Pero si te fijas con calma, verás que toda esa fachada se sostiene sobre un miedo enorme a no ser suficiente sin ella.

TODOS TENEMOS UN POCO DE NARCISISTA DENTRO



La víctima: «todo me pasa a mí»

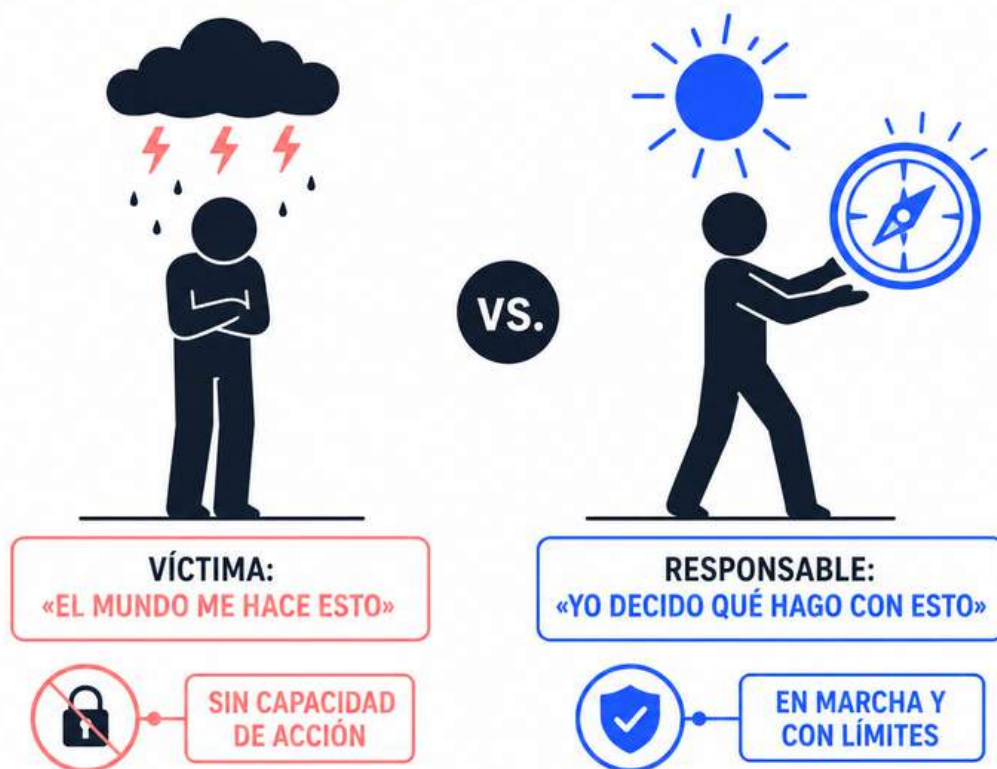
El patrón victimista mezcla un poco de «culpar a los demás», un poco de manipulación —a veces sí, a veces no— y bastante autoestima baja de fondo. «Todo me pasa a mí», «todo el mundo es malo conmigo», «nadie me quiere porque soy lo peor»: estas son las frases que

delatan a quien se ha instalado, aunque sea sin darse cuenta, en el papel de víctima.

Esta persona se escuda en su propia incompetencia percibida, o en la maldad ajena, como explicación de que las cosas nunca le salgan como quisiera. A veces, no siempre, el victimismo se convierte en una herramienta consciente para generar lástima y obtener así atención o cuidado de los demás. Y aquí va la pregunta incómoda que ya te hice en el capítulo anterior: ¿qué es más fácil para tu mente, adquirir la responsabilidad de tus fracasos, o culpar a algo externo? Fíjate en la diferencia entre estas dos frases: «no consigo una relación sana porque no hay nadie que quiera algo serio conmigo» frente a «he tenido relaciones que no han funcionado, y estoy trabajando en poner límites y elegir mejor». La primera te deja completamente quieto. La segunda te pone en marcha.

Otro ejemplo para reconocerlo: alguien que, tras cada ruptura, cuenta exactamente la misma historia, con los mismos papeles repartidos —yo, la víctima inocente; el otro, el malo de la película—, sin que jamás aparezca ni una sola vez su propia parte en lo ocurrido. Si escuchas a esa persona contar tres rupturas distintas y en las tres el otro es «un desastre de persona» sin matices, es una señal bastante clara de que el patrón victimista está funcionando a pleno rendimiento, aunque quien lo vive esté convencido de que solo está siendo sincero sobre su mala suerte.

LA VÍCTIMA vs. LA RESPONSABILIDAD PERSONAL



Los ingredientes que se mezclan en cada patrón

Tanto el narcisismo como el victimismo se apoyan en una caja de herramientas común, y vale la pena que conozcas cada pieza por separado, porque es probable que utilices alguna sin identificarla como tal.

Los celos, por ejemplo. ¿Quién no los ha sentido alguna vez? Vienen del miedo a no ser suficiente para retener el amor que te están dando, del miedo a que esa persona prefiera a otra. Solemos justificarlos demonizando al otro —«es que la gente es mala, me estoy protegiendo»— pero en el fondo son un sistema

de defensa muy primitivo: si de verdad te sientes suficiente, con la jarra llena, atraes ese amor sin necesidad de vigilarlo. Si no, acabas ahuyentando a la persona con tus propias inseguridades, exactamente igual que las palomas que intentas cazar. Existe también una variante de los celos que se dirige no hacia una pareja, sino hacia cualquiera que parezca tener más que tú: es la envidia, que surge cuando el éxito ajeno te recuerda, sin que quieras verlo, una carencia propia que preferirías no mirar de frente.

La agresividad aparece cuando nos sentimos desbordados y no sabemos gestionarlo de otra forma, como el niño que lanza el puzle por los aires cuando no consigue resolverlo. La manipulación es, muchas veces, la otra cara de la misma moneda: cuando aprendemos que la agresividad tiene consecuencias demasiado caras —desconfianza, rechazo, conflicto—, pero seguimos sin tener amor propio suficiente, la sustituimos por el engaño, el chantaje sutil, o mostrar una versión idealizada de nosotros mismos con tal de conseguir cariño.

Y en el extremo opuesto está la complacencia, que ya conoces bien de capítulos anteriores: la creencia de que, complaciendo a los demás, vamos a obtener amor a cambio. Es un comportamiento tóxico, aunque no dañe a nadie más, porque el daño te lo llevas puesto tú: por evitar el conflicto a corto plazo, primero te sientes pisoteado, y después acabas explotando de golpe, quedando encima como el malo de la película.

de las dos partes empieza a poner límites o a crecer, el engranaje entero se tambalea. No es casualidad que tantas rupturas lleguen justo después de que uno de los dos empieza terapia, se apunta al gimnasio o retoma una afición: el equilibrio de carencias se rompe, y aunque suene contradictorio, a veces sanar por separado es lo que precipita el final de una relación que se sostenía sobre un desequilibrio.

La técnica del camaleón

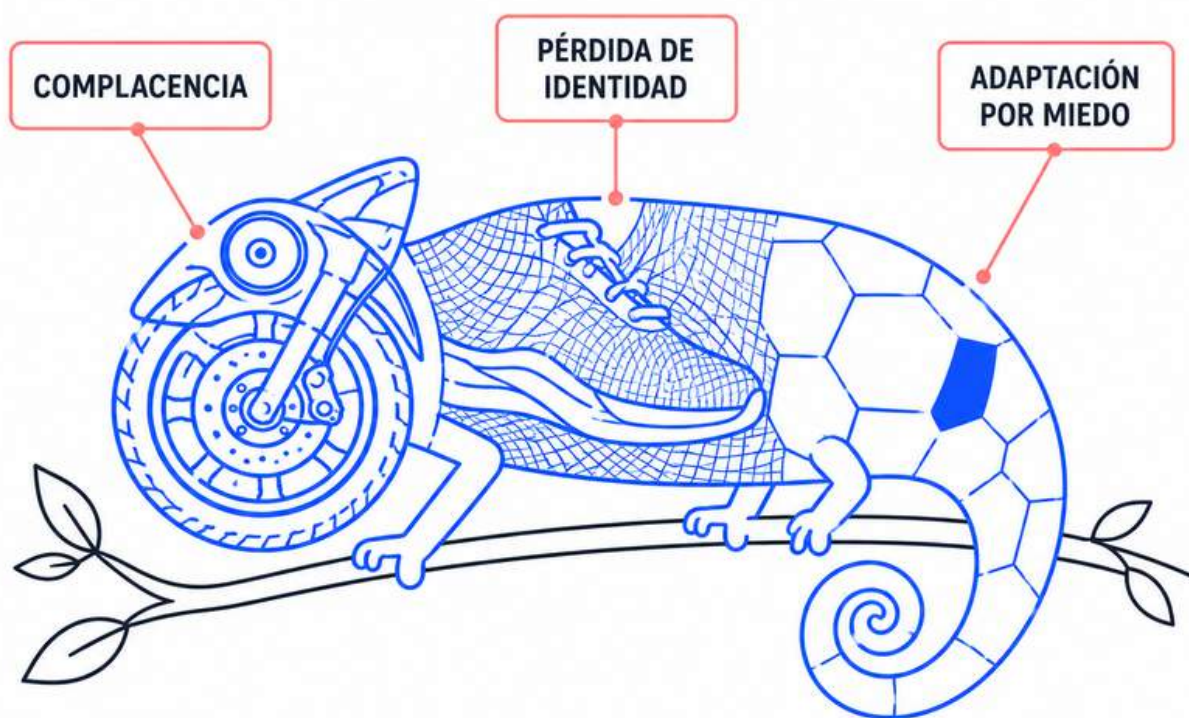
Quiero pararme en una variante muy concreta de la complacencia, porque es tan común que seguramente la has visto en alguien cercano, o en ti mismo: la técnica del camaleón. Empiezas a salir con alguien a quien le apasionan las motos, y de pronto a ti también te empiezan a gustar las motos. Sales con alguien que hace senderismo, y de repente el senderismo se convierte en tu nueva pasión. Sales con alguien que baila, y el baile pasa a ser «tu vida».

¿Te suena? Esto no es tener intereses compartidos con tu pareja, que es maravilloso cuando surge de forma natural. Es la falta de una identidad propia lo bastante sólida como para no necesitar disolverte en los gustos del otro para sentirte válido. Las personas que hacen esto de forma sistemática suelen estar abocadas al fracaso amoroso, no porque sean mala compañía, sino porque ni siquiera saben dónde está su propio valor: no se aceptan, no se gustan, y por lo tanto tienen poco que

aportar de verdad a los demás, más allá de un reflejo de lo que la otra persona ya es.

La forma de romper con la técnica del camaleón no es dejar de interesarte por lo que le gusta a tu pareja — seguir compartiendo cosas nuevas está bien y es parte de una relación sana—. La diferencia está en si sigues teniendo tus propios gustos, tus propios planes y tu propia gente al margen de la relación, o si has dejado que la identidad del otro absorba por completo la tuya. Una buena pregunta para hacerte: si esta relación terminase mañana, ¿qué te quedaría de ti mismo que fuera solo tuyo, y no algo que empezaste a hacer «por» la otra persona?

LA TÉCNICA DEL CAMALEÓN (EL PERFIL COMPLACIENTE)



de las dos partes empieza a poner límites o a crecer, el engranaje entero se tambalea. No es casualidad que tantas rupturas lleguen justo después de que uno de los dos empieza terapia, se apunta al gimnasio o retoma una afición: el equilibrio de carencias se rompe, y aunque suene contradictorio, a veces sanar por separado es lo que precipita el final de una relación que se sostenía sobre un desequilibrio.

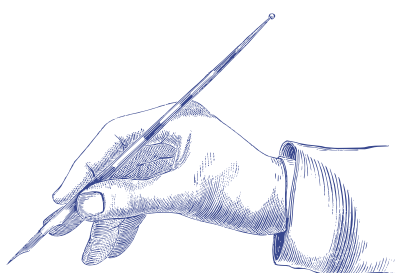
Ejercicio: ¿vivo en Deberialandia?

Este es un test breve, no una sentencia. Sirve para hacerte una idea de cuánto de tu malestar viene de exigirle al mundo que sea justo, y cuánto viene de asuntos que sí dependen de ti. Contesta sí o no a cada afirmación, con la primera reacción que te venga, sin darle demasiadas vueltas.

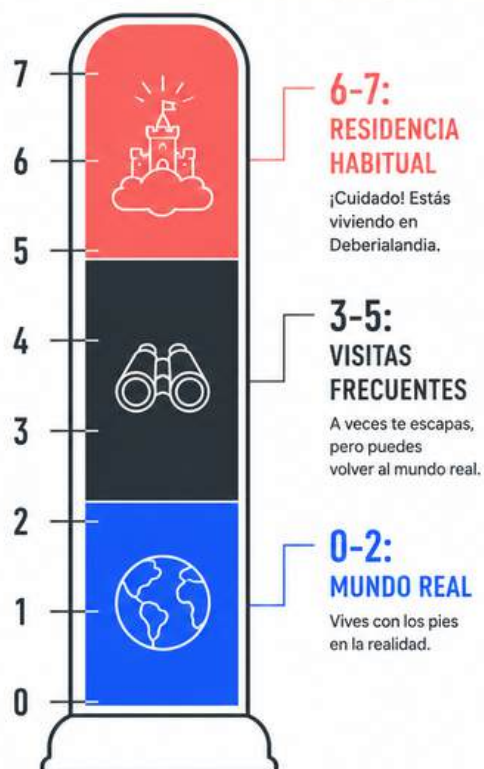
- 1. Cuando algo me sale mal, mi primer pensamiento suele ser que no ha sido justo, antes que preguntarme qué pude hacer distinto.
- 2. Siento que merezco cosas buenas en el amor simplemente por ser buena persona.
- 3. Me cuesta aceptar que alguien no quiera estar conmigo, aunque yo lo haya dado todo por esa relación.

- 4. Pienso a menudo «esto no debería estar pasándome a mí».
- 5. Cuando algo no funciona, mi primera reacción es buscar de quién es la culpa antes que pensar qué puedo hacer yo al respecto.
- 6. Espero que la vida me compense, tarde o temprano, por todo el esfuerzo que pongo en las cosas.
- 7. Me cuesta aceptar reglas o situaciones que no me parecen justas, aunque sepa que no está en mi mano cambiarlas.

Cuenta cuántas veces has contestado que sí. De cero a dos: pasas la mayor parte del tiempo en el mundo real, con alguna visita ocasional a Deberialandia, como todo el mundo. De tres a cinco: tienes temporadas largas instalado allí, sobre todo cuando algo te duele; merece la pena que vuelvas a leer este apartado de vez en cuando. De seis a siete: Deberialandia es prácticamente tu residencia habitual, y probablemente sea una de las causas de fondo de bastante frustración en tu vida, no solo en el amor. Sea cual sea tu resultado, no es una sentencia: es, simplemente, el punto de partida desde el que vas a trabajar el resto de las herramientas de este libro.



EJERCICIO: ¿VIVO EN DEBERIALANDIA?



	SI	NO
1. Creo que los demás deberían entenderme sin que yo tenga que explicarlo.	☐	☐
2. Me molesta cuando las cosas no son como yo creo que deberían ser.	☐	☐
3. Siento que hago mucho por los demás y no lo valoran como deberían.	☐	☐
4. Espero que mi pareja / amigos / familia cambien para hacerme feliz.	☐	☐
5. Me frustro cuando los demás no actúan como yo pienso que es lo correcto.	☐	☐
6. Me cuesta aceptar que cada persona tiene sus propios tiempos y prioridades.	☐	☐
7. Me digo a menudo: "Debería ser diferente (yo o los demás)".	☐	☐



PUNTUACIÓN TOTAL: / 7

Suma tus "Sí" y consulta tu resultado en el barómetro de la izquierda.

Ejercicio: ¿cuál eres tú?

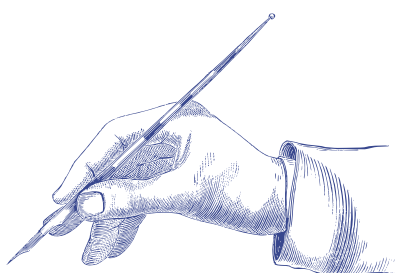
Vamos a identificar tu patrón dominante, con la misma actitud de curiosidad y responsabilidad con la que hemos hecho el resto de ejercicios de este libro. No busques la respuesta que te haga quedar mejor: busca la que sea más cierta.

- **Cazador de palomas:** persigo, insisto, escribo de más, necesito comprobar constantemente que les intereso, me cuesta esperar a que las cosas surjan solas.
- **Narcisista:** siento que merezco atención y cariño casi por derecho propio, me cuesta mucho aceptar

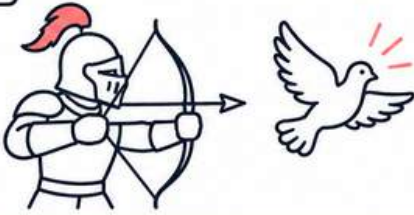
críticas, necesito admiración para sentirme bien, tiendo a mostrar una versión mejorada de mí mismo.

- **Víctima:** siento que las cosas malas me pasan más a mí que a los demás, me cuesta ver mi parte de responsabilidad en lo que no funciona, busco comprensión y lástima más que soluciones.
- **Complaciente o camaleón:** digo que sí aunque no quiera, adopto los gustos de la otra persona con facilidad, me cuesta muchísimo decir que no, evito el conflicto a cualquier precio aunque me perjudique.

Es muy probable que te hayas visto reflejado en más de uno, en distinta medida. Elige el que sientas más dominante en ti ahora mismo, el que más se repite en tus relaciones. Escribe una situación reciente y concreta en la que hayas actuado desde ese patrón, no para castigarte, solo para verlo con claridad. Y al lado, escribe cómo habría actuado alguien con la jarra llena en esa misma situación —alguien que elige en vez de necesitar, que pone límites en vez de manipular, que asume responsabilidad en vez de victimizarse—. Esa versión no es un ideal inalcanzable. Es, literalmente, hacia donde apunta el resto de este libro.



EJERCICIO: ¿CUÁL ERES TÚ?

☐ CAZADOR DE PALOMAS 	☐ NARCISISTA 
☐ VÍCTIMA 	☐ COMPLACIENTE / CAMALEÓN 

SITUACIÓN RECIENTE (DESDE EL PATRÓN)

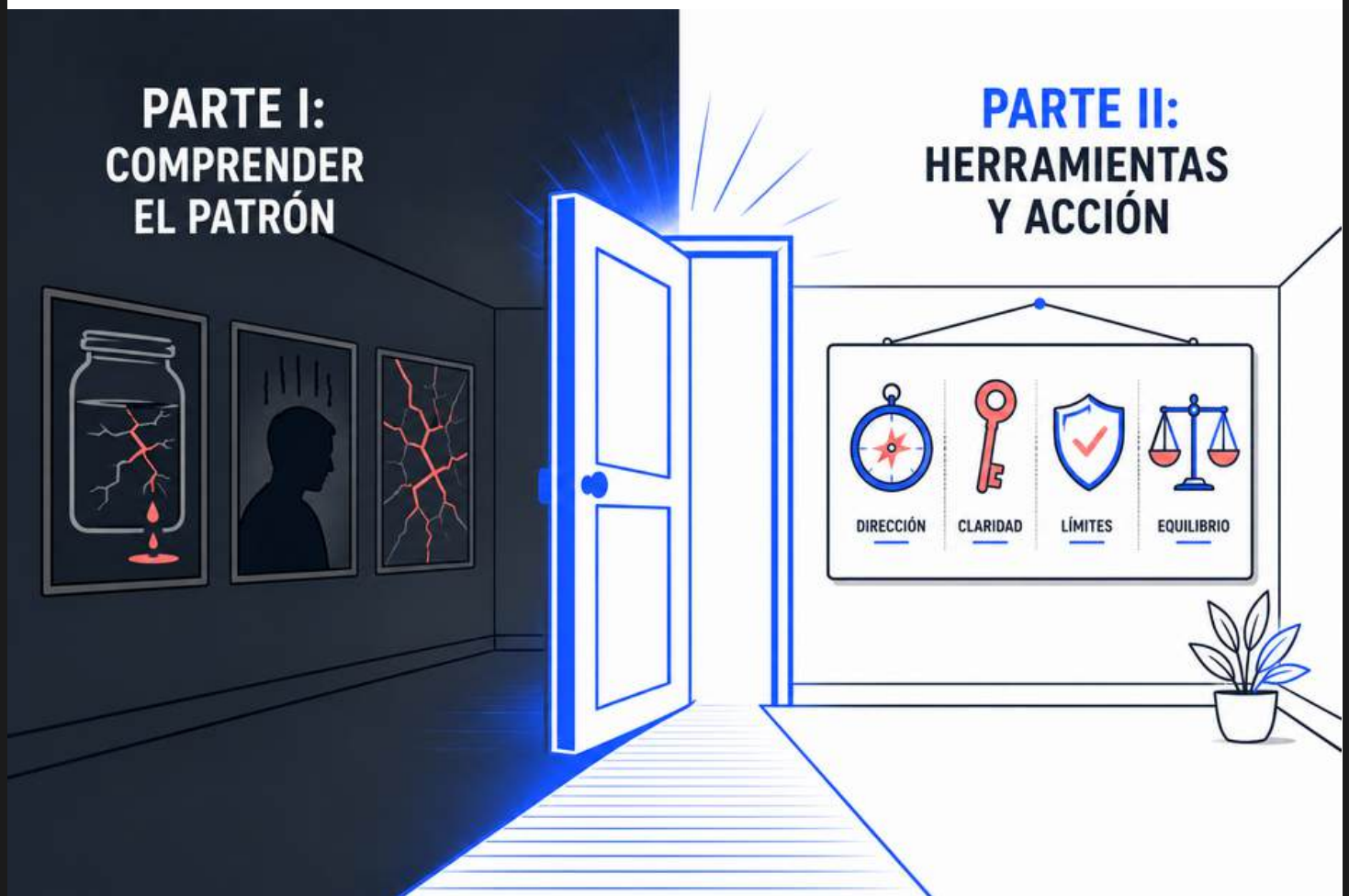
CÓMO ACTUARÍA LA JARRA LLENA

Cierre de la primera parte

Con esto cerramos la primera parte del libro. Ya sabes por qué el amor romántico tal y como te lo vendieron es una trampa, ya conoces tu jarra por dentro y por fuera, ya sabes de dónde vienen tus agujeros, y ya has identificado el patrón concreto que sueles repetir cuando esa jarra se queda vacía. Es una base importante, y quiero que te sientas orgulloso de haber llegado hasta aquí, porque no es un trabajo cómodo ni rápido.

Puede que en algún momento de estos seis capítulos te hayas reconocido en algo que no te ha gustado ver. Es normal, y es, de hecho, una buena señal: significa

que has leído con sinceridad, no buscando quedar bien contigo mismo. Nadie llega a este punto del libro sin haberse sentido incómodo al menos una vez. Si te ha pasado, quédate con esa incomodidad como información útil, no como un motivo para castigarte.



Ahora toca la parte que seguramente llevabas esperando desde la primera página: el grano. Vamos a coger todo lo que hemos visto hasta ahora y convertirlo en herramientas muy concretas para atravesar, paso a paso, esta ruptura que estás viviendo.

II PARTE

7. No se olvida, se desplaza

Por qué no se puede olvidar a alguien, cómo atravesar el desierto entre el pasado y lo nuevo, y qué hacer cuando el recuerdo te asalta de golpe.

¿Cuántas veces te has propuesto «hoy no voy a pensar en ella»? Y, sé sincero, ¿cuántas veces lo has conseguido? Si tu respuesta es «ninguna», tranquilo, no eres un caso perdido ni tienes menos fuerza de voluntad que el resto del mundo. Lo que pasa es que le estás pidiendo a tu cerebro algo que tu cerebro, sencillamente, no sabe hacer.

Vamos a dejarlo claro desde el principio, porque esto te va a ahorrar mucho sufrimiento innecesario: **NO SE PUEDE OLVIDAR A ALGUIEN**. Tu cabeza no tiene una papelera de reciclaje ni un botón de borrar. Todo lo que has vivido con esa persona —el primer mensaje, la primera cita, esa noche concreta, la típica discusión tonta, la risa a las tres de la mañana— está grabado ahí dentro, y va a seguir estando dentro de un mes, de un año y, probablemente, dentro de veinte.

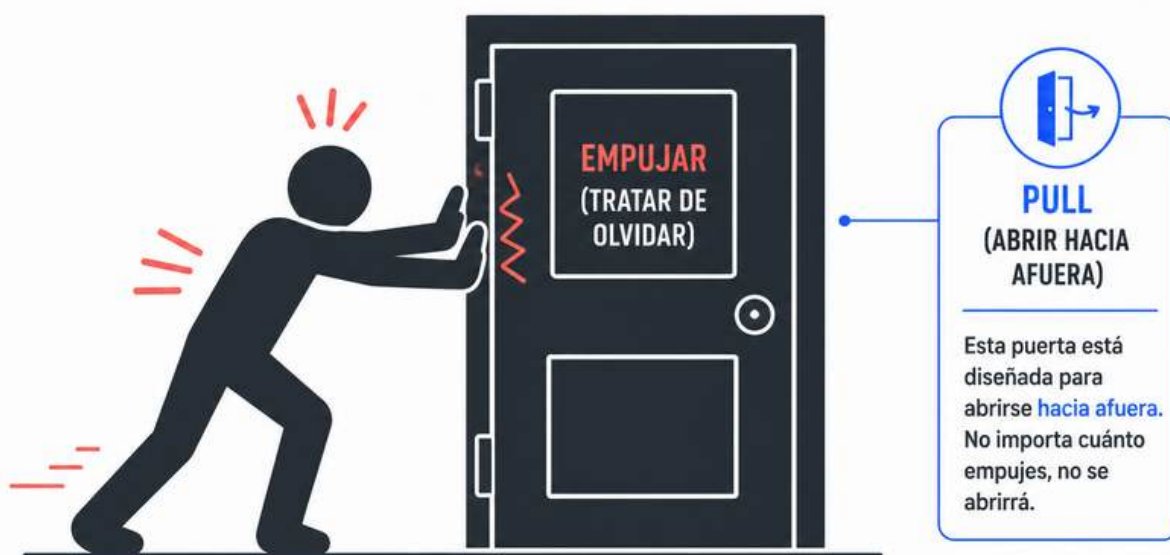
Sé que no es el mejor arranque para un capítulo que se supone que te tiene que ayudar. Pero quédate, porque lo que viene a continuación es de lo más liberador que vas a leer en este libro.

Que no se pueda olvidar no significa que estés condenado a sufrir para siempre. Significa que llevas

semanas —o meses— persiguiendo el objetivo equivocado. Y claro, como nunca lo consigues, te sientes flojo, «enganchado», incapaz. No es eso. Es que llevas todo este tiempo empujando una puerta que se abre hacia el otro lado.

El objetivo correcto no es olvidar. Es DESPLAZAR.

ESTÁS EMPUJANDO UNA PUERTA QUE SE ABRE HACIA EL OTRO LADO



CLAVE: DEJAR IR NO ES EMPUJAR MÁS, ES CAMBIAR DE DIRECCIÓN.



SUELTA. GIRA. ABRE.
ESA ES LA PUERTA.



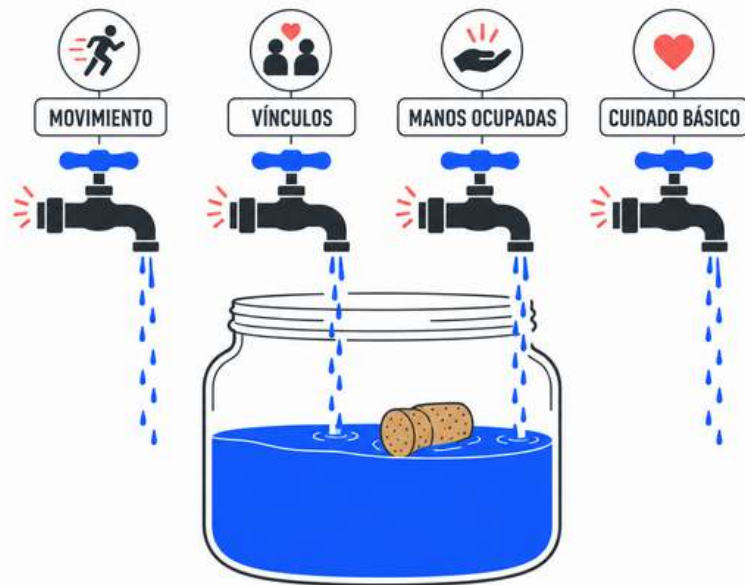
El corcho que no sale a flote

Imagina un vaso de agua. En el fondo hay un tapón de corcho, de esos de botella de vino. Ese corcho es el recuerdo de tu ex: los momentos, la persona, todo lo que sentiste con ella. Tú quieres que ese corcho desaparezca del vaso. El problema es que no tienes forma de meter la mano y sacarlo —no se puede «quitar» un recuerdo, literalmente no funciona así— y, aunque pudieras, seguirías teniendo el vaso.

Ahora imagina que, en lugar de intentar sacar el corcho con la mano, simplemente empiezas a echar agua en el vaso. Poco a poco, gota a gota. ¿Qué le pasa al corcho? No desaparece. Sigue estando ahí, en el fondo, tan real como el primer día. Pero a medida que el vaso se llena, el corcho empieza a subir. Cada vez ocupa menos espacio relativo dentro del vaso. Cada vez pesa menos en el conjunto.

Eso es exactamente lo que te va a pasar con esta ruptura. El recuerdo no se va a ir a ningún sitio. Lo que va a pasar es que, si tú empiezas a llenar tu vaso —tu jarra, ya la conoces bien— con vida nueva, con cosas que te devuelvan a ti mismo, ese recuerdo va a dejar de ocupar el 90% de tu cabeza para pasar a ocupar un rinconcito. Vas a seguir acordándote de ella. Pero ya no te va a doler igual. Se habrá desplazado.

CÓMO DESPLAZAR EL PASADO CON NUEVAS EXPERIENCIAS



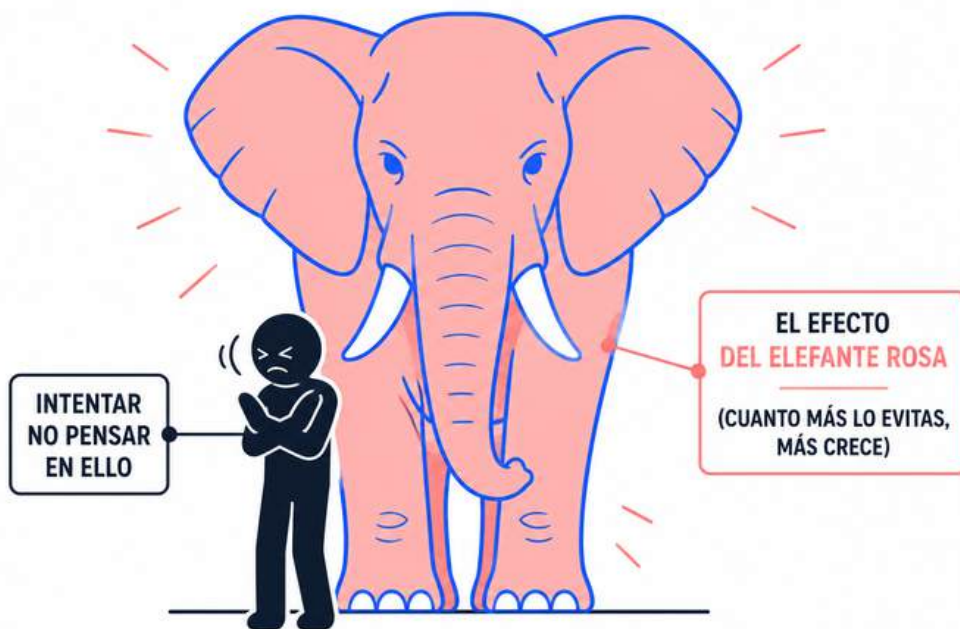
Por qué te obsesionas aunque no quieras

Aquí va un dato que igual no esperabas: cuanto más intentas NO pensar en algo, más piensas en ello. Es de lo más tozudo que tiene la mente humana. Haz la prueba ahora mismo: durante los próximos diez segundos, no pienses en un elefante rosa. ¿Lo has conseguido? Exacto.

Tu cerebro no entiende bien la negación. Cuando te dices «no pienses en ella», antes tiene que traer la imagen de «ella» a la cabeza para poder procesar la orden de apartarla. O sea, que el simple hecho de intentar reprimir el pensamiento activa el pensamiento. Por eso te pasas el día luchando contra ti mismo y perdiendo la batalla una y otra vez.

Y hay un segundo motivo, más de fondo, por el que tu mente vuelve ahí sin que tú se lo pidas: mientras esa persona formaba parte de tu vida, te llenaba la jarra de atención, de cariño, de planes, de rutina compartida. Tu cerebro se acostumbró a esa fuente. Ahora que ya no está, tu cabeza sigue buscando por el mismo sitio donde antes encontraba alimento. Es como cuando cierran tu cafetería de toda la vida y durante semanas tus pies te siguen llevando hasta la puerta cerrada, por pura costumbre. Con los recuerdos pasa lo mismo: tu mente vuelve al mismo lugar porque ahí es donde, durante mucho tiempo, encontró lo que necesitaba. No hace falta que tú lo pidas conscientemente, tu cabeza va sola.

LO QUE INHIBES, LO REFUERZAS



No es que estés «enganchado» por ser débil de carácter. Es una jarra que se quedó a medio llenar y que sigue probando el mismo grifo de siempre, aunque ese grifo ya esté cerrado.

POR QUÉ TE OBSESIONAS AUNQUE NO QUIERAS



¿Soy tonto por seguir queriéndola si fue tan mala persona conmigo?

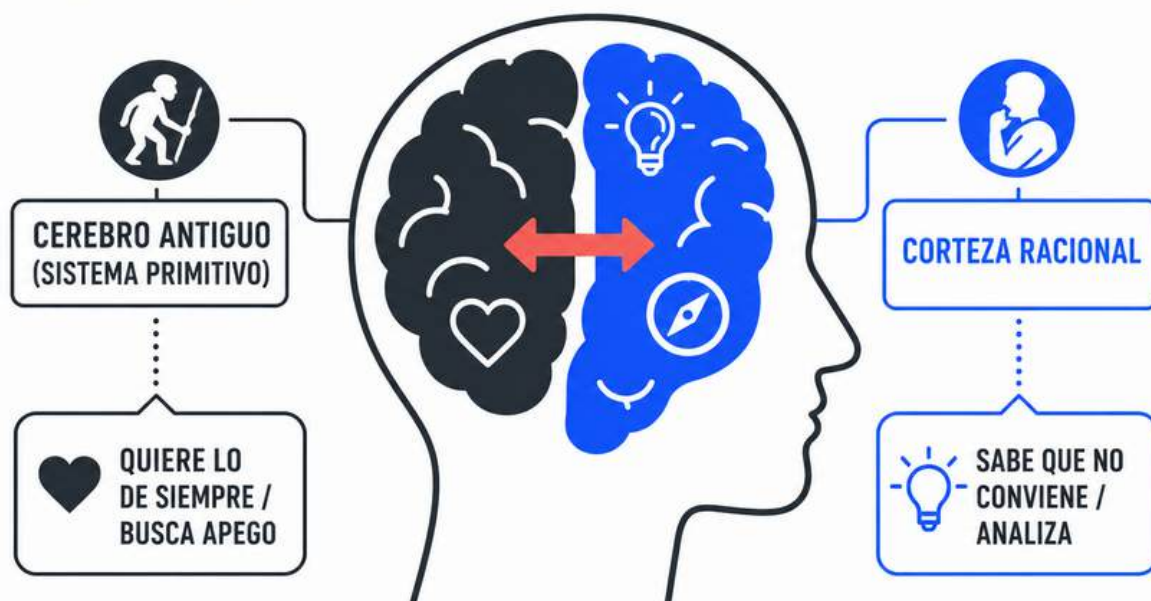
Esta pregunta me la hacen muchísimo en consulta, y probablemente tú también te la hayas hecho alguna madrugada: «si me hizo tanto daño, si sé perfectamente que no me convenía, ¿por qué la sigo echando de menos? ¿Soy idiota?».

No. Lo que pasa es que en tu cabeza conviven dos sistemas distintos, y no siempre se ponen de acuerdo. Por un lado tienes un cerebro muy antiguo, el que llevamos instalado desde hace miles de años, que no entiende de matices: solo sabe que esa persona te daba amor, atención y costumbre, y quiere recuperar eso,

punto. Por otro lado tienes tu parte más racional, la que analiza, valora y sabe perfectamente que esa relación — o esa persona— no te convenía o te hacía daño.

El cerebro antiguo no distingue entre lo que te conviene y lo que no. Solo sabe que había una fuente de la que bebías y que ahora no está. Por eso puedes tener clarísimo, a nivel racional, que hiciste bien en cortar, y aun así sentir el tirón de echarla de menos. No es contradictorio ni es ninguna señal de que «en el fondo» deberías volver. Es, simplemente, tu cerebro más primitivo pidiendo lo de siempre, mientras tu parte racional sabe que lo de siempre no era bueno para ti. Con el tiempo, y llenando tu jarra por tu cuenta, estas dos partes se van poniendo de acuerdo. Pero mientras tanto, no te machaques por sentir cosas contradictorias. Es de lo más humano que existe.

DUALIDAD MENTAL: ¿POR QUÉ SIGUES ECHÁNDOLA DE MENOS?



Atravesar el desierto

Voy a ser muy honesto contigo, porque prefiero decírtelo ahora a que te lo encuentres tú solo y te frustres: esto no se arregla en tres días. Ni leyendo este capítulo. Ni con una frase bonita de Instagram.

Entre que dejas de recibir «gotas» de una fuente concreta (tu ex) y aprendes a producir tus propias gotas (tu jarra interna, llenándote tú mismo), hay un tramo intermedio que yo llamo el desierto. Es un tiempo — normalmente semanas, a veces varios meses— en el que ya no tienes lo de antes, pero todavía no tienes bien montado lo nuevo. Y ahí, en medio, hace sed. Mucha.

TRAVESÍA DEL DESIERTO Y TU OASIS INTERNO



El desierto no es agradable. Vas a tener días en los que te acuerdes de golpe de alguna tontería —una canción, un olor, una marca de champú— y se te caiga el mundo

encima otra vez, aunque llevaras una semana estupenda. Eso NO significa que hayas retrocedido. Significa que estás en mitad del desierto, que es exactamente donde tienes que estar en este momento de tu proceso. No hay atajos ni rodeos: se cruza andando, paso a paso, y aunque a veces parezca que no avanzas, cada paso cuenta.

Lo que decide si tardas tres meses o tres años en cruzarlo no es la suerte, ni «el tiempo que todo lo cura» (spoiler: el tiempo, solo, no cura nada), sino lo que hagas mientras estás dentro. Puedes quedarte sentado en la arena esperando a que alguien pase a rescatarte —eso alarga el desierto años, no meses— o puedes empezar a caminar aunque no tengas ganas.

Y aquí llega la parte que a nadie le gusta escuchar: tienes que empezar a llenarte SIN esperar a sentir ganas.

TU JARRA INTERNA: APRENDER A LLENARTE SIN ESPERAR GANAS

EL DESIERTO:
TRAMO INTERMEDIO
(SEMANAS/MESES)

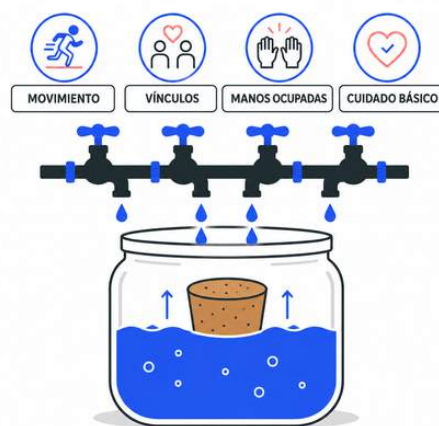
OASIS:
ACCIÓN CONCRETA
Y PACIENCIA

CADA PASO CUENTA,
NO RETROCEDES

El error de esperar a estar motivado

Es muy tentador pensar: «en cuanto me encuentre mejor, empiezo a hacer cosas». El problema es que ese orden está invertido. No te vas a encontrar mejor y ENTONCES vas a empezar a moverte. Vas a moverte y ENTONCES, con el tiempo, vas a empezar a encontrarte mejor.

Piénsalo como ir al gimnasio. El primer día que entrenas no notas ningún cambio. Ni el segundo. Ni el décimo. Si esperases a «ver resultados» para seguir yendo, no volverías nunca, porque el cuerpo tarda semanas —o meses— en transformarse de verdad. Pero si eres constante, llega un día en que, sin darte cuenta de golpe, notas que has cambiado.



Con la cabeza pasa exactamente lo mismo: necesitas tiempo y repetición para que se vayan formando nuevas rutinas mentales, nuevas costumbres que sustituyan a las antiguas. No lo vas a notar el primer día. Ni el segundo. Pero si sigues echando agua, llegará un momento en que ese recuerdo deje de sentirse como un golpe y pase a sentirse como una cicatriz: sigue ahí, se ve si te fijas, pero ya no sangra.

Cómo se traduce esto en tu día a día

Vale, teoría entendida. Vamos a lo práctico: ¿qué gotas concretas llenan tu jarra y desplazan ese corcho?

Cualquier cosa que te devuelva a TI. No confundas esto con «distrarte» —de eso hablaremos con calma más adelante, porque distraerse y llenarse no son lo mismo, ni de lejos—. Hablo de actividades que reconstruyen tu identidad fuera de esa relación:

- Moverte físicamente. No hace falta una rutina de gimnasio de nivel olímpico: con caminar quince minutos al día ya activas procesos que ayudan a tu cuerpo y a tu cabeza a recuperar el equilibrio poco a poco.
- Retomar el contacto con gente que no tiene nada que ver con esa relación. Amigos de siempre, familia, gente con la que hablar de cosas que no sean «ella».
- Hacer algo con las manos o con la cabeza que te obligue a estar presente: cocinar, un curso, un instrumento, pintar mal a propósito si hace falta. Lo importante es que tu mente esté ocupada en otro sitio que no sea el bucle.
- Cuidar lo básico: dormir a horas decentes, comer bien, no meterte en cosas que parecen llenarte de

golpe (fiestas todos los fines de semana, alcohol, ligues rápidos) y que en realidad te dejan más vacío al día siguiente. De esto hablaremos con más detalle en el capítulo sobre el clavo que saca otro clavo.

Fíjate en algo importante: ninguna de estas cosas consiste en «dejar de pensar en ella» de forma directa. Es rellenar el vaso. El corcho sube solo.

Ejercicio: el corcho y el agua

Este ejercicio quiero que lo hagas de verdad, no que te lo limites a leer. Necesitas: un vaso, agua y un tapón de corcho (o cualquier objeto pequeño que tarde en flotar, como un botón grande de plástico).

Paso 1. Llena el vaso hasta la mitad y mete el corcho dentro. Empújalo hasta el fondo con el dedo y suéltalo. Fíjate en que, con tan poca agua, el corcho apenas se mueve: sigue prácticamente hundido.

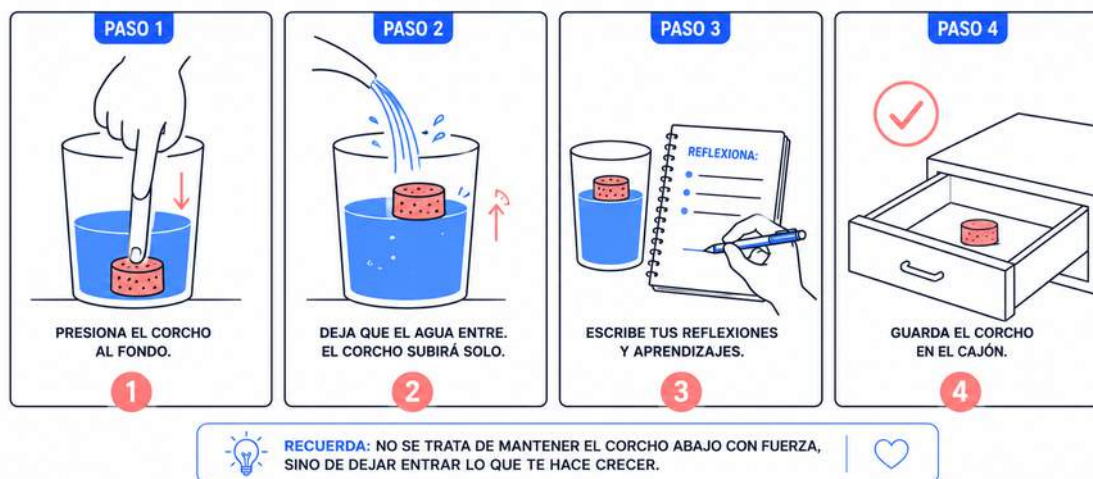
Paso 2. Ahora ve añadiendo agua, poco a poco, sin prisa. Observa cómo el corcho va subiendo a medida que sube el nivel del agua. No lo has tocado. No lo has sacado con la mano. Simplemente has llenado el vaso.

Paso 3. Cuando el corcho llegue a flotar cómodamente en la superficie, coge papel y boli (esta vez sí, o apunta en las notas de tu móvil si lo prefieres) y escribe tres gotas concretas que vas a empezar a añadir a tu jarra

esta misma semana. Nada de objetivos enormes tipo «voy a rehacer mi vida entera». Algo pequeño y concreto: «voy a llamar a mi amigo el jueves», «voy a apuntarme a esa clase de la que llevo meses hablando», «voy a salir a caminar veinte minutos cada tarde».

Paso 4. Guarda el corcho en algún cajón a la vista. Los días en que sientas que todo tu progreso se ha ido al garete, míralo y recuerda: el corcho no ha bajado. Sigue en el mismo sitio del vaso. Lo que sube y baja es tu percepción de ese día en concreto, no tu proceso real.

EJERCICIO: EL CORCHO Y EL AGUA



Qué hacer en el momento exacto en que te asalta el recuerdo

Todo lo anterior es la estrategia a medio plazo: llenar la jarra, cruzar el desierto, ser constante. Pero seguramente lo que más te interesa ahora mismo es algo más urgente: ¿qué hago cuando, en mitad de una reunión, de la cola del súper o de la cama a las tres de la

mañana, me viene ella a la cabeza de golpe y siento que me hundo?

Te propongo tres pasos rápidos, nada de escribir cartas ni de analizarlo todo en ese momento, para cuando necesites algo inmediato:

Primero. nómbralo. Literalmente, dite a ti mismo (en tu cabeza o en voz baja): «esto es un pensamiento sobre ella, está pasando ahora mismo». Suena tonto, pero ponerle nombre a lo que sientes hace que tu cerebro deje de vivirlo como una emergencia y empiece a procesarlo como lo que es: un pensamiento, no un peligro.

Segundo. no luches contra él. Ya hemos visto que pelear contra un pensamiento lo alimenta. Dale un margen: dite «vale, durante los próximos noventa segundos voy a dejar que esto esté aquí, sin pelear». Las emociones intensas, si no las alimentas con más pensamientos encima, se disuelven solas en poco tiempo. El pico de malestar dura mucho menos de lo que crees si no le echas más leña.

Tercero. redirige tu cuerpo, no solo tu mente. Levántate, cambia de postura, bebe agua, sal a la calle un momento, pon una canción que no tenga nada que ver con ella. No se trata de «distrarte de por vida» de ese recuerdo (eso ya sabemos que no funciona), sino de darle a tu sistema nervioso una señal clara de que ha pasado el chispazo y toca volver al presente.

Con la práctica, estos chispazos van a ir siendo cada vez menos intensos y menos frecuentes, no porque los hayas «vencido» de un plumazo, sino porque cada vez que los atraviesas sin darles más carburante, le enseñas a tu cerebro que ese pensamiento ya no es una emergencia que requiera todo tu sistema de alarma.

SURFEA LA OLA EMOCIONAL

3 CLAVES PARA ATRAVESAR EL PICO DE EMOCIÓN SIN QUEDARTE ATRAPADO



Una última cosa antes de seguir

No te voy a engañar diciéndote que un día te despiertas y ya no te acuerdas de ella. Eso no va a pasar, y cualquiera que te prometa algo así te está vendiendo humo. Lo que sí va a pasar, si sigues echando agua día tras día, es que llegará un momento —no sabrás decir exactamente cuál, porque no ocurre de golpe— en que te acuerdes de algo de esa relación y no sientas ese tirón en el estómago. Solo será un recuerdo más, de los muchos que tienes acumulados en tu vida. Ni bueno ni malo. Tuyo.

Eso es desplazar. Y ahora que sabes cómo funciona, vamos a por el siguiente obstáculo del desierto: qué hacer con esa vocecita que te compara constantemente con la vida —aparentemente perfecta— que ahora parece llevar tu ex.



8. Su vida en Instagram no es su vida real

Por qué te comparas con la vida de tu ex en redes, el efecto cromo, los celos, y cómo el contacto cero te protege a ti, no le castiga a él.

Son las once de la noche, estás tirado en el sofá y, sin saber muy bien cómo, tus dedos ya han abierto su perfil. Ahí está: una foto nueva, sonriendo, quizá con alguien al lado. Y en dos segundos tienes el estómago en el suelo. «Ya está, superadísima. Mientras yo aquí hecho polvo, ella feliz de la vida con otro».

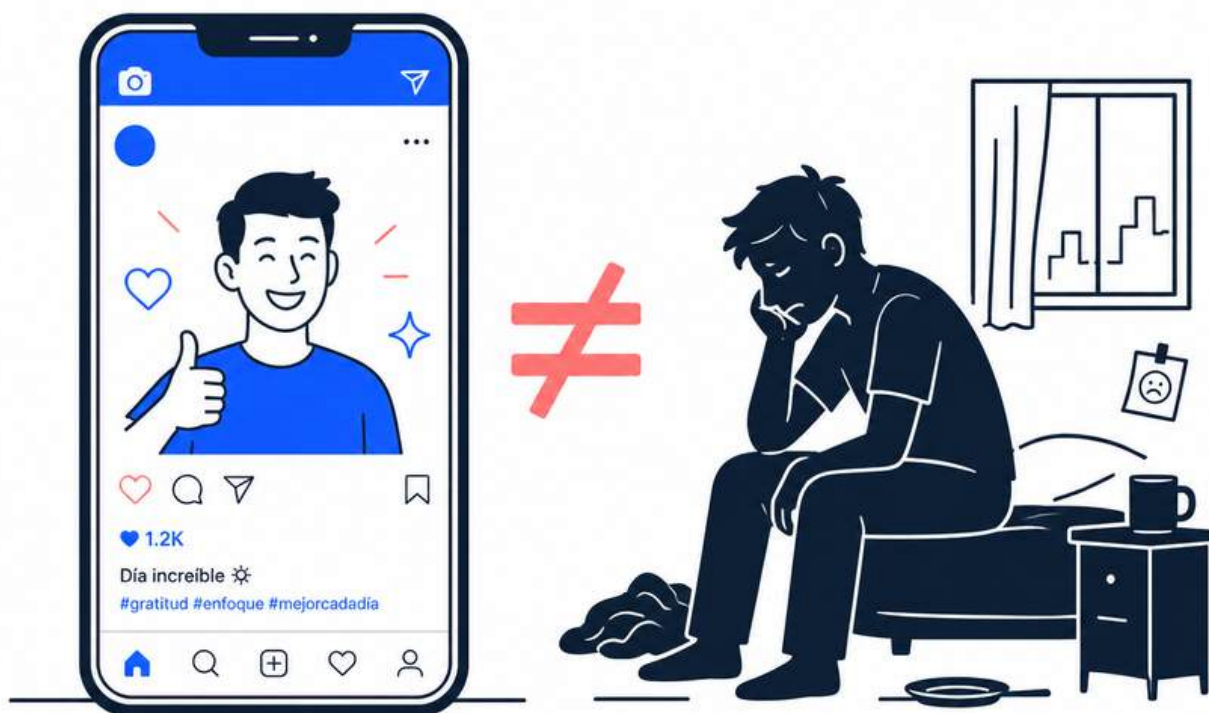
Para. Antes de que sigas destrozándote con esa foto, necesito contarte algo que cambia por completo cómo deberías leerla.

Lo que ves no es lo que hay

Nadie —absolutamente nadie— sube a redes sociales el momento en el que llora en el coche antes de entrar a trabajar, la noche en la que no puede dormir pensando en si hizo bien rompiendo, o la sensación de vacío después de una cita que no ha ido a ningún sitio. Subimos la foto guapa, el filtro bueno, la sonrisa que hemos ensayado. Instagram no es un documental de tu vida, es un tráiler que tú mismo montas escogiendo los mejores fotogramas.

Y aquí viene lo importante: esa persona a la que estás mirando con lupa hace exactamente lo mismo que tú harías en su lugar. Puede que esté mejor que tú, puede que esté peor, puede que esa foto sea del único rato bueno de una semana horrible. No lo sabes. Lo que sí sabes con certeza es que una fotografía no es información suficiente para reconstruir el estado emocional real de una persona, por mucho que tu cabeza se empeñe en hacer ese ejercicio de adivinación cada noche a las once.

LO QUE SUBE ≠ LO QUE VIVE



Además, hay un dato que casi nadie tiene en cuenta: si tu ex ha empezado algo nuevo poco después de la ruptura, muy probablemente está en la fase de subidón inicial, la misma que tú y ella tuvisteis al principio de vuestra relación. Esa fase es química pura —dopamina, novedad, ganas de gustar— y no dice absolutamente

nada sobre si esa relación va a funcionar a largo plazo, ni sobre si esa persona es más feliz que tú «de verdad». Todas las relaciones empiezan bien. Lo que las distingue es lo que pasa cuando la novedad se apaga y llega el día a día: el Mercadona, la rutina, los problemas de verdad. De eso no hay fotos.

Efecto cromo: por qué nunca te parece suficiente



Voy a presentarte un concepto que te va a ayudar a entender no solo los celos de este capítulo, sino buena parte de cómo elegimos pareja hoy en día: el efecto cromo.

De pequeño, si comprabas cromos, sabías cómo funcionaba: abrías el sobre esperando que te tocara el jugador bueno, el que te faltaba. Si no salía, no pasaba

nada, comprabas el siguiente sobre. Y el siguiente. Nunca llegabas a estar satisfecho del todo, porque siempre había un cromó mejor por conseguir.

Hoy, con las aplicaciones de citas y la cantidad de gente con la que puedes conectar en segundos, hacemos exactamente lo mismo con las personas. Hace setenta años, en tu pueblo o tu barrio había cuatro o cinco personas de tu edad con las que podías salir. Elegías, construías algo con calma y, aunque no fuera perfecto, la relación tenía tiempo y motivos para consolidarse. Hoy tienes miles de perfiles a un scroll de distancia. Y eso, que parece una ventaja, tiene una trampa enorme: nunca sientes que tienes que quedarte con nadie, porque siempre puede aparecer un cromó mejor en el siguiente sobre.

El problema no es tener más opciones. El problema es que el efecto cromó te entrena para no comprometerte nunca del todo, para estar siempre con un ojo puesto en la salida, comparando lo que tienes con lo que podría haber. Y así es imposible construir nada sólido, ni con tu ex en su momento, ni con la siguiente persona si sigues funcionando igual.

Puede que estés pensando: «vale, pero yo no rompí por efecto cromó, rompimos por otros motivos». Puede ser verdad. Pero fíjate en sí, ahora que ves a tu ex con otra persona, lo que sientes tiene más que ver con echarla de menos a ELLA en concreto, o con la sensación de haber «perdido tu turno», de que el cromó se lo ha

llevado otro y tú te has quedado con el sobre vacío. Son dos cosas muy distintas, y confundirlas te va a hacer sufrir por el motivo equivocado.

TODAS LAS RELACIONES EMPIEZAN IGUAL: SUBIDÓN INICIAL



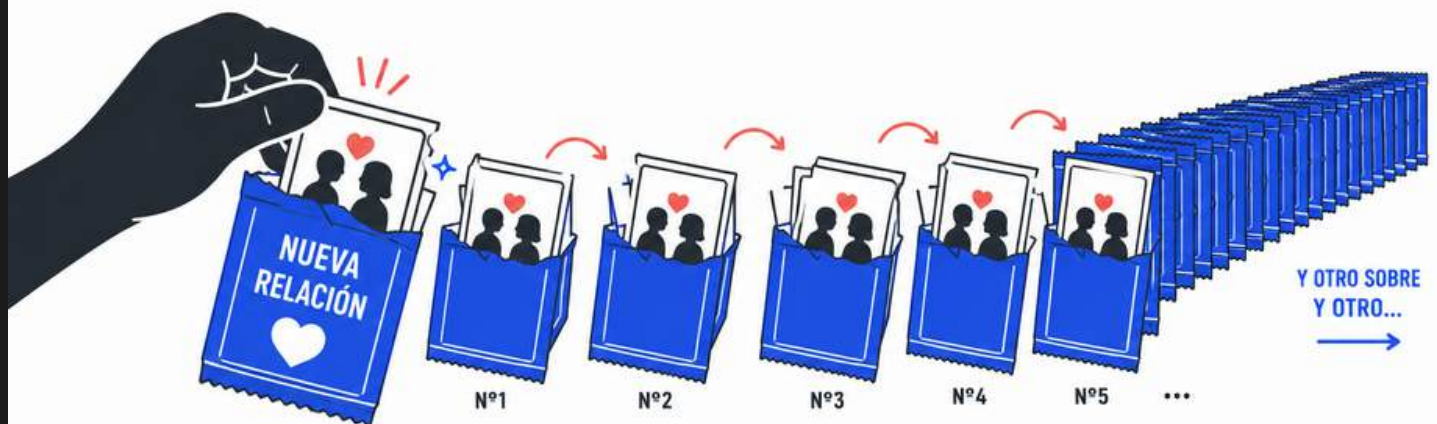
FASE QUÍMICA
DOPAMINA, NOVEDAD,
GANAS DE GUSTAR...



NO DICE NADA
SOBRE SI DURARÁ
A LARGO PLAZO



LO QUE IMPORTA
ES LO QUE PASA CUANDO LA
NOVEDAD SE APAGA
Y LLEGA EL DÍA A DÍA



TODAS LAS RELACIONES TIENEN SU MOMENTO BONITO.
LO QUE LAS DIFERENCIA ES **LO QUE VIENE DESPUÉS.**



MERCADONA, RUTINA,
PROBLEMAS DE VERDAD.
DE ESO **NO** HAY FOTOS.

Hay una frase que escuché una vez, atribuida a un monje budista, que resume esto mejor que cualquier explicación técnica que yo pueda darte: ser feliz no consiste en tener todo lo que se desea, sino en desear menos. No es conformarte con cualquier cosa —ojo, esa línea es muy fina y no quiero que la confundas con «aguantar lo que sea»—, es saber de verdad qué es lo que quieres y disfrutarlo sin estar todo el rato mirando de reojo el sobre siguiente. Cuanto más desear por desear, más esclavo te vuelves de esa indecisión constante. Y cuanto más satisfecho estás con lo que tienes, menos necesitas seguir comparando.

Los celos no son prueba de amor, son prueba de carencia

Vamos a hablar claro sobre los celos, porque tienen mala fama merecida pero casi nunca se explican bien. Los celos no aparecen porque quieras mucho a alguien. Aparecen cuando sientes que tienes poco (poca jarra, poca seguridad, poco valor propio) comparado con lo que percibes que tiene el otro, o con lo que percibes que ha «ganado» tu ex al estar con alguien nuevo.

Cuando ves a tu ex con otra persona y sientes esa punzada, en el fondo tu cabeza está haciendo una cuenta muy concreta: «esa persona tiene ahora lo que yo tenía y he perdido». No importa que ya no quieras estar con tu ex. El ego no entiende de «ya no la quiero», entiende de «me han quitado algo que era mío». Y ahí está el error de fondo: nadie era tuyo. Ni tu ex, ni la relación, ni el cariño que te daba. Eran cosas que compartíais mientras ambos elegíais compartirlas, no una propiedad que alguien te ha robado.

Esto conecta directamente con algo que ya vimos: envidiamos a quien tiene la jarra más llena que la nuestra porque reconocer nuestra propia carencia duele más que criticar al otro. Es mucho más cómodo pensar «qué rápido ha pasado página, qué fría es» que aceptar «yo todavía no he empezado a llenarme y eso me hace sentir pequeño en comparación». Lo primero te victimiza y te deja quieto. Lo segundo, aunque incomode más al principio, es lo único que te va a mover de sitio.

Por qué sientes rabia hacia el nuevo novio o la nueva novia de tu ex

Vamos a ponerle nombre a algo que quizá te avergüenza un poco reconocer: no solo sientes celos de la situación, sino que a veces sientes auténtica rabia hacia esa persona nueva —el nuevo novio o la nueva novia de tu ex—, alguien a quien probablemente ni conoces de nada. Te cae mal sin motivo, la juzgas, te la imaginas de una manera concreta (casi siempre poco favorecedora) sin tener ni un solo dato real sobre ella. ¿Te reconoces? Es de lo más normal, así que no te sientas mala persona por ello, pero conviene que entiendas de dónde viene.

Esa persona nueva no te ha hecho nada. Lo que representa para tu cabeza es la prueba física de que tu ex ha seguido adelante sin ti, y eso choca de frente contra una fantasía que muchos guardamos en secreto durante una ruptura: la idea de que, en el fondo, esa persona nos sigue echando de menos tanto como nosotros a ella, o de que «nadie va a ocupar mi sitio». Cuando aparece alguien nuevo, esa fantasía se rompe de golpe, y el enfado necesita un sitio donde aterrizar. Como enfadarte con tu ex ya no tiene mucho sentido (o ya lo has hecho suficientes veces), toda esa energía se desvía hacia la persona nueva, que resulta ser un blanco mucho más fácil precisamente porque no la conoces: puedes proyectar en ella lo que quieras sin que la realidad te lleve la contraria.

No hace falta que le desees el bien a esa persona si todavía no te sale de dentro. Pero sí te va a ayudar mucho darte cuenta de que ese enfado no es realmente sobre ella. Es sobre la fantasía que se ha roto y sobre tu propio proceso, que sigue en marcha. Cuando termines de llenar tu jarra, esa rabia hacia un desconocido o desconocida se va a desinflar sola, sin que tengas que forzar nada.

Elegir mejor la próxima vez: la lección real del efecto cromo

Antes de seguir quiero rescatar algo del efecto cromo que es fácil pasar por alto: el problema no es solo que tengamos demasiadas opciones, es que muchas veces elegimos mal desde el principio y luego culpamos al «cromo» de turno quejándonos de que nunca nos vale ninguno.

Si en la Parte I hiciste el ejercicio de tu pareja ideal —esa lista de rasgos deseables e imprescindibles—, este es el momento de volver a mirarla. Porque el efecto cromo no se combate teniendo menos opciones (eso hoy no depende de ti), se combate sabiendo exactamente qué buscas antes de empezar a mirar sobres. Si tienes claros tus imprescindibles, vas a dejar de abrir sobre tras sobre esperando que alguno te llene por sorpresa, y vas a empezar a elegir con criterio, sin necesitar comparar constantemente lo que tienes con lo que podría haber.

Esto también aplica hacia atrás, con tu ex: quizá parte de lo que sientes ahora no es que hayas perdido a la persona perfecta, sino que nunca os sentasteis con calma a mirar si encajabais de verdad en lo importante. Y eso no es un fracaso tuyo ni suyo. Es, simplemente, información útil para la próxima vez que decidas abrir un sobre.

LO QUE VES FRENTE A LO QUE SE DESCARTA



Por qué te comparas tanto (y cómo te está haciendo daño)

Compararte no es, en sí mismo, el problema. El problema es compararte con la versión más editada, más favorecedora y menos real de la otra persona, y encima hacerlo justo en el momento del día en que tu jarra está más baja: por la noche, cansado, solo, con el móvil como única compañía.

Prueba a hacer este ejercicio mental ahora mismo: imagina que en vez de una foto sonriente, tu ex publicase la verdad completa de su semana. Los ratos buenos, sí, pero también las dudas, los días flojos, las inseguridades con la persona nueva, los momentos en los que también piensa en ti (que los tiene, aunque no los publique). ¿Seguiría doliendo tanto esa comparación si tuvieras la imagen completa en vez del fotograma más bonito?

Cuanto antes aceptes que estás comparando tu «detrás de cámaras» completo —con sus bajones, sus dudas, sus noches malas— con el «tráiler» editado de otra persona, antes vas a dejar de perder esa batalla que, por diseño, no se puede ganar.

POR QUÉ TE COMPARAS Y CÓMO TE HACE DAÑO



Cómo bajar la intensidad de estos celos

No te voy a decir que dejes de sentir nada, porque los celos son una emoción humana y no vamos a fingir que no existen. Pero sí puedes reducir muchísimo cuánto te afectan, cambiando dos cosas: la exposición y la interpretación.

La exposición es sencilla, aunque no fácil: cuanto menos veas, menos vas a comparar. Silenciar (que no es lo mismo que bloquear, si eso te resulta demasiado drástico ahora mismo) el perfil de tu ex reduce directamente la cantidad de veces al día en que tu cabeza tiene material fresco con el que hacerse la vida imposible. No es debilidad, es higiene mental básica, del mismo tipo que no dejar chocolate a la vista si estás intentando comer mejor.

La interpretación es el trabajo de fondo que hemos hecho en este capítulo: cada vez que te asalte la comparación, recuerda conscientemente que estás viendo un fotograma, no una película completa, y que lo que sientes tiene más que ver con tu propia jarra por llenar que con lo feliz o infeliz que sea realmente la otra persona.

CÓMO BAJAR LA INTENSIDAD DE LOS CELOS



El contacto cero: qué es y qué no es

Seguro que has oído hablar del contacto cero: dejar de escribir, llamar, dar «me gusta» o mandar indirectas a tu ex durante un tiempo. Voy a desmontarte un par de ideas equivocadas sobre esto antes de recomendártelo, porque mal entendido no sirve de nada.

La primera idea equivocada es pensar que el contacto cero es una estrategia para que tu ex te eche de menos, se dé cuenta de lo que ha perdido y vuelva arrepentido. Si lo haces con esa intención, no es contacto cero, es una táctica disfrazada, y el problema de las tácticas es que dependen de que la otra persona reaccione como tú esperas. Si no reacciona así (y muchas veces no lo hace), te vas a sentir todavía peor, porque además de la ruptura vas a vivir el fracaso de tu propia estrategia.

El verdadero motivo del contacto cero no tiene nada que ver con tu ex. Tiene que ver contigo. Recuerda lo que vimos en el capítulo anterior: tu cabeza sigue probando el mismo grifo de siempre porque durante mucho tiempo ahí encontró lo que necesitaba. Cada mensaje que le escribes, cada «buenos días» sin motivo, cada «solo quería saber cómo estás», es una gotita de ese grifo antiguo, y mientras sigas bebiendo aunque sea un poco de esa fuente, tu cabeza no tiene ningún motivo real para aprender a llenarte por tu cuenta. El contacto cero no es un castigo para ella. Es oxígeno para ti.

¿Cuánto tiempo debe durar? No hay un número mágico de días que valga para todo el mundo, así que desconfía de quien te dé una cifra exacta. La referencia real no es el calendario, es tu propio estado: mantén el contacto cero el tiempo que necesites hasta notar que puedes pensar en esa persona sin que el pensamiento te secuestre el día entero. Para unos son semanas, para otros varios meses. Lo importante no es la duración exacta, es la constancia mientras dure.

Ahora bien, hay situaciones en las que el contacto cero absoluto no es realista: si tenéis hijos en común, si trabajáis juntos o si compartís un grupo de amigos que os obliga a coincidir. En esos casos no hablamos de contacto cero, sino de contacto mínimo y funcional: solo lo estrictamente necesario para lo práctico (organizar a los niños, resolver un tema de trabajo), sin cabos sueltos emocionales, sin «ya que te escribo, aprovecho para preguntarte...». Es la misma filosofía aplicada con los ajustes que la realidad exige.

Y aquí viene la parte que conecta con todo este capítulo: mirar el perfil de tu ex o el de su nueva pareja también es contacto, aunque ella nunca se entere. No hace falta que le escribas un mensaje para romper tu propio contacto cero; con la vista basta. Por eso el ejercicio de silenciar perfiles que viene a continuación no es un capricho, es la otra mitad del contacto cero: la que se hace puertas adentro, donde solo tú te vas a dar cuenta si lo cumples o no.

Ejercicio: desactiva el escaparate

Este ejercicio dura siete días. No hace falta que sea perfecto, solo constante.

Paso 1. Silencia (mute) el perfil de tu ex en todas las redes en las que lo tengas. No hace falta bloquear si no te sientes preparado para ese paso, pero sí que dejes de recibir sus publicaciones en tu muro o en tus historias sin buscarlo tú.

Paso 2. Quita las notificaciones de esa aplicación durante estos siete días, o al menos las de las horas de la noche, que es cuando la jarra suele estar más baja y la comparación duele más.

Paso 3. Cada vez que sientas la tentación de entrar a mirar su perfil, en vez de hacerlo, apunta en las notas de tu móvil (o en papel) una sola palabra: lo que estabas sintiendo justo antes de querer mirar. Aburrimiento, soledad, inseguridad, rabia... lo que sea. No hace falta que escribas más, solo nombrarlo.

Paso 4. Al final de los siete días, repasa esa lista de palabras. Vas a encontrar un patrón: casi seguro que el impulso de mirar no aparece cuando estás ocupado y bien, sino en momentos muy concretos de bajón. Esa lista es información valiosísima: te está señalando exactamente cuándo necesitas llenar tu jarra con más cuidado.

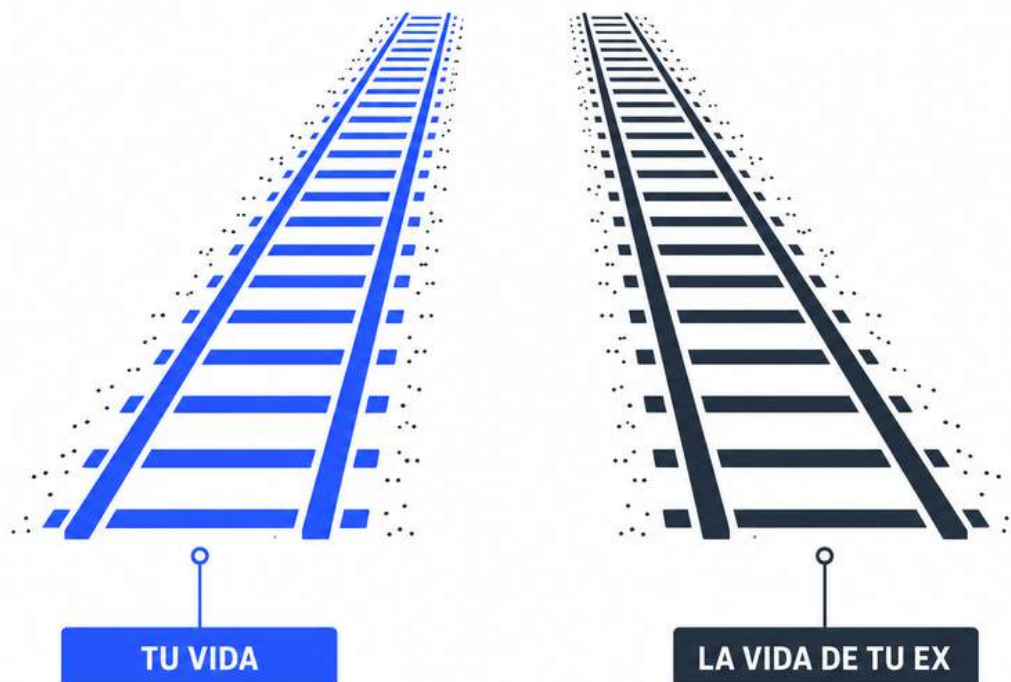
CALENDARIO DE 7 DÍAS: DESACTIVA EL ESCAPARATE

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
						
EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:	EMOCIÓN DEL DÍA:



CADA DÍA, REGISTRA TU EMOCIÓN PRINCIPAL.
≡ CONCIENCIA HOY, LIBERTAD MAÑANA. ≡

DOS RAÍLES EN PARALELO



Una última verdad incómoda

Aunque tu ex esté, de verdad, mejor que nunca con otra persona —y a veces va a ser así, no siempre es una fachada—, eso no dice absolutamente nada sobre tu valor. Que a alguien le vaya bien no le quita nada a que a ti también te pueda ir bien, solo que a otro ritmo y por otro camino. No estáis en una carrera con un único podio. Deja de mirar la vida de otra persona para medir la tuya, y empieza a usar toda esa energía —la que gastas comparando— para seguir llenando tu propia jarra, gota a gota, como vimos en el capítulo anterior.

Porque, seamos sinceros, lo que de verdad te preocupa no es tanto que tu ex esté bien. Es el miedo, mucho más profundo, a que tú no vuelvas a estarlo. Y de esa mentira concreta —«ya no me va a querer nadie»— vamos a hablar en el próximo capítulo, porque merece que la desmontemos con calma.

9. Feo, viejo y solo: las mentiras que te cuenta tu cabeza

El modo catástrofe de tu cerebro, cómo distinguir un hecho de un miedo disfrazado, y un ejercicio para contrastar tu autoimagen con la realidad.

Son las tres de la madrugada. No puedes dormir. Y de la nada, sin que nadie te lo pregunte, tu cabeza empieza a soltar frases como estas: «ya no me va a querer nadie», «estoy hecho un cristo, quién se va a fijar en mí ahora», «era mi última oportunidad y la he dejado escapar», «a partir de aquí, cuesta abajo». Te las crees. Te las crees con la misma certeza con la que crees que mañana va a salir el sol.

Pues bien: son mentiras. No exageraciones, no medias verdades. Mentiras completas que tu cabeza te está contando en el peor momento posible, con la voz más convincente que tiene. Vamos a desmontarlas una por una, porque mientras te las creas, van a seguir haciéndote un daño que no te mereces.

Bienvenido al modo catástrofe

Tu cerebro no está diseñado para hacerte feliz, sino para mantenerte con vida —No es un invento mío ni una opinión: es pura evolución darwiniana. Durante milenios, sobrevivió el ancestro cauto que sospechaba

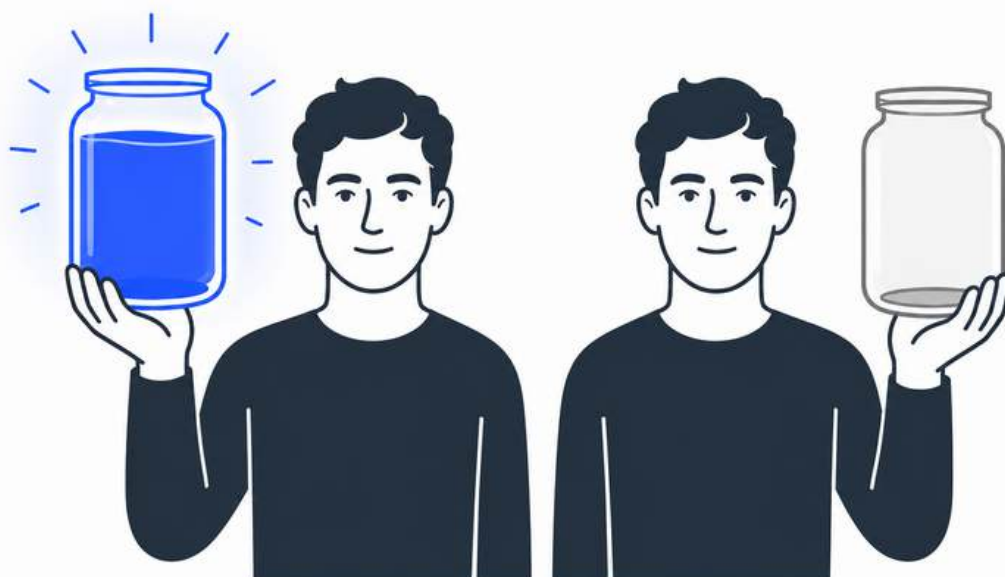
un peligro tras un matorral, no el optimista que esperaba ver flores. Estamos programados genéticamente para priorizar la alerta y la supervivencia; la búsqueda de la tranquilidad y la felicidad corre totalmente de nuestra cuenta. —. Cuando tu jarra está muy baja —como le pasa a cualquiera recién salido de una ruptura—, tu cerebro interpreta eso como una situación de peligro. Y cuando detecta peligro, ¿sabes qué hace? Se pone en modo catástrofe. Empieza a lanzarte los peores escenarios posibles, uno detrás de otro, no porque sean ciertos, sino porque su trabajo es que estés alerta ante cualquier amenaza, real o imaginada.

NO TE MACHAQUES POR SENTIRTE ASÍ



Esto tiene un nombre técnico —sesgo de negatividad— pero no hace falta que lo memorices, con que entiendas el mecanismo es suficiente: tu mente se fija muchísimo más en lo malo que en lo bueno, porque durante miles de años, para nuestros antepasados, fijarse en el peligro salvaba vidas y fijarse en lo bonito no. El problema es que ese mecanismo, tan útil frente a un león, es una fábrica de sufrimiento inútil frente a una ruptura amorosa.

LA MISMA CARA, DISTINTA ENERGÍA



Cuando estás con la jarra llena, a las tres de la madrugada simplemente duermes. Cuando la tienes vacía, tu cabeza aprovecha el silencio de la noche —sin distracciones, sin nadie alrededor— para sacar toda su artillería catastrofista. No es que a esa hora se te aparezca la verdad oculta sobre tu vida. Es que a esa hora tu cerebro tiene vía libre para asustarte sin que nada le lleve la contraria.

Por qué te sientes físicamente peor sin haber cambiado físicamente

Aquí va algo curioso: no te has vuelto más feo ni más fea de la noche a la mañana. Tu cara es, en términos objetivos, básicamente la misma que tenías el día antes de la ruptura. Y sin embargo, te miras al espejo y ves a otra persona, una versión peor. ¿Qué ha cambiado entonces? La jarra. No la cara.

Ya hablamos de esto en la Parte I, pero merece la pena repetirlo aquí porque ahora te va a doler de otra manera: lo que llamamos «ser atractivo» tiene mucho menos que ver con las medidas de tu cuerpo o la simetría de tu cara de lo que la publicidad quiere hacerte creer, y mucho más con cuánta seguridad desprendes. Cuando tu jarra está llena, caminas de otra manera, hablas de otra manera, hasta te ríes de otra manera. Cuando está vacía, todo eso se apaga, y esa falta de brillo es lo que estás confundiendo con «me he vuelto feo». No te has vuelto feo. Te has vuelto vacío, que es distinto y, sobre todo, es reversible.

Es exactamente el mismo mecanismo por el que, cuando conoces a alguien que rebosa seguridad en sí mismo, te resulta atractivo aunque no encaje en el canon de turno, y por el que alguien objetivamente muy guapo puede resultarte soso si desprende inseguridad y necesidad por todos los poros. Tu cabeza, ahora mismo, está confundiendo el nivel de tu jarra con el valor de tu cara. Y no son lo mismo.

¿Es un hecho o es un sentimiento disfrazado de hecho?

Vamos a hacer un ejercicio mental rápido con la frase «ya no me va a querer nadie». Pregúntate: ¿esto es un hecho verificable, como que el agua hierve a 100 grados, o es una sensación muy intensa que tu cabeza está disfrazando de hecho para que te la creas sin rechistar?

Un hecho se puede comprobar. «Ya no me va a querer nadie» no se puede comprobar, porque habla del futuro entero de tu vida, algo que ni tú ni nadie puede conocer de antemano. Lo único verificable ahora mismo es: «en este momento me siento solo y con miedo a no volver a conectar con alguien». Eso sí es cierto. Y fíjate en la diferencia de tamaño entre las dos frases: una te condena para siempre, la otra describe con precisión un estado que, como todos los estados, va a cambiar.

LAS OPORTUNIDADES NO SE HAN AGOTADO



Esta distinción —hecho verificable frente a sentimiento disfrazado de hecho— es una de las herramientas más útiles que te vas a llevar de este libro. Cada vez que tu cabeza te suelte una frase con «nunca», «siempre», «nadie» o «nada», sospecha. Esas palabras tan absolutas casi nunca describen la realidad, describen el pánico.

La prueba del tiempo: casi nadie se queda solo para siempre

Mira a tu alrededor, sin ir más lejos: seguro que conoces a más de una persona que juraba y perjuraba que su ex era «su media naranja imposible de sustituir» y hoy tiene una relación nueva, a veces mejor que la anterior. No porque tuviera suerte especial, sino porque el tiempo, combinado con llenar la jarra (no solo con el tiempo a secas, ya lo vimos), hace su trabajo en prácticamente todo el mundo.

LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA



Mira a tu alrededor, sin ir más lejos: seguro que conoces a más de una persona que juraba y perjuraba que su ex era «su media naranja imposible de sustituir» y hoy tiene una relación nueva, a veces mejor que la anterior. No porque tuviera suerte especial, sino porque el tiempo, combinado con llenar la jarra (no solo con el tiempo a secas, ya lo vimos), hace su trabajo en prácticamente todo el mundo.

EL ESTÁNDAR CON EL QUE TE COMPARAS



Lo que sí es cierto es que, si te pasas los próximos meses convencido de que «nadie te va a querer», te vas a comportar en consecuencia: te vas a esconder, vas a rechazar oportunidades antes de que sucedan, vas a proyectar esa inseguridad en cualquier interacción nueva. La profecía se cumple no porque fuera verdad desde el principio, sino porque tú mismo la fabricas actuando como si lo fuera. Por eso es tan importante pillar esta mentira a tiempo, antes de que se convierta en comportamiento.

Feo, viejo, ¿comparado con qué?

Hablemos también del miedo a la edad, porque «ya soy muy mayor para esto» es otra de las frases estrella del modo catástrofe, y no discrimina: la dicen tanto quien tiene veintipocos como quien tiene cincuenta.

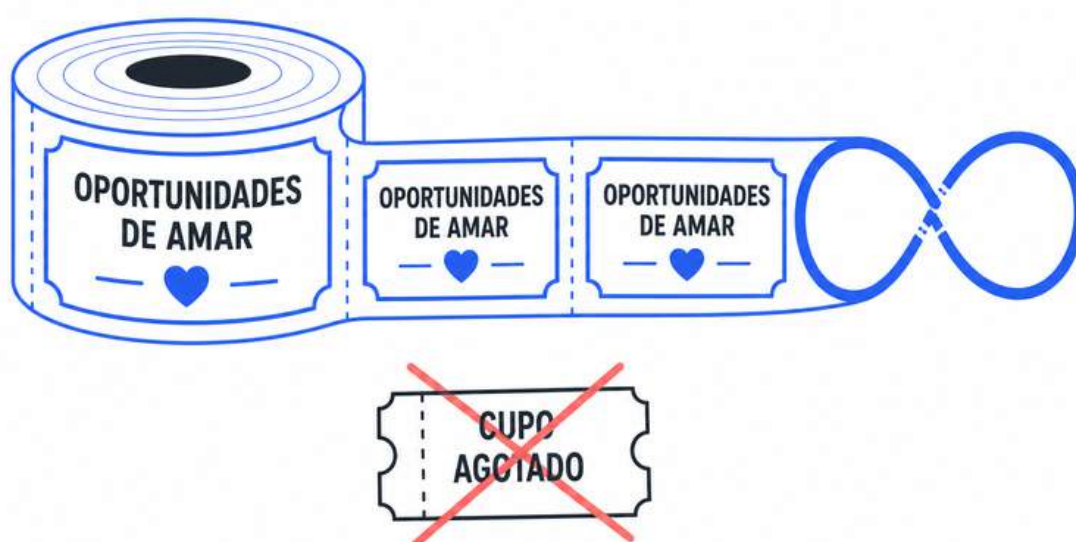
Aquí el truco está en preguntarte: ¿comparado con qué exactamente te sientes viejo o vieja? Casi siempre la respuesta es: comparado con un estándar irreal que ves en redes sociales, lleno de filtros, de gente en la mejor foto de entre cien tomadas, de cuerpos editados y vidas que parecen sacadas de un anuncio. Te estás midiendo contra un canon que ni siquiera existe de verdad, ni para la persona que lo publica.

➤ NUEVAS OPORTUNIDADES ➤



La realidad, la de verdad, es mucho más generosa de lo que tu cabeza en modo catástrofe te está dejando ver: hay relaciones que empiezan a los veinte, a los cuarenta, a los sesenta y a los ochenta. El amor no tiene fecha de caducidad, aunque la industria de la belleza y el postureo se empeñen en venderte lo contrario para que sigas comprando cosas que te hagan sentir «a tiempo». No lo necesitas. Lo que necesitas es llenar tu jarra, y la jarra no entiende de edad.

≡ EL AMOR NO TIENE FECHA DE CADUCIDAD ≡



«Era mi última oportunidad»

Esta es otra mentira con mucha fuerza, sobre todo si la relación fue larga: la sensación de que esa persona era «tu única oportunidad real» y que, al perderla, se ha cerrado la puerta definitivamente. Ya desmontamos en la Parte I la idea de la media naranja, así que no voy a

repetir todo el argumento aquí, pero sí quiero aplicártelo directamente a este miedo concreto: si no existe una única persona destinada a completarte, entonces tampoco puede existir una «última oportunidad» que se te haya escapado. El amor no funciona como un cupo limitado que se va agotando con cada relación que termina.

Lo que sí es cierto es que esa relación en concreto — con su historia, sus recuerdos, todo lo construido— no se va a repetir jamás, porque cada vínculo es irrepetible por definición. Eso duele, y es justo que duela. Pero confundir «esta historia concreta no va a volver» con «ya no voy a tener ninguna historia más» es un salto enorme que tu cabeza da sin permiso, y que no tiene ningún apoyo en la realidad.

No te machaques por sentirte así

Hay un último giro de tuerca que quiero desactivar antes de cerrar el capítulo, porque es muy común y hace mucho daño: sentirte mal por sentirte mal. «Ya sé que esto es una tontería, ya sé que no debería pensar esto, ya sé que soy un desastre por seguir dándole vueltas a estas cosas a mi edad». Ese segundo piso de autocrítica, encima del malestar original, no te ayuda en nada. Solo añade más peso a una jarra que ya iba baja de por sí.

Sentir miedo a quedarte solo, sentirte menos atractivo cuando tu autoestima está por los suelos, o creer por un momento que esa era tu última oportunidad, no te convierte en alguien débil, tonto ni «poco evolucionado». Te convierte en un ser humano normal atravesando un proceso normal. Puedes reconocer que ese pensamiento es una distorsión y, al mismo tiempo, tratarte con la misma paciencia que tendrías con un amigo que te contase exactamente lo mismo. A ese amigo no le dirías «qué tontería, cómo puedes pensar eso»; le dirías «es normal que lo sientas así ahora, vamos a verlo con calma». Empieza a hablarte a ti mismo con ese mismo tono.

NO TE MACHAQUES POR SENTIRTE ASÍ



Cómo responder a estos pensamientos cuando aparezcan

No se trata de convencerte de un plumazo de que todo esto es mentira y que a partir de ahora vas a pensar siempre en positivo, porque eso no funciona y además sería otra mentira, esta vez con buena intención. Se trata de aprender a responderle a esa voz catastrofista en vez de tragarte todo lo que dice sin rechistar.

La próxima vez que te asalte un pensamiento del tipo «nadie me va a querer» o «me he vuelto feo», prueba a hacer esto: repite la frase, pero cambia el final por lo que sí es verificable ahora mismo. En vez de «nadie me va a querer», di (en voz alta si puedes) «ahora mismo me siento inseguro y con miedo, y es normal sentirlo así en este punto del proceso». Es menos dramático, es más aburrido, y precisamente por eso es mucho más difícil que te arrastre a un bucle de tres horas dándole vueltas.

Otro ejemplo, para que le cojas el truco: si te sorprendes pensando «estoy hecho un cristo, ya no atraigo a nadie», para y pregúntate qué parte es hecho y qué parte es interpretación. El hecho podría ser «llevo unas semanas sin cuidarme mucho y sin salir apenas». La interpretación catastrofista es «por eso ya no le gusto a nadie nunca más». La primera frase te da información útil, algo sobre lo que puedes actuar hoy mismo (cuidarte, salir, moverte). La segunda solo te hunde sin

darle ninguna herramienta. Quédate siempre con la versión que te da algo que hacer, no con la que solo te da algo de qué lamentarte.

Ejercicio: tu ventana de Johari

Tu cabeza, ahora mismo, es un testigo poco fiable de tu propio valor. Así que vamos a pedir una segunda opinión, pero no cualquiera: la de personas que te conocen de verdad. Este ejercicio está inspirado en la ventana de Johari, una herramienta clásica de psicología que parte de una idea muy sencilla: hay cosas de ti que tú ves y los demás no, y hay cosas que los demás ven y tú no. Vamos a ir a buscar precisamente esa parte ciega, la que tu cabeza catastrofista se está saltando estos días.

Te aviso de algo antes de empezar: este ejercicio puede resultarte incómodo. Pedir a otros que hablen de ti abiertamente nos suele dar vergüenza, incluso miedo a lo que puedan contestar. Es normal sentir ese pellizco en el estómago antes de mandar el mensaje. Hazlo igualmente: la incomodidad inicial no es una señal de que no debas hacerlo, es solo la señal de que estás saliendo de tu zona de confort, que es exactamente donde tiene que pasar el cambio.

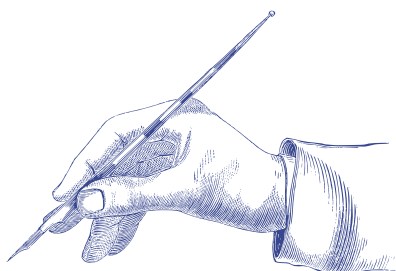
Paso 1. Elige a tres o cuatro personas, pero no elijas solo por cariño. Necesitas una combinación de dos perfiles: gente que te quiera de verdad, sí, pero también gente

que tenga fama de ser auténtica y de decir las cosas tal cual las piensa, aunque a veces resulten un poco crudas. Si eliges solo a quien te va a decir cosas bonitas por no herirte, el ejercicio pierde su valor. Necesitas realismo, no un aplauso.

Paso 2. Mándales un mensaje o audio con esta pregunta, tal cual, sin suavizarla ni justificarla: «Estoy pasando por un bache y necesito que seas sincero: ¿qué es lo que de verdad valoras de mí? Cualquier cosa, da igual el tamaño». No expliques por qué lo preguntas si no te apetece, solo pide la respuesta.

Paso 3. Guarda esas respuestas en algún sitio fijo: un audio guardado, una nota en el móvil, una captura de pantalla. Este va a ser tu banco de pruebas real, hecho de datos concretos y no de suposiciones a las tres de la madrugada.

Paso 4. La próxima vez que tu cabeza te diga «no vales para nadie» o «no le importas a nadie», no discutas con ella en abstracto. Ve directamente a leer o escuchar esas respuestas. No es autoengaño ni es buscar que te digan lo que quieres oír: es simplemente contrastar tu pensamiento catastrofista con información real que tú mismo ya tenías, pero que tu cabeza, en modo alarma, se está negando a mirar.

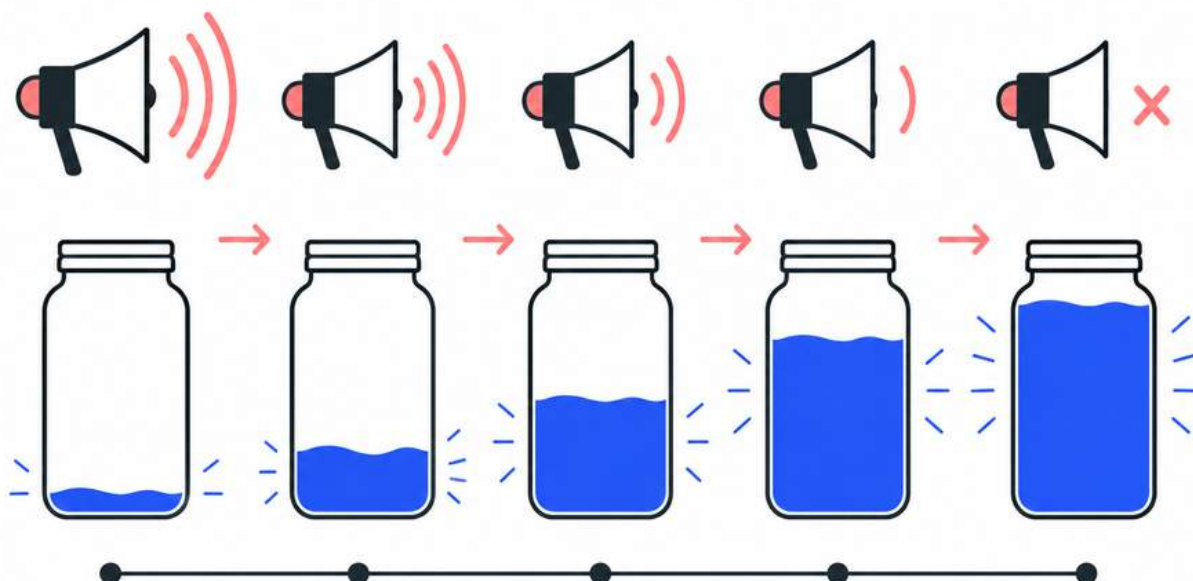


TU VENTANA DE JOHARI: DATOS REALES



~~NADIE
ME QUIERE~~

CUANDO LA JARRA SE LLENA, LA ALARMA SE APAGA



Lo que de verdad está pasando aquí

Nada de lo que te dice tu cabeza a las tres de la madrugada es información fiable sobre tu futuro. Es ruido generado por una jarra vacía y un cerebro en modo protección que confunde «me siento mal ahora» con «voy a estar mal siempre». Cuanto antes aprendas a distinguir una cosa de la otra, antes vas a dejar de sufrir por batallas que ni siquiera son reales.

Con el tiempo, y a medida que vayas llenando tu jarra con lo que vimos en los capítulos anteriores, estos pensamientos van a ir apareciendo con menos frecuencia y menos fuerza. No porque hayas encontrado el argumento perfecto para noquearlos de una vez, sino porque una jarra llena, sencillamente, ya no le da tanto material a esa voz catastrofista para trabajar.

Y ahora que ya sabes reconocer estas mentiras cuando aparecen, toca hablar de la parte que de verdad mueve las cosas: no solo pensar distinto, sino actuar distinto, incluso —sobre todo— los días en los que no te apetece lo más mínimo.

10. Empieza hoy, aunque no tengas ganas

Por qué la motivación llega después de actuar y no antes, la regla de los cinco minutos, y cómo diseñar tu semana mínima.

«En cuanto me encuentre un poco mejor, empiezo a moverme». La frase suena razonable. Suena hasta responsable. El problema es que, si la sigues al pie de la letra, vas a estar esperando ese «mejor» durante muchísimo más tiempo del que te imaginas, porque — y esto ya te lo adelanté en el capítulo del corcho— ese momento no llega antes de moverte. Llega después, y solo si te has movido.

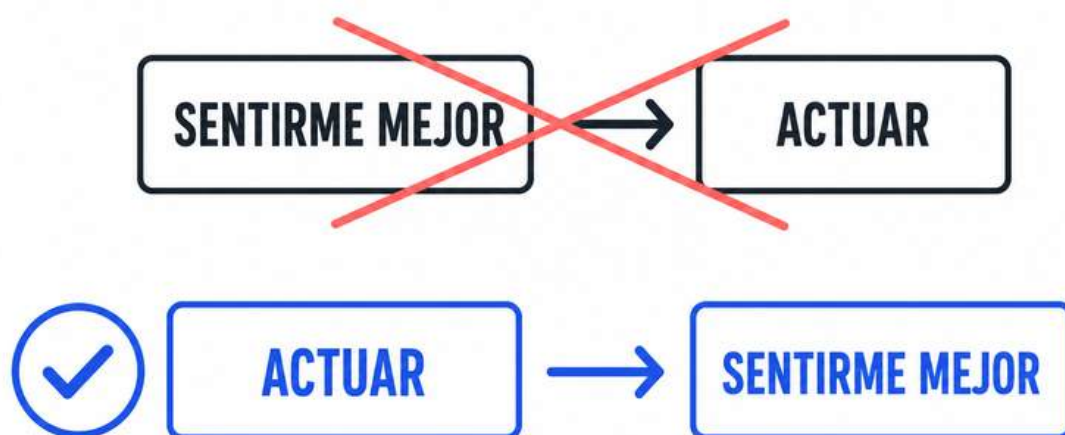
Vamos a profundizar en esto, porque es probablemente la idea más importante de todo el libro en cuanto a resultados prácticos, y quiero que te quede clavada: no vas a esperar a tener ganas para actuar. Vas a actuar sin ganas, y las ganas van a llegar como consecuencia.

Seguro que reconoces alguna de estas frases, porque las habrás pensado tú mismo o se las habrás escuchado a algún amigo en tu misma situación: «cuando deje de sentirme así de mal, retomo el gimnasio», «no tengo cabeza para quedar con nadie ahora mismo», «cuando esté mejor, ya me apunto a esa actividad que tenía pendiente». Todas suenan a sentido común. Todas, aplicadas de forma literal, te mantienen exactamente donde estás.

El orden que nadie te ha explicado bien

Nos han vendido, sin querer, un orden equivocado de los acontecimientos: primero sientes, luego actúas. Primero tienes motivación, luego haces ejercicio. Primero te apetece quedar con gente, luego sales. Primero estás inspirado, luego escribes o pintas o lo que sea que te guste.

≡ EL ORDEN QUE NADIE TE HA EXPLICADO BIEN ≡



La realidad funciona muchas veces justo al revés, sobre todo cuando estás en un bache como el que estás atravesando. Primero actúas —aunque sea sin ganas, aunque sea a medio gas—, y esa acción es la que genera, más tarde, la sensación de mejora. No hace falta que te lo creas a pies juntillas ahora mismo. Solo te pido que lo pruebes, porque es de las pocas cosas de este libro que se pueden comprobar en cuestión de días.

Piensa en la última vez que no tenías ni pizca de ganas de ducharte, salir de casa o hacer una llamada, y aun así lo hiciste porque no quedaba más remedio. ¿Te acuerdas de cómo te sentiste después, comparado con cómo te sentías justo antes de empezar? Casi seguro que mejor, aunque fuera un poquito. Ese «poquito» es la prueba de que el orden funciona al revés de lo que creías.

EL CAMBIO LLEGA DESPUÉS DE SOSTENER LA ACCIÓN



Por qué tu cabeza no nota nada los primeros días

Vas a empezar a moverte —a hacer ejercicio, a quedar con gente, a retomar alguna afición— y es muy probable que los primeros días no notes prácticamente nada. Ni un chispazo de mejora. Puede incluso que te sientas raro, forzado, como interpretando un papel que

no te crees del todo. Es normal, y quiero explicarte por qué pasa para que no lo interpretes como una señal de que «esto no funciona conmigo».

Tu cerebro necesita repetición para consolidar nuevas rutinas. La primera vez que haces algo distinto a lo que llevas semanas haciendo (quedarte en la cama, aislarte, darle vueltas a lo mismo), tu cabeza lo registra como una excepción, no como un cambio de verdad. Necesita varias repeticiones para empezar a asumir que este nuevo comportamiento es el que toca ahora, y ahí es cuando empiezan a activarse los mecanismos que te hacen sentir mejor de forma más estable, no solo un subidón puntual de un buen rato.

Esto significa que vas a tener que sostener la acción sin la recompensa inmediata durante un tiempo. Es exactamente lo mismo que le pasa a cualquiera que empieza en el gimnasio: el primer día no cambia el cuerpo de nadie, pero si lo dejas porque «no se nota nada», nunca vas a llegar al punto en que sí se note. Con tu estado de ánimo pasa igual, solo que el cambio no se ve en un espejo, se siente por dentro, y tarda su tiempo en manifestarse.

Por qué funciona, sin ponernos técnicos

Te lo explico con una imagen sencilla, sin entrar en tecnicismos que tampoco te van a hacer falta para aplicarlo. Tu cuerpo tiene dos formas distintas de generar bienestar. Una es rápida, intensa y muy fugaz:

la que te da quedarte scrolleando el móvil, comer algo dulce, mirar el perfil de tu ex una vez más o quedarte en la cama todo el día evitando cualquier esfuerzo. Sube rápido, baja rápido, y encima suele dejarte peor de lo que estabas justo después, porque no ha resuelto nada, solo lo ha aplazado.

≡ SIN DARTE CUENTA, CAMBIA ≡



La otra vía es más lenta, más aburrida de explicar, pero muchísimo más sólida: la que se construye con acciones pequeñas y sostenidas en el tiempo —moverte, cuidar tu cuerpo, retomar vínculos, avanzar en algo tuyo—. Esta no te da un subidón inmediato la primera vez que la practicas. Pero, repetida día tras día, va generando una base de bienestar mucho más estable, que no depende de un estímulo puntual sino de la constancia. Es la diferencia entre pegarte un atracón de dulce y comer bien durante semanas: lo primero es un placer instantáneo que se apaga en minutos, lo segundo es una base que sostiene tu energía todo el día, aunque tarde más en notarse.

Cuando te digo «actúa antes de sentir», te estoy pidiendo que elijas la vía lenta aunque no te dé nada a cambio hoy mismo. Es una apuesta a medio plazo. Y como toda apuesta a medio plazo, necesita que sigas jugando varias rondas antes de ver el resultado, aunque las primeras te parezcan completamente estériles.

Un ejemplo para que lo veas claro

Tengo un caso que me viene mucho a la cabeza cuando explico esto en consulta. Una persona, después de una ruptura, llegó convencida de que «no tenía fuerzas para nada», y con razón: llevaba semanas sin apenas salir de casa, durmiendo mal y comiendo peor. Le propuse justo lo que te estoy contando aquí: nada de rutinas ambiciosas, solo caminar cinco minutos al día, sin excusas ni excepciones, pasase lo que pasase.

⇒ **UN LISTÓN MUY BAJO, CASI A RAS DE SUELO** ⇒



La primera semana no notó absolutamente nada. Me lo dijo tal cual: «esto no sirve para nada, sigo igual de mal». Le pedí que aguantara dos semanas más, solo eso, cinco minutos, sin añadir nada. A la tercera semana, sin que se lo hubiera propuesto conscientemente, esos cinco minutos se habían convertido en veinte porque «total, ya que había salido». Y hacia la quinta semana me contó algo que resume todo este capítulo: «no sé exactamente cuándo ha pasado, pero llevo unos días que me encuentro mejor». No hubo ningún día concreto de quiebre. Hubo constancia, sostenida más allá del punto en el que parecía que no servía de nada.

La regla de los cinco minutos

Aquí está el truco para que esto no se quede en teoría bonita: baja tanto el listón que te resulte casi imposible decir que no.

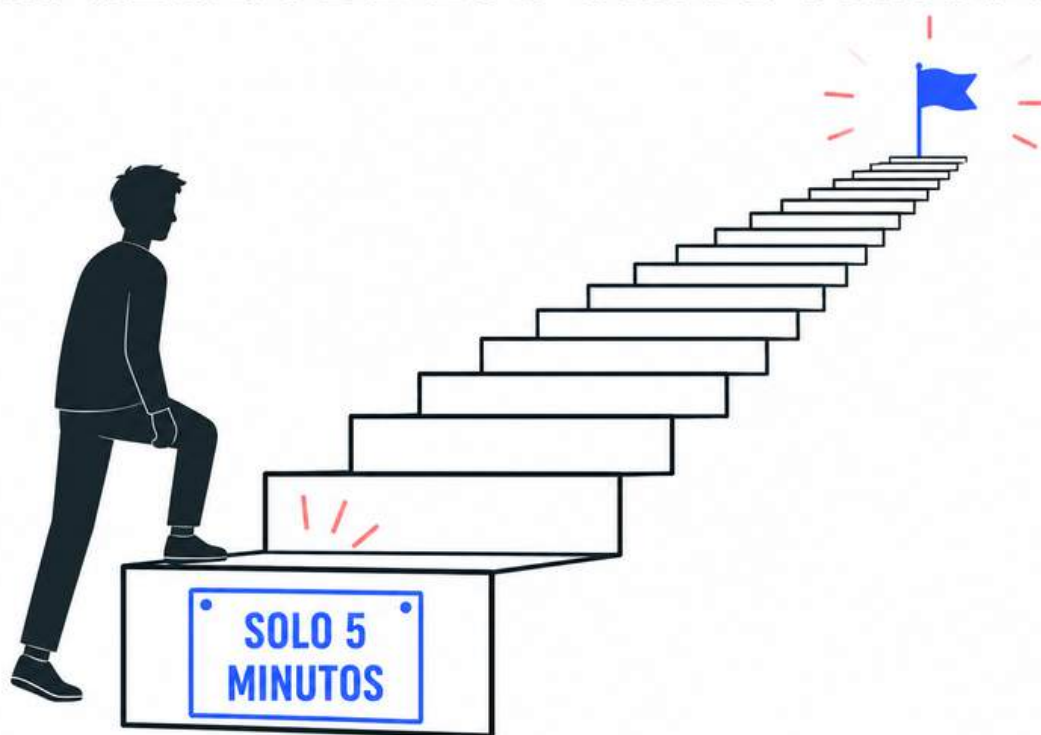
No te propongas «voy a hacer una hora de gimnasio todos los días» ni «voy a quedar con amigos cuatro veces por semana» ni «voy a retomar mi vida entera en un fin de semana». Esos objetivos, dichos así, tan grandes, son maravillosos sobre el papel y desastrosos en la práctica, porque tu cabeza, que ya está agotada, los va a percibir como una montaña imposible de escalar y va a preferir quedarse quieta antes que ni siquiera intentarlo.

En su lugar, ponte el listón tan bajo que dé casi vergüenza: cinco minutos de caminar. Una llamada de

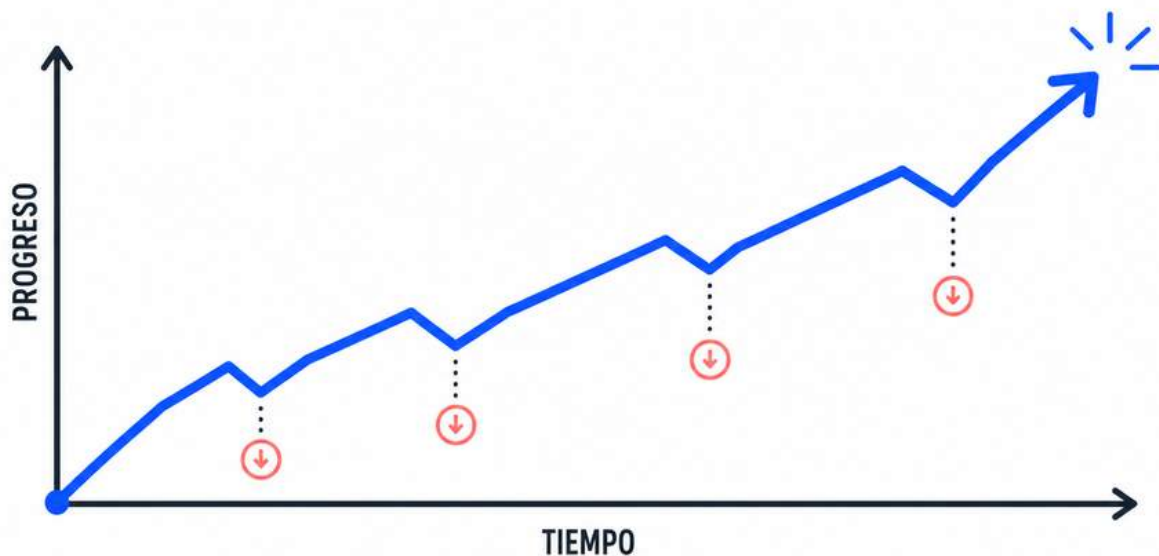
dos minutos a un amigo. Salir a tirar la basura y dar una vuelta a la manzana antes de volver. Cinco minutos ordenando un cajón. La clave no está en la magnitud de la acción, está en que la hagas, punto. Porque una vez que te has puesto en marcha, es muchísimo más fácil seguir un poco más de lo que crees ahora mismo, tirado en el sofá, imaginando la tarea completa de golpe.

Y si, después de los cinco minutos, de verdad no te apetece seguir, párate. No pasa nada. Lo importante no es la cantidad de ese día en concreto, es que el «empezar» se convierta en un hábito automático, algo que haces sin negociarlo contigo mismo cada mañana.

LA REGLA DE LOS CINCO MINUTOS



LA TENDENCIA GENERAL IMPORTA MÁS QUE CADA DÍA SUELTO



Todo o nada: el enemigo silencioso

Hay una trampa mental que sabotea más procesos de recuperación de los que te imaginas, y se llama pensamiento de todo o nada. Funciona así: te propones una rutina, la cumples tres días seguidos, el cuarto día no puedes o no quieres, y entonces tu cabeza dice: «ya la he fastidiado, para qué seguir, total ya he roto la racha». Y ahí se acaba todo, no por el cuarto día en sí, sino por la interpretación catastrófica que le das a haberlo saltado.

Un día flojo no borra los tres anteriores. No te devuelve a la casilla de salida. Lo único que hace un día flojo es ser, exactamente, un día flojo. La única forma de convertirlo en un fracaso real es decidir tú, con esa lógica de todo o nada, que a partir de ahí ya no merece la pena continuar.

Piensa en esto como en un gráfico de tendencia, no como en una racha perfecta. Lo que importa no es si cada día concreto ha sido un éxito rotundo, sino si la línea general, mirada de lejos, a lo largo de las semanas, va hacia arriba. Puedes tener bajones puntuales dentro de una tendencia ascendente. De hecho, vas a tenerlos, seguro. Eso no invalida la tendencia, solo la hace más realista.

Fíjate en que esto conecta directamente con lo que vimos sobre el todo o nada en el miedo a perder el control: la persona que se salta un día de dieta y decide que ya ha fastidiado la semana entera, o la que falla un día de rutina y abandona el proyecto completo, están cayendo en el mismo error de lectura. Un fallo puntual solo tiene el poder que tú decidas darle. Si lo lees como «un día suelto», sigue siendo eso: un día suelto. Si lo lees como «la prueba de que soy un desastre y esto nunca me va a funcionar», acabas de convertir un tropiezo pequeño en el motivo real de tu abandono.

UN DÍA FLOJO NO BORRA LOS ANTERIORES



Cuando de verdad no puedes

A veces no es pereza ni falta de voluntad: hay días en los que el cansancio emocional es tan grande que hasta la regla de los cinco minutos parece inalcanzable. Si te pasa, no te fuerces hasta el extremo de machacarte por ello. Permítete ese día de reposo total, sin arrastrar encima la culpa de «no estoy haciendo lo que el libro dice».

LA DECISIÓN MÁS ÉPICA: AVANZAR



La diferencia entre un día de descanso consciente y caer en la inercia de quedarte parado semanas enteras está en una sola pregunta que te tienes que hacer al día siguiente: «¿hoy retomo, aunque sea con cinco minutos, o dejo que esto se convierta en la nueva normalidad?». Un día de pausa es humano. Que la pausa se convierta en mes es lo único que de verdad te aleja de llenar tu jarra.

semanas —o meses— persiguiendo el objetivo equivocado. Y claro, como nunca lo consigues, te sientes flojo, «enganchado», incapaz. No es eso. Es que llevas todo este tiempo empujando una puerta que se abre hacia el otro lado.

Ejercicio: diseña tu semana mínima

Vamos a plasmar todo esto en un plan concreto, tan sencillo que no tengas excusa para no cumplirlo.

Paso 1. Coge un papel, la agenda del móvil o cualquier sitio donde vayas a verlo todos los días. Elige tres áreas de tu vida que quieras empezar a mover: por ejemplo, cuerpo, vínculos y algo tuyo (una afición, un proyecto, lo que sea que sea solo para ti).

Paso 2. Para cada área, define la versión mínima posible de una acción diaria. No la versión ideal, la mínima. «Cuerpo: caminar 5 minutos». «Vínculos: escribir un mensaje a alguien». «Algo tuyo: dedicar 10 minutos a esa afición que tienes abandonada». Tienen que ser tan pequeñas que te dé un poco de vergüenza escribirlas.

Paso 3. Cada noche, antes de dormir, marca con una simple señal (una equis, un punto, lo que prefieras) qué acciones has cumplido ese día. No hace falta cumplir las tres siempre. El objetivo es que, al final de la semana, tengas más marcas que huecos vacíos.

Paso 4. Al final de la semana, no analices los días sueltos, mira el conjunto. Si has cumplido la mayoría, sube ligeramente el listón la semana siguiente (de 5 minutos a 10, por ejemplo). Si has cumplido poco, no subas nada, y plantéate si el listón sigue siendo demasiado alto para donde estás ahora mismo.

≡ TU SEMANA EN TRES BLOQUES ≡

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CUERPO	☒	☒	☐	☒	☐	☒	☐
 VÍNCULOS	☐	☒	☒	☐	☒	☐	☒
 ALGO TUYO	☐	☐	☒	☐	☒	☒	☐

SORPRENDIDO DE LA DISTANCIA RECORRIDA



La paradoja que te va a sorprender

Aquí viene algo que casi nadie espera: cuando por fin empiezas a notar la mejora que llevabas semanas esperando sentir antes de moverte, va a costarte identificar el momento exacto en que ha pasado. No va a ser un chispazo, un antes y un después de película. Va a ser algo mucho más discreto: un día te darás cuenta de que llevas una temporada haciendo tus cinco minutos sin pensarlo demasiado, de que has quedado con alguien sin que te suponga un esfuerzo titánico, de que tu jarra, sin que lo hayas celebrado por el camino, está más llena de lo que estaba.

Es una paradoja incómoda pero muy útil de aceptar cuanto antes: no vas a sentir cómo mejoras mientras estás mejorando. Solo vas a poder mirar atrás, dentro de unas semanas, y darte cuenta de la distancia recorrida. Por eso este capítulo insiste tanto en la acción y tan poco en la sensación: la sensación es un indicador que llega tarde, casi siempre semanas después de que el cambio real ya se haya puesto en marcha por dentro.

Eso es lo que se siente al construir algo real en lugar de esperar a que las ganas aparezcan por arte de magia. Y ahora que ya tienes el plan de acción sana, toca hablar de su opuesto: esas otras formas de «hacer algo» que parecen movimiento pero que, en realidad, te dejan todavía más vacío de lo que estabas.

11. El clavo que saca otro clavo te deja más agujeros

Fiestas, ligues, gasto compulsivo y relaciones de rebote: por qué los parches rápidos abren agujeros nuevos en vez de llenar tu jarra.

Llevas dos semanas fatal. Y entonces aparece la solución mágica: un match nuevo cada noche, salir todos los fines de semana hasta las tantas, pasarte horas posturando en redes sociales para que todo el mundo vea lo genial que estás (y, de paso, que lo vea tu ex), comprarte algo que llevabas meses mirando, o simplemente no parar quieto ni un segundo para no tener que sentarte a sentir nada. Durante un rato, incluso durante varios días, funciona. Te sientes vivo, ocupado, casi recuperado. Y entonces, sin previo aviso, vuelves a estar peor que al principio. ¿Te suena?

Bienvenido al mundo del clavo que saca otro clavo. Vamos a hablar de por qué funciona tan bien a corto plazo y tan mal a medio plazo, y sobre todo, de cómo distinguirlo de las cosas sanas que sí te van a ayudar de verdad.

Antes de entrar en materia, quiero dejar clara una cosa: si has caído en algo de esto, no eres débil ni estás haciendo nada raro. Buscar alivio rápido cuando duele mucho es de lo más humano que existe, y además tiene su lógica: tu jarra está vacía y tu cuerpo pide, con

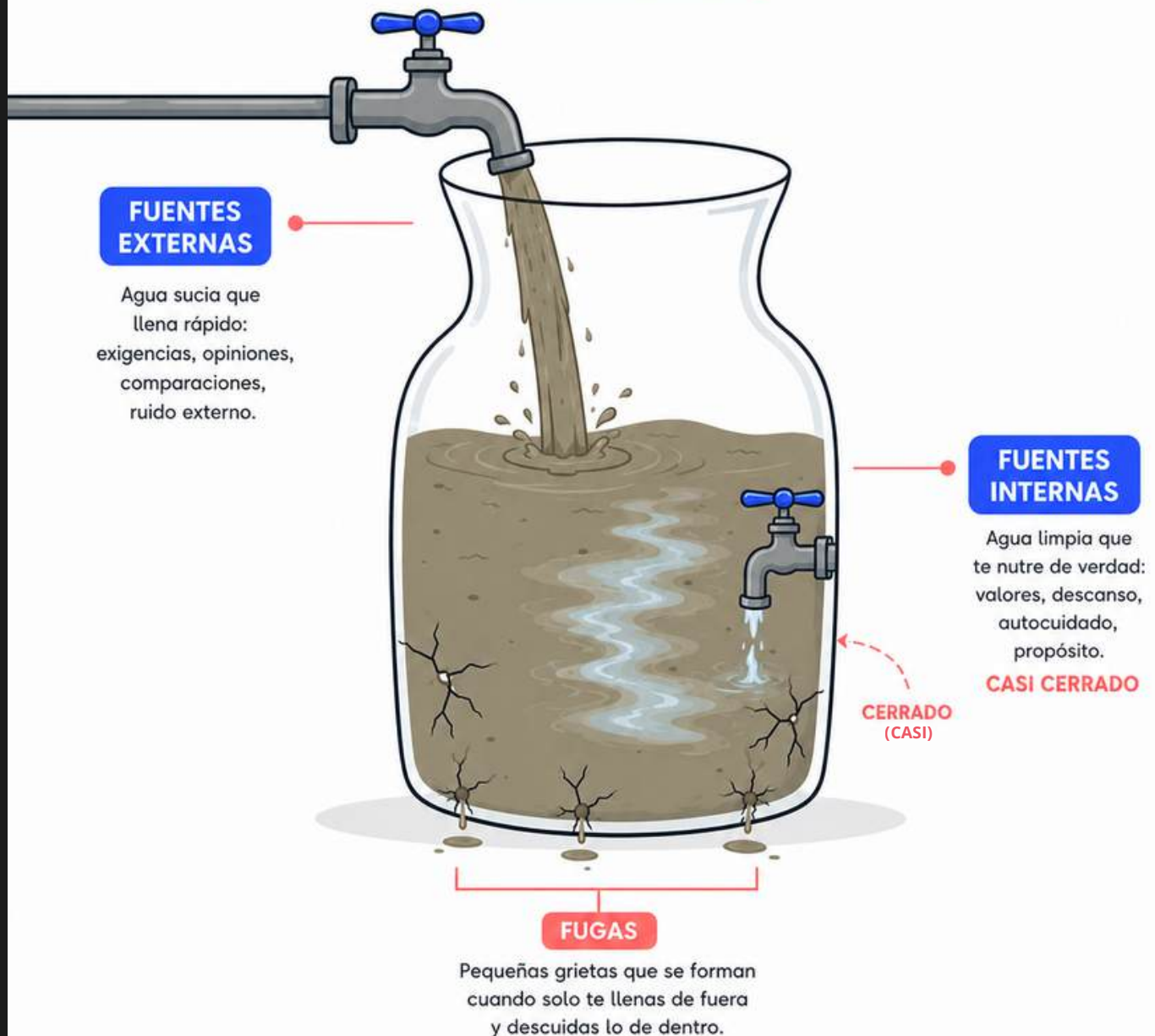
razón, que algo la llene ya, no dentro de tres semanas. El problema no es que sientas esa urgencia. El problema es no saber que existe una factura oculta detrás de algunas de las formas más rápidas de calmarla, y ese es precisamente el objetivo de este capítulo: que puedas elegir con la información completa, no que te sientas culpable por haber tirado de lo que tenías más a mano.

Tu jarra tiene dos grifos

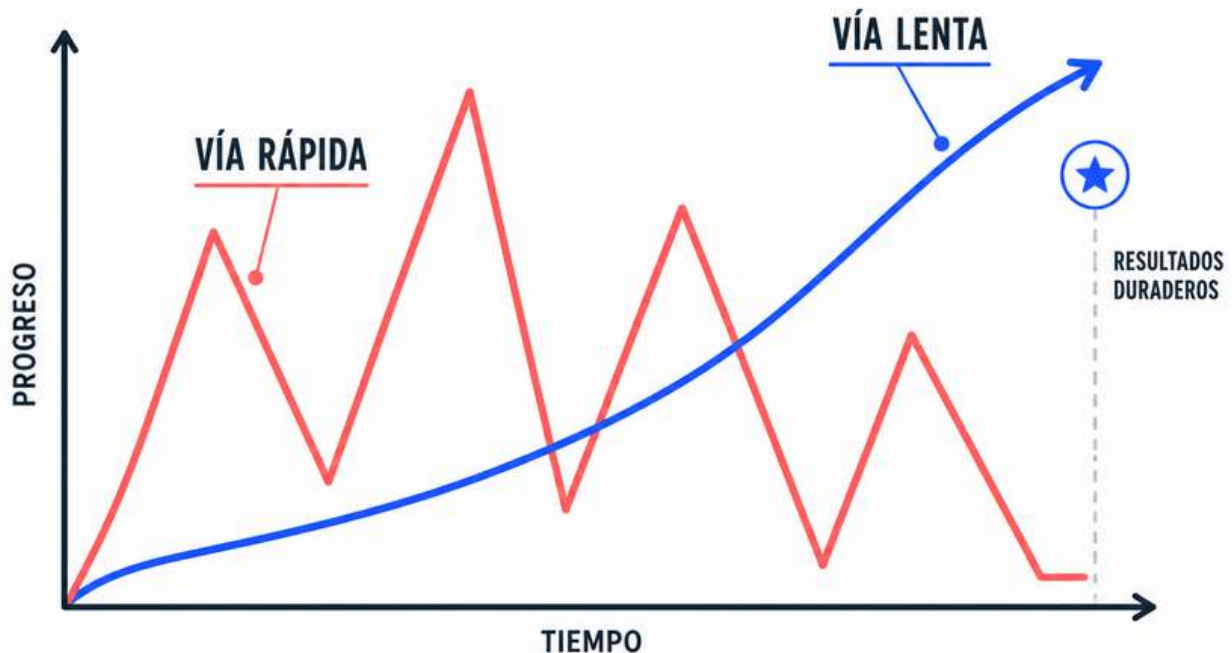
Ya sabes que tu jarra se puede llenar de dos maneras distintas. Hay fuentes externas: todo lo que recibes de fuera sin apenas esfuerzo propio —una pareja, el aplauso en redes sociales, una noche de fiesta, un ligue nuevo, una compra que te hace ilusión un rato—. Y hay fuentes internas: lo que construyes tú, despacio, con constancia —ejercicio, seguridad en ti mismo, vínculos reales, un proyecto propio, independencia emocional—.

Ninguna de las dos es mala en sí misma. El problema aparece cuando, después de una ruptura, decides llenarte exclusivamente con las fuentes externas porque son rápidas, fáciles y no exigen que mires hacia dentro. Es exactamente la «vía rápida» de la que hablamos en el capítulo anterior, llevada al extremo: mucho subidón, ninguna base.

CUANDO SOLO ABRES EL GRIFO RÁPIDO



LA VÍA LENTA ACABA GANANDO



Por qué funciona tan bien al principio

No voy a decirte que estas cosas no funcionen, porque sería mentira y tú lo sabes de sobra: la noche de fiesta te distrae de verdad, el match nuevo te sube el ánimo un rato, la compra te da un chute de ilusión instantánea. El problema no es que no funcionen. El problema es que funcionan durante muy poco tiempo, y encima te dejan una factura que tienes que pagar después.

Recuerda lo que vimos sobre las dos vías de bienestar: la rápida sube deprisa y baja deprisa, sin resolver nada de fondo. Un fin de semana de fiesta constante no ha alimentado tus fuentes internas ni un solo milímetro; simplemente ha tapado el ruido durante unas horas. En cuanto se acaba la música, el vacío sigue exactamente donde estaba, más el cansancio, la resaca (literal o figurada) y, muchas veces, algo de vergüenza añadida por cosas que hiciste o dijiste esa noche.

ALIVIA, PERO NO CURA

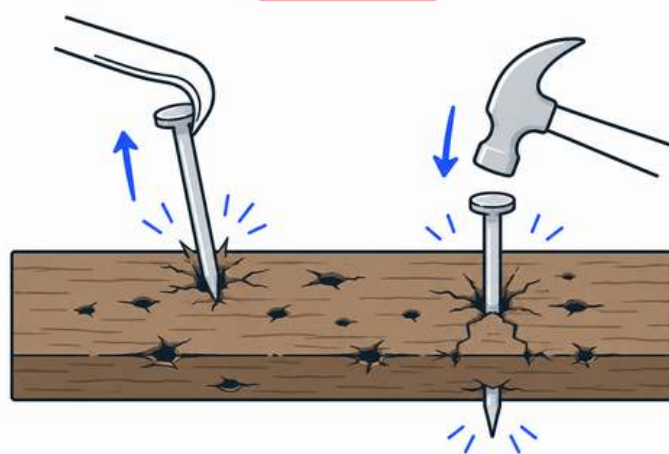


Cómo se abren los agujeros nuevos

Aquí está la parte que da nombre al capítulo, y la que de verdad quiero que te lleves: estas estrategias no solo fallan en llenarte, es que además te generan agujeros nuevos en la jarra, encima de los que ya tenías.

Con el sexo esporádico sin ningún tipo de conexión pasa algo parecido a lo que veremos con las relaciones de rebote: puede darte un chute de validación durante un par de horas, pero muchas personas cuentan que, justo después, sienten un vacío todavía mayor que antes, precisamente porque han buscado llenarse desde la carencia (necesito que alguien me quiera esta noche) en vez de desde la plenitud (elijo compartir esto porque me apetece, no porque lo necesito). Y ese vacío posterior es, literalmente, un agujero nuevo: una experiencia más que archivas como «otra vez me he sentido usado o vacío», que alimenta la misma herida de fondo en vez de cerrarla.

LA VÍA RÁPIDA ABRE AGUJEROS NUEVOS



El alcohol y las fiestas constantes generan sus propios agujeros: problemas de salud, discusiones que no habrías tenido sobrio, un ciclo de ansiedad al día siguiente que se llama, con razón, resaca emocional, y en muchos casos una factura económica que añade estrés sobre estrés. Gastar dinero en caprichos sin control abre un agujero muy concreto y muy incómodo: la sensación de que, encima de estar mal, ahora también tienes un problema económico que gestionar.

La relación de rebote, en detalle

Si hay un ejemplo que le da nombre literal a este capítulo, es la relación de rebote: la versión más directa del clavo que saca otro clavo. La montas deprisa, sin darte tiempo a ti mismo, buscando que alguien ocupe cuanto antes el hueco que ha dejado tu ex.

Casi siempre acaba de una de estas dos maneras. La primera: se rompe pronto, porque no la habías construido desde la elección sino desde la necesidad — ¿te suena esto del capítulo del cazador de palomas?—, y entonces te queda un segundo golpe encima del primero, con el añadido de haber arrastrado a otra persona a tu proceso sin ser justo con ella, que tampoco merecía ser el parche de nadie. La segunda: no se rompe, pero arrastras dentro de esa nueva relación toda la carencia sin resolver de la anterior, y acabas repitiendo con la persona nueva los mismos patrones que te trajeron hasta aquí, solo que ahora con alguien nuevo pagando los platos rotos de una herida que ni siquiera es suya.

En ningún de los dos casos has cerrado el agujero original. Solo lo has tapado con algo que, tarde o temprano, se vuelve a mover. Y ojo, esto no significa que no puedas volver a enamorarte pronto si de verdad surge; significa que conviene que te preguntes con honestidad si estás eligiendo a esa persona por quién es, o por la urgencia de dejar de sentir el vacío. La diferencia entre una cosa y otra no siempre es evidente

al principio, pero casi siempre se nota con el tiempo, y es mucho mejor detectarla antes de hacerle daño a un tercero que no tiene ninguna culpa de tu proceso.

«Eres mi mundo»: la validación a gritos

Seguro que conoces el patrón, quizá hasta lo has practicado alguna vez tú mismo: alguien rompe, y a las pocas semanas —a veces días— ya está subiendo fotos con una persona nueva, acompañadas de frases tipo «por fin he encontrado a mi persona», «eres mi mundo», «gracias por enseñarme lo que es el amor de verdad». Si le echas un vistazo a ese mismo perfil dentro de un año, es bastante probable que ese «mundo» haya cambiado de nombre dos o tres veces. Van ya por su quinto planeta en lo que llevamos de año, y cada uno, en su momento, fue presentado como el definitivo.

Esto no es simplemente ir rápido en el amor. Es una versión muy concreta del efecto cromo que vimos en el capítulo anterior, con un ingrediente extra: la necesidad de que todo el mundo sea testigo. No basta con sentirlo puertas adentro. Hace falta publicarlo, etiquetarlo, ponerlo en mayúsculas, para que la validación llegue también desde fuera, en forma de comentarios y corazones.

Cuanto más grande y urgente es la publicación, más grande suele ser el vacío que se está intentando tapar.

Alguien que de verdad se siente seguro con lo que está construyendo no necesita anunciarlo como una conquista al mundo entero la primera semana; lo disfruta, lo cuida, y como no depende de la aprobación ajena para sentir que es real, no tiene tanta prisa por convertirlo en contenido. Cuando ves ese patrón repetirse una y otra vez en la misma persona —pareja nueva, declaración grandilocuente, ruptura semanas después, vuelta a empezar—, no estás viendo a alguien con mala suerte en el amor. Estás viendo a alguien que está usando cada relación nueva exactamente igual que usaría una fiesta o una compra: como un parche rápido, solo que este parche, además, necesita público para funcionar.



Si hoy sientes el impulso de hacer algo parecido, no te juzgues por ello: ya hemos visto de sobra por qué aparece esa necesidad. Pero antes de publicarlo, pregúntate con sinceridad para quién es realmente esa foto. Si la respuesta honesta es «para que mi ex vea que estoy genial» o «para que todo el mundo sepa que ya lo he superado», ya sabes que no es celebración. Es otro clavo, buscando dónde clavarse.

El trabajo como escondite

Hay un parche que casi nunca se nombra como tal porque, socialmente, está muy bien visto: refugiarte en el trabajo hasta límites que antes no tenías. De pronto aceptas todos los turnos extra, te llevas tareas a casa que antes delegabas, te ofreces voluntario para cualquier proyecto con tal de no tener una tarde libre por delante.

EL EXCESO DISFRAZADO DE DISCIPLINA



Nadie te va a llamar la atención por trabajar de más, al contrario, probablemente hasta te feliciten por tu «entrega» o tu «profesionalidad». Pero si te sinceras contigo mismo, muchas veces la pregunta de fondo no es «esto me apasiona» sino «mientras esté ocupado, no tengo que sentarme con lo que siento». Igual que pasaba con el ejercicio obsesivo, el problema no es el trabajo en sí, es el motivo por el que de pronto necesitas llenar cada hueco de tu agenda con algo, lo que sea, con tal de no quedarte a solas contigo mismo ni un rato.

El caso especial del ejercicio obsesivo

Voy a pararme un momento en algo que suele sorprender, porque el ejercicio, en principio, es justo lo que llevamos varios capítulos recomendándote. El problema no es hacer ejercicio. El problema es cuando lo conviertes en otra forma de huir de ti mismo: entrenar dos y tres veces al día para no tener ni un minuto libre en el que puedan asaltarte los pensamientos, obsesionarte con el cuerpo como si transformarlo físicamente fuera a resolver el vacío de dentro, o utilizarlo como castigo en vez de como cuidado.

LA FACTURA DE LA VÍA RÁPIDA



Aquí la diferencia no está en la actividad, está en el motivo. Moverte porque te sienta bien y porque estás reconstruyendo tu jarra: sano. Moverte de forma compulsiva para no tener ni un segundo de silencio

contigo mismo: parche, solo que con mejor prensa que el alcohol o las fiestas, porque además la gente te va a felicitar por ello, lo cual hace que sea todavía más difícil darte cuenta de que estás usándolo para evitar, no para sanar.

La pregunta que diferencia un parche de una gota sana

Como desde fuera muchas de estas actividades se parecen bastante a las que sí te recomendaba en el capítulo anterior —salir, moverte, quedar con gente—, necesitas una forma rápida de distinguirlas. Aquí tienes la pregunta clave, la que te vas a hacer a partir de ahora antes de lanzarte a cualquier plan: ¿cómo me voy a sentir mañana por la mañana, no esta noche?

Una gota sana normalmente te deja igual o mejor al día siguiente, aunque en el momento no sea la opción más excitante del mundo (caminar veinte minutos no es tan emocionante como una fiesta, pero al día siguiente no te arrepientes de haberlo hecho). Un parche casi siempre te deja peor al día siguiente que la noche anterior, aunque en el momento haya sido lo más divertido, lo más intenso o lo que más te ha distraído. Esa diferencia, mirada con honestidad, es la que separa lo que construye tu jarra de lo que solo la tapa un rato mientras te abre un agujero nuevo por otro lado.

Eso no significa vivir como un monje

No te estoy pidiendo que dejes de salir, de ligar, de tomarte una copa o de gastarte algo de dinero en un capricho. Nada de eso es, por sí mismo, tóxico, y sería absurdo (además de imposible) pedirte que vivas encerrado hasta que estés «curado del todo». La diferencia está en la proporción y en la intención: una noche de fiesta puntual, disfrutada, no es lo mismo que convertirla en tu único plan de todos los fines de semana porque es la única forma que has encontrado de no pensar. Un ligue ocasional elegido con conciencia no es lo mismo que perseguir match tras match para taponar un vacío que sigue exactamente igual de grande al día siguiente.

La clave no es la actividad en sí. Es si la estás usando para evitar sentir, o si la estás disfrutando desde una base que ya está, poco a poco, sanando.

Una forma sencilla de notar la diferencia sin necesidad de análisis complicados: pregúntate si podrías pasar esa misma noche sin hacer el plan en cuestión sin que te entrase una angustia desproporcionada. Si la respuesta es «sí, podría, simplemente no me apetecería tanto», estás ante una gota sana, disfrutada por elección. Si la respuesta es «no, necesito hacerlo, si no lo hago no sé qué haría conmigo esta noche», ahí tienes la señal de que ese plan ha dejado de ser disfrute y se ha convertido en huida.

Ejercicio: el día después

Este ejercicio no te pide que dejes de hacer nada. Solo te pide que empieces a mirar con datos reales, no con la memoria selectiva que suele acompañar a estas cosas.

Paso 1. Durante los próximos siete días, cada vez que hagas algo pensado para «sentirte mejor rápido» (salir de fiesta, un ligue, una compra, una sesión larga de redes sociales, entrenar hasta la extenuación...), apunta en el momento un número del 1 al 10: cómo te sientes justo en ese instante.

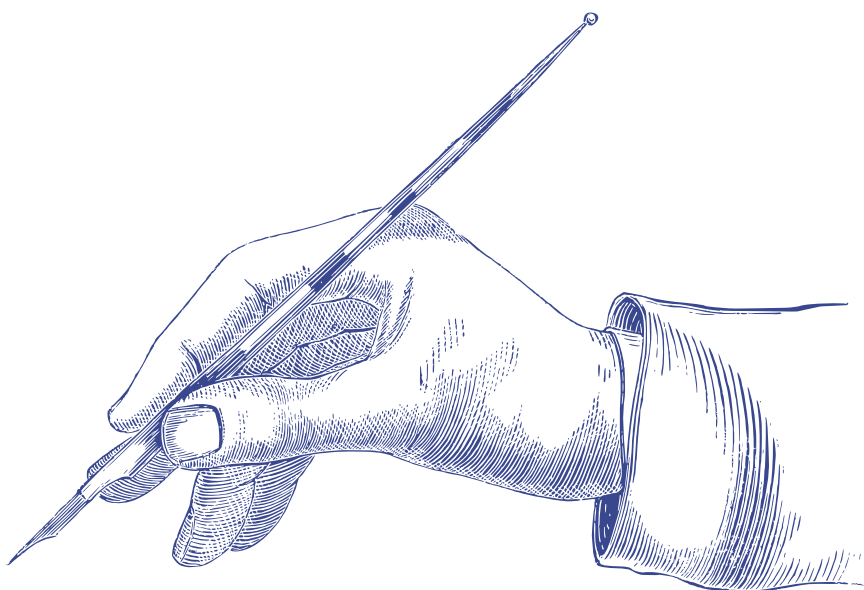
Paso 2. A la mañana siguiente, antes de hacer nada más, apunta otro número del 1 al 10: cómo te sientes ahora, con la cabeza despejada.

Paso 3. Al final de la semana, mira los dos números juntos para cada actividad. Vas a encontrar un patrón muy claro: algunas cosas mantienen o suben el número al día siguiente. Otras se desploman. Ese patrón es información tuya, sacada de tu propia experiencia, no un sermón que te esté soltando yo desde este libro.

Paso 4. No se trata de prohibirte nada de golpe. Se trata de que, la próxima vez que sientas el impulso de recurrir a algo que tu propia tabla te ha enseñado que te deja peor al día siguiente, lo hagas con los ojos abiertos, sabiendo exactamente lo que vas a pagar por ese rato de alivio. A veces, con solo saberlo, el impulso pierde fuerza.

REGISTRO DE LA VÍA RÁPIDA

ACTIVIDAD		EN EL MOMENTO (1-10)	AL DÍA SIGUIENTE (1-10)
 LUNES		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 MARTES		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 MIÉRCOLES		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 JUEVES		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 VIERNES		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 SÁBADO		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 DOMINGO		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Lo que de verdad necesita tu jarra

Ningún parche, por muy divertido, intenso o socialmente aceptado que sea, va a hacer el trabajo que solo hace el tiempo combinado con las gotas lentas: moverte con constancia, cuidar tus vínculos reales, sostener tu rutina mínima, tolerar el silencio contigo mismo sin salir corriendo a taparlo. No hay atajo que sustituya eso, por mucho que la noche del sábado te lo quiera vender como si lo hubiera.

La próxima vez que sientas la tentación de sacar un clavo con otro, recuerda esta imagen: no estás resolviendo el agujero, solo lo estás cambiando de sitio y, de paso, abriendo uno nuevo al lado. Y ahora que ya sabes distinguir un parche de una gota de verdad, toca hablar de otro terreno donde este mismo error —tapar en vez de sanar— hace todavía más daño, porque esta vez no solo te afecta a ti: qué pasa cuando hay hijos de por medio en la ruptura.

EL PARCHE TAPA PERO NO CURA



12. Lo que tu hijo no necesita escuchar (aunque tengas razón)

Proyectas lo que llevas dentro, no lo que dices: cómo proteger a tus hijos del conflicto adulto sin dejar de poner límites sanos.

Este capítulo es distinto a los anteriores. Si no tienes hijos, puedes pasar directamente al siguiente sin perderte nada. Pero si los tienes, te pido que lo leas entero, aunque en algún momento te remueva, porque es probablemente el capítulo con más capacidad de hacer daño de todo el libro si se ignora.

Vamos a empezar por algo incómodo: es muy posible que tengas razón. Que tu ex haya actuado mal, que no esté siendo justo, que se haya comportado de forma egoísta o incluso cruel. No voy a quitarte eso. Pero tener razón y tener el derecho a contárselo a tu hijo son dos cosas completamente distintas, y confundirlas es uno de los errores que más daño duradero deja en un niño después de una ruptura.

Lo que proyectas, no lo que dices

Imagina que llevas un vaso lleno de café en la mano y alguien te da un golpe sin querer. ¿Qué sale disparado? Café, claro. Ahora imagina que ese mismo vaso lleva agua. El golpe es idéntico, pero lo que mancha es mucho menos dañino.

Con tus hijos pasa exactamente lo mismo, solo que lo que llevas dentro no es café ni agua, es tu propio estado emocional. Si por dentro llevas rencor, rabia sin gestionar u odio hacia tu ex, da igual lo que digas o dejes de decir: en cuanto la vida te dé un pequeño golpe —una rabieta, una pregunta inocente, un mal día cualquiera— eso es lo que va a salpicar. Y muchas veces ni siquiera hace falta el golpe: los niños son extraordinariamente buenos detectando lo que hay dentro de un adulto, aunque ese adulto se esfuerce muchísimo en disimularlo con buenas palabras.

PROYECTAS LO QUE LLEVAS DENTRO, NO LO QUE DICES



Puedes decirte a ti mismo «yo soy buenísimo padre o madre, intento compensar con mi hijo todo lo que ha pasado con la ruptura». Y puede que, en las formas, así sea. Pero si por dentro sigues cargando veneno hacia tu ex, ese veneno va a salir por algún sitio, lo quieras o no. No hace falta gritar ni hablar mal delante de él para hacerle daño. A veces basta con el tono de voz cuando suena el teléfono y ves su nombre, con un suspiro, con una mirada que se te escapa. Los niños no necesitan que les cuentes el conflicto con palabras. Lo respiran igual.

ATRAPADOS EN EL MEDIO



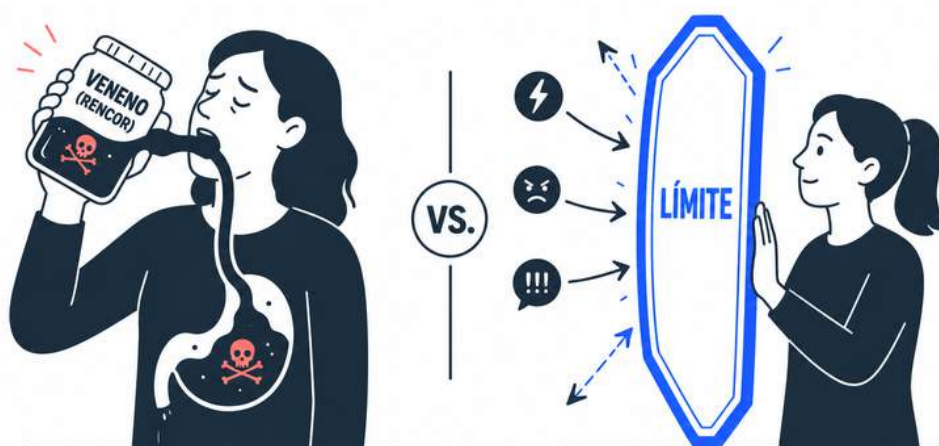
No podéis hacer de Salomón

Seguramente conoces la historia: dos madres se disputaban a un mismo bebé ante el rey Salomón, y él propuso partirlo en dos para que cada una se quedara con una mitad. La verdadera madre, horrorizada, prefirió renunciar al niño antes que verlo partido. Esa historia lleva miles de años contándose porque describe perfectamente una tentación muy humana: cuando dos adultos entran en guerra por tener razón, el niño es quien acaba partido por la mitad.

Convertir la crianza compartida en un campo de batalla donde cada uno intenta demostrar que es mejor padre o madre que el otro no tiene ganador posible, solo un perdedor seguro: el niño, que va a acabar cargando con la tensión de sentir que debe elegir un bando, o que debe cuidar emocionalmente a uno de los dos progenitores, un peso que no le corresponde a su edad ni a su papel en la familia.

Vais a tener, casi con toda seguridad, estilos de crianza distintos. En casa de uno quizá se permite más pantalla, se dice alguna palabrota de más, hay normas distintas a las tuyas. Eso, salvo que ponga en riesgo real al niño, no es tu batalla. No puedes controlar el estilo de crianza de tu ex. Lo único sobre lo que tienes verdadero control es tu propia coherencia y la seguridad de tu hijo cuando está contigo. Pelear por imponer tu criterio en la casa del otro solo consigue una cosa: que el niño viva en medio de un conflicto permanente entre dos personas que se supone que lo quieren.

VENENO VS. LÍMITE



Rencor no es lo mismo que límites

Aquí quiero hacer una distinción importante, porque a veces se confunde una cosa con la otra y no son lo mismo en absoluto. Si tu ex fue, o sigue siendo, una persona tóxica, maltratadora o directamente peligrosa, esto no es una invitación a que aguantes cualquier cosa por el bien de la crianza compartida. Poner límites

firmes, incluso legales si hace falta, alejarte de una persona que te hace daño o que puede hacérselo a tu hijo, es sano, necesario y muchas veces urgente. Eso no tiene nada que ver con lo que estamos hablando en este capítulo.

De lo que hablamos aquí es de otra cosa: del rencor que se queda dando vueltas dentro de ti mucho después de que los límites ya estén puestos. Odiar a alguien no protege a tu hijo de nada; lo único que hace es mantenerte a ti envenenado, y ese veneno, como hemos visto, no se queda quieto dentro. Hay una idea muy antigua, que sigue siendo verdad hoy: odiar a alguien es como tomarte tú el veneno esperando que le haga daño al otro. Puedes poner límites clarísimos a una persona sin necesidad de cargar con odio hacia ella. Lo primero te protege. Lo segundo solo te sigue atando.

Y antes de seguir, quiero pararme un momento en algo que es de justicia decir: tu enfado, tu dolor o tu decepción con tu ex probablemente son legítimos. No te estoy pidiendo que finjas que no ha pasado nada, ni que le quites importancia a lo que has vivido. Te estoy pidiendo que le busques un destinatario adecuado a esa emoción, que no es tu hijo. La rabia necesita salir, sí, pero por la puerta correcta: un amigo que te escuche, un profesional, un diario, cualquiera de los ejercicios que ya hemos visto en este libro. Tu hijo puede ser muchas cosas maravillosas en tu vida. Terapeuta, confidente o saco de boxeo emocional de tu ruptura no son ninguna de ellas.

DE PURGAR EL RENCOR A HABLAR CON NEUTRALIDAD



Cuando tu hijo pregunta directamente

Tarde o temprano, sobre todo si tiene ya unos años, tu hijo te va a preguntar algo directo: «¿por qué os habéis separado?», «¿quién tuvo la culpa?», «¿por qué papá ya no vive aquí?». Es tentador, en ese momento, soltar la versión completa, con pelos y señales, sobre todo si sientes que la versión que está escuchando por el otro lado no se ajusta a lo que tú viviste. Resiste esa tentación.

La respuesta honesta no tiene por qué ser la respuesta completa. Puedes decir algo como «mamá y papá dejamos de entendernos bien como pareja, y

decidimos que estaríamos mejor viviendo separados, pero los dos te vamos a seguir queriendo igual» sin necesidad de entrar en quién hizo qué. Es una respuesta verdadera, adecuada a su edad, y que no lo obliga a posicionarse. Si insiste en preguntar detalles concretos sobre el conflicto adulto, está bien decirle, con cariño, que eso es un tema de mayores que no le corresponde cargar, sin que suene a secreto oscuro, sino a un límite sano: hay cosas que un hijo no necesita saber para estar bien, por mucho que sienta curiosidad por saberlas.

Lo que tu hijo no necesita escuchar

Vamos a lo concreto, porque este capítulo no estaría completo sin nombrar, sin rodeos, las frases y actitudes que con más frecuencia acaban salpicando a los niños, muchas veces dichas por padres y madres que se consideran a sí mismos ejemplares.

No necesita escuchar detalles del conflicto adulto: por qué rompisteis, quién fue infiel, quién hizo qué. Esa información no es suya, es vuestra, y cargarla sobre un niño no le da herramientas, solo le da un peso que no puede procesar a su edad.

No necesita convertirse en mensajero: «dile a tu padre que...», «pregúntale a tu madre por qué...». Usar al hijo como canal de comunicación entre dos adultos que ya no se hablan lo coloca en una posición imposible, donde cualquier mensaje que transmita puede generar un conflicto que no ha creado él.

No necesita convertirse en confidente ni en apoyo emocional del adulto: «menos mal que te tengo a ti», «tú eres lo único que me mantiene en pie». Frases así, dichas incluso con cariño, invierten el orden natural del cuidado: es el niño quien necesita sentirse sostenido por ti, no al revés.

No necesita escuchar comparaciones ni juicios sobre el otro progenitor: «en casa de tu padre no hay ninguna norma», «tu madre nunca ha sabido cuidar de nada». Cada comentario de este tipo no daña la imagen del otro progenitor tanto como daña la propia identidad del niño, que está hecho, literalmente, de las dos personas que estáis criticando.

No necesita sentir que debe elegir bando, ni con palabras directas ni con gestos sutiles como premiar más cariño cuando habla mal del otro o poner mala cara cuando menciona algo bonito que ha vivido con él.

CANALES DE COMUNICACIÓN LIMPIOS



CLARO, BREVE
Y CONCRETO



PROTEGIDO, SEGURO
Y CON LÍMITES

Un truco práctico: comunícate como si fuera un correo de trabajo

Una de las mayores fuentes de fricción no son las decisiones importantes, sino los mil mensajes pequeños del día a día: quién recoge al niño, a qué hora, quién paga la excursión del colegio. Si cada uno de esos mensajes se convierte en una oportunidad para reabrir el conflicto emocional, vais a estar en guerra constante por asuntos que, en el fondo, son de logística pura.

Un truco que funciona sorprendentemente bien: trata esas comunicaciones exactamente como tratarías un correo con un compañero de trabajo con el que no tienes especial relación. Frases cortas, información concreta, sin adjetivos, sin reproches, sin historia. «El jueves recojo a las 17:00 en el colegio» funciona. «Ya que últimamente te cuesta ser puntual, el jueves recojo a las 17:00, a ver si esta vez llegas» no. Si te cuesta mantener ese tono en caliente, existen aplicaciones pensadas específicamente para la comunicación entre padres separados, que solo permiten intercambiar información logística y dejan fuera, casi por diseño, el terreno emocional. No es frialdad, es protección: la tuya, la de tu ex y, sobre todo, la de tu hijo, que no tiene que estar presente en ninguno de esos mensajes tensos aunque no los vea directamente.

Centra todo en una sola cosa: su seguridad

Cuando sientas que no sabéis poneros de acuerdo en algo relativo a la crianza —y va a pasar, con toda seguridad—, en vez de intentar ganar la discusión, hazte una única pregunta: ¿esto que me preocupa afecta de verdad a la seguridad de mi hijo, o es simplemente que se hace distinto a como yo lo haría?

Si la respuesta es que hay un riesgo real para su seguridad física o emocional, actúa, con la firmeza y los canales que hagan falta, incluidos los legales si es necesario. Pero si lo que te molesta es simplemente una diferencia de estilo —más pantalla, menos verdura, otra hora de dormir—, suelta esa batalla. No te corresponde ganarla, y el único que pierde algo intentándolo es tu hijo, atrapado en medio.

EL FILTRO DE LAS TRES PREGUNTAS EN ACCIÓN



Ejercicio: el filtro de las tres preguntas

Antes de decir algo relacionado con tu ex delante de tu hijo, o de contárselo directamente a él, para un segundo y hazte estas tres preguntas. Con la práctica, se vuelve automático y apenas te lleva un instante.

Paso 1. ¿Esto ayuda a la seguridad o al bienestar de mi hijo, o solo alivia mi propia rabia? Si la respuesta es que solo te alivia a ti, ese desahogo tiene que ir a otro sitio: un amigo, un familiar, un profesional, o los ejercicios de escritura que ya vimos en capítulos anteriores.

Paso 2. ¿Lo diría exactamente igual si mi ex estuviera delante escuchándome? Si la respuesta es no, probablemente lo que estás a punto de decir tiene más de desahogo que de información útil para tu hijo.

Paso 3. ¿Es algo que mi hijo necesita saber para su vida, o es mi proceso de adulto disfrazado de conversación con él? Si es tu proceso, agradécele a tu hijo, en silencio, que no tenga que cargar con él, y busca otro destinatario para esa emoción.

Paso 4. Si tras las tres preguntas decides que sí merece la pena decirlo, dilo desde la calma, con la mínima información necesaria y sin cargar contra el otro progenitor. La versión resumida y neutra casi siempre existe, aunque cueste más encontrarla que soltar lo primero que te sale.

EL FILTRO DE LA SEGURIDAD REAL



El regalo más silencioso que puedes hacerle

Nada de lo que hagas por tu hijo tras una ruptura va a ser tan importante como llenar tu propia jarra, la tuya, la de adulto. No porque tu hijo no importe —importa más que nada—, sino porque un padre o una madre que ha hecho su propio trabajo interior, que ha dejado de cargar con rencor, que ha llenado sus fuentes internas en vez de esperar que su hijo las llene por él, es capaz de estar presente sin salpicar. Todo lo que hemos visto en los capítulos anteriores —desplazar el dolor, dejar de compararte, callar a la voz catastrofista, moverte aunque no tengas ganas— no es solo para ti. Es, indirectamente, el regalo más silencioso y más duradero que le puedes hacer a tu hijo: un adulto de referencia que ya no derrama café.

Y ahora que ya sabes cómo proteger a quien más depende de ti en este proceso, toca hablar de algo que también protege, aunque de otra manera: aprender a decir que no, aunque te tiemble la voz al hacerlo.

13. Aprende a decir NO aunque te tiemble la voz

Los cuatro estilos de comunicación, por qué decir que no no es ser cruel, y cómo preparar tu no antes de necesitarlo.

Tu ex te escribe: «¿podemos quedar para hablar?». Y aunque una parte de ti sabe perfectamente que no te conviene, que solo vas a volver a abrir una herida que llevaba semanas cerrando, contestas que sí. O tu madre te suelta, por enésima vez, «yo creo que deberías darle otra oportunidad, con lo bien que estabais», y tú, en vez de cortar la conversación, te quedas escuchando y justificándote. O un amigo te dice «ya llevas meses así, tendrías que estar mejor», y tú asientes, tragándote las ganas de contestarle que cada proceso tiene su tiempo y que no necesitas que nadie te ponga un cronómetro. Este capítulo trata de una sola palabra, la más corta y una de las más difíciles de pronunciar cuando tu jarra está baja: NO.



Los cuatro estilos que usamos para comunicarnos

Antes de meternos en el «cómo», conviene que entiendas el mapa completo. Cuando alguien te pide algo, o cuando tienes que expresar lo que necesitas, existen básicamente cuatro maneras de hacerlo, y solo una de ellas te deja bien parado a ti y a la otra persona.

LOS CUATRO ESTILOS DE COMUNICACIÓN



El estilo complaciente es el que usas cuando le dices que sí a tu ex «para no quedar mal», o cuando dejas que tu madre siga opinando sobre tu vida amorosa sin ponerle límite. Tú pierdes —porque haces algo que no quieres o te tragas algo que necesitabas decir— y, aunque parezca que el otro gana, casi nunca es un beneficio real: solo consigue una versión de ti que no es sincera, y la relación se sostiene sobre eso.

El estilo autoritario es el contrario: imponer tu postura sin importarte el efecto que tiene en el otro, cortar por lo sano de malas maneras, contestar con rabia a la primera señal de presión. Ganas tú en el momento, pero a costa de romper algo —una relación, una conversación, la confianza— que quizá no hacía falta romper de esa manera.

El estilo kamikaze aparece cuando, en mitad de una discusión, dices cosas de las que te vas a arrepentir con tal de hacer daño, sabiendo que también te vas a hacer daño a ti mismo. Nadie gana. Es el estilo del despecho, del mensaje que se manda a las tres de la madrugada y que se borraría con gusto a las nueve.

Y luego está la asertividad: decir que no, con claridad y respeto, sin necesidad de humillar al otro ni de humillarte tú. Es el único estilo en el que las dos partes salen con dignidad, aunque una de ellas —normalmente la que pedía algo que no le correspondía— se quede sin lo que quería.

Un ejemplo rápido para que veas los cuatro estilos aplicados a la misma situación. Tu ex te escribe pidiendo quedar «solo para hablar». En modo complaciente, dices que sí aunque no quieras, y pasas la tarde removiendo algo que ya empezaba a cicatrizar. En modo autoritario, contestas de malas maneras, algo tipo «no me vuelvas a escribir en tu vida», cargado de rabia que en realidad tiene más que ver con el dolor que con esa persona en concreto. En modo kamikaze, quedas, la tarde se tuerce, acabáis discutiendo o

volviendo a algo que no debía volver, y los dos salís peor de lo que entrasteis. En modo asertivo, respondes: «Ahora mismo prefiero no quedar, es lo que necesito para seguir avanzando». Cuatro maneras de gestionar el mismo mensaje. Solo una te deja en paz contigo mismo al día siguiente.

EL EQUILIBRIO DE LA ASERTIVIDAD



¿Decir que “NO” es ser cruel?

Aquí quiero desmontar una confusión muy extendida, porque es la que más veces impide que la gente se atreva a poner límites: pensar que decir que no es sinónimo de hacer daño, de ser mala persona, de portarte mal con alguien que «no se merece» esa respuesta.

Decir que no a un plan, a una conversación o a una petición no es un ataque hacia la otra persona. Es una información sobre ti: esto no me viene bien ahora, esto no lo necesito, esto no me hace bien. La otra persona tiene todo el derecho a sentirse decepcionada con tu respuesta. Lo que no tiene es el derecho a que tú te hagas daño a ti mismo para evitarle esa decepción. Son cosas distintas, aunque en el cuerpo, al principio, se sientan parecidas: ese nudo en el estómago antes de decir que no es incomodidad, no es una señal de que estés haciendo algo malo.

Si tu ex se enfada porque le dices que no quieres quedar, esa reacción es suya, no tuya. Tú no eres responsable de gestionar el enfado ajeno a costa de ignorar lo que tú necesitas. Cuanto antes separes estas dos cosas —la decepción del otro y tu obligación de evitarla siempre— más fácil te va a resultar sostener cualquiera de los noes que vienen a continuación.

Por qué te cuesta tanto decir que NO ahora mismo

Decir que no siempre cuesta un poco, pero justo ahora te va a costar más de lo habitual, y quiero que entiendas por qué, para que no te lo tomes como una prueba más de que «no vales» o «eres débil».

Decir que no requiere una jarra con cierto nivel. Necesitas algo de seguridad en ti mismo para sostener la incomodidad que genera un no, sobre todo si la otra persona insiste, se enfada o te hace sentir culpable. Y precisamente ahora, recién salido de una ruptura, tu jarra está en uno de sus puntos más bajos de los últimos años. Es la tormenta perfecta: es el momento en que más necesitas poner límites (con tu ex, con la familia que opina de más, con quien te presiona para que estés «ya mejor») y también el momento en que menos recursos internos tienes para hacerlo con soltura.

Además, hay un motivo específico de la ruptura que hace todavía más difícil este «no» en concreto: la culpa y el miedo a la soledad se combinan para que decir que no a tu ex, en particular, sea especialmente duro. Una parte de ti piensa: «¿y si esta es la última vez que hablo con él o con ella?». Ese miedo empuja a decir que sí a cosas que, con la cabeza fría, sabes perfectamente que no te convienen.

No necesitas sentirte seguro para decir que NO

Aquí viene una idea que ya vimos, aplicada a este terreno concreto: no hace falta esperar a sentirte seguro para actuar con seguridad. Puedes decir que no con la voz temblando, con el corazón a mil, sudando las manos, y sigue siendo un no válido, un no que te protege exactamente igual que si lo dijeras con total aplomo.

DECIR QUE NO CON LA VOZ TEMBLANDO



Mucha gente cree que ser asertivo significa no tener miedo. No es así. Significa actuar según lo que necesitas, aunque el miedo esté presente al mismo tiempo. El miedo no desaparece antes de poner el límite. Aparece, lo sientes, y aun así lo pones. Con el tiempo, cada vez que lo repites, el miedo pesa un poco menos. Pero el primer no de todos, casi seguro, te va a temblar la voz. Y está perfectamente bien que así sea.

Los «no» que tienes que aprender a decir ahora mismo

Vamos a lo concreto: estos son los noes que con más frecuencia hay que aprender a sostener en este punto del proceso, y que muchas veces nadie te avisa que vas a necesitar.

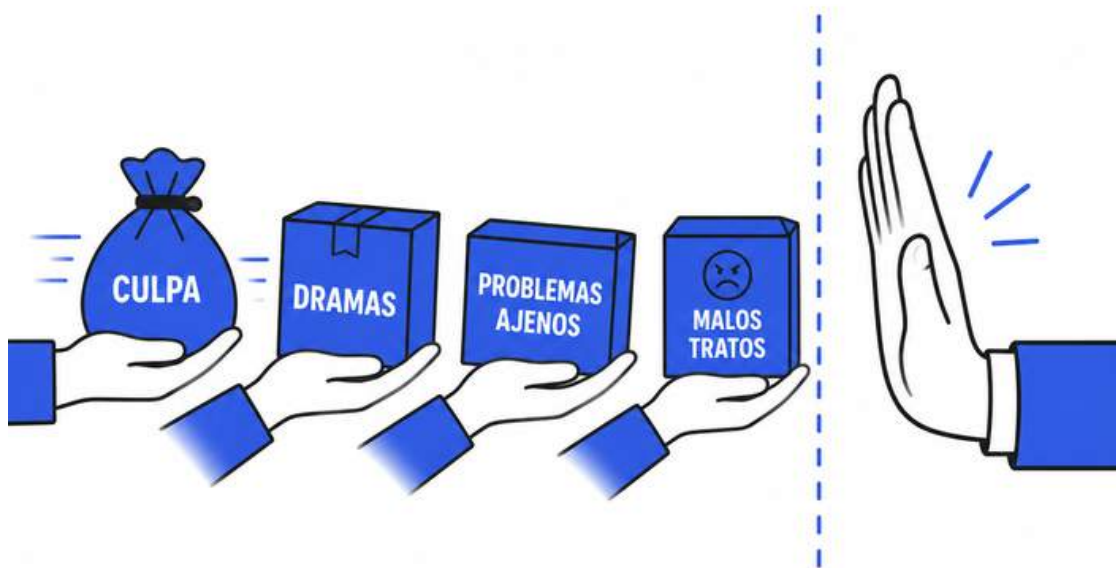
No a «quedar para hablar» con tu ex cuando en el fondo sabes que no hay nada nuevo que hablar, solo ganas de volver a sentir esa conexión por un rato. Puedes decir algo tan simple como: «Ahora mismo prefiero no quedar, necesito este tiempo para mí». No hace falta explicar más.

No al mensaje de madrugada, al «cómo estás» esporádico que reabre la herida cada vez que responde, al encuentro casual que en realidad has provocado tú mismo «sin querer». Aquí el no más importante te lo tienes que decir a ti mismo, y a veces ni siquiera implica hablar con la otra persona: implica no mandar el mensaje, no aceptar el plan.

No a los comentarios no pedidos de familiares y amigos sobre tu ex, sobre lo que deberías o no deberías sentir, sobre cuándo «ya tendrías que estar mejor». Puedes decir: «Te agradezco que te preocupes, pero prefiero llevar esto a mi ritmo, sin consejos por ahora». No tienes que justificar tu proceso ante nadie, ni siquiera ante quien te quiere bien.

No a la presión de «date ya una oportunidad con alguien», aunque venga de gente que te quiere y solo intenta ayudar. Tú decides cuándo estás listo, no un calendario ajeno.

≧ ESTABLECER LÍMITES FIRMES ≦



No a ti mismo, cuando la tentación es volver a mirar el perfil, mandar el mensaje que sabes que no toca, aceptar el plan que sabes que te va a dejar peor. El no más difícil de sostener, muchas veces, no es el que le dices a otra persona. Es el que te dices a ti mismo en voz baja, sin testigos, cuando nadie te va a aplaudir por haberlo cumplido.

Cómo decir que no sin convertirte en un disco rayado interminable

Hay una técnica sencilla que te va a ahorrar muchísimo desgaste: no sobreexpliques tu no. Cuanto más te justificas, más munición le das a la otra persona para rebatirte punto por punto, y más terreno cedes en la negociación. Un no asertivo tiene, como mucho, una frase de contexto y el no en sí. No necesita un párrafo entero de disculpas.

Compara estas dos versiones. Versión larga: «Es que no sé, es que últimamente he estado pensando que quizás no sea buena idea, aunque tampoco es que no quiera verte, es solo que no sé si estoy preparado, aunque igual dentro de un tiempo, no sé, ¿tú qué piensas?». Versión asertiva: «Ahora mismo prefiero no quedar. Un abrazo». La segunda deja mucho menos espacio para la negociación, y no porque seas borde, sino porque es clara.

Si la otra persona insiste después de un no claro, no hace falta que inventes argumentos nuevos cada vez. Puedes repetir la misma idea, con las mismas palabras si hace falta, tantas veces como sea necesario, sin alterarte: «Ya te he dicho que ahora mismo prefiero no quedar». No estás obligado a convencer a nadie de que tu no es razonable. Es tuyo, y con eso basta.

Un último detalle que ayuda más de lo que parece: cuida el tono, no el contenido. Puedes decir

exactamente el mismo no con un tono seco y a la defensiva, o con un tono tranquilo y firme, y el efecto en la conversación cambia radicalmente. No necesitas sonreír ni suavizarlo con disculpas de más, pero un tono calmado, sin prisa, sin necesidad de gritar ni de justificarte atropelladamente, transmite mucho más peso que cualquier argumento adicional. La calma en la voz dice, sin palabras, «esto no es una pataleta, es una decisión».

UN SOLO SURCO VS. DISCO RAYADO



UN SOLO SURCO

MENOS ES MÁS. MENSAJE CLARO.



DISCO RAYADO

DEMASIADAS EXPLICACIONES. PIERDE FUERZA.

Ejercicio: prepara tu NO antes de necesitarlo

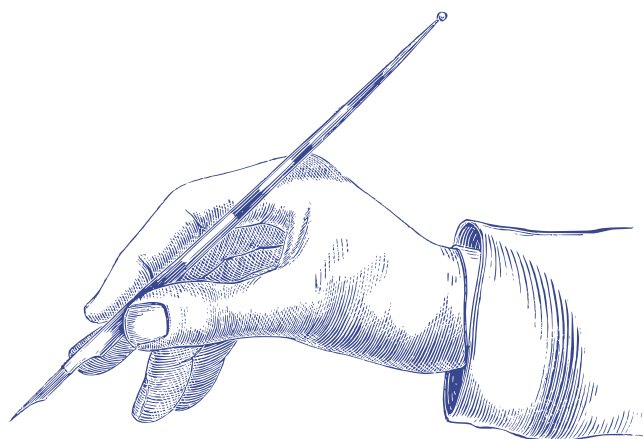
Uno de los motivos por los que fallamos al poner límites es que intentamos improvisar la respuesta en caliente, justo en el momento de más presión emocional. Vamos a quitarle ese factor sorpresa.

Paso 1. Piensa en las tres situaciones en las que más probablemente vas a necesitar decir que no en las próximas semanas: quizá un mensaje de tu ex, quizá un comentario de un familiar concreto, quizá la insistencia de un amigo para que hagas algo que no te apetece.

Paso 2. Para cada una, escribe de antemano la frase exacta que vas a usar. Corta, clara, sin sobreexplicación. Tenerla ya escrita hace que, en el momento real, no tengas que improvisar bajo presión: solo tienes que recordarla y decirla.

Paso 3. Practícala en voz alta, aunque te sientas ridículo haciéndolo. Sí, aunque te tiemble la voz al principio. El cuerpo aprende con la repetición, igual que aprendió cualquier otra cosa que ahora te sale automática.

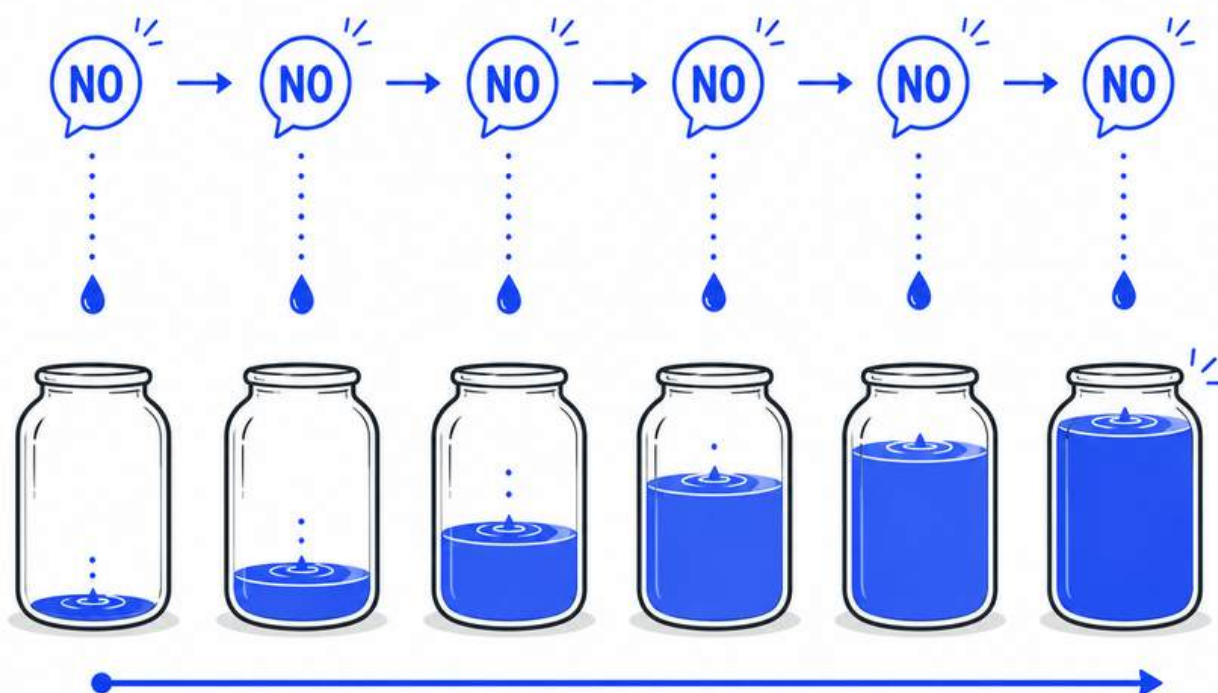
Paso 4. La primera vez que la uses de verdad, no esperes sentirte cómodo. Vas a sentir el corazón acelerado y probablemente la voz insegura. Dila igual. Y después, apunta cómo te has sentido al terminar, no durante. Casi siempre, el alivio posterior es mucho mayor que la incomodidad del momento.



PREPARA TU NO ANTES DE NECESITARLO

1	2	3
 SITUACIÓN 	 SITUACIÓN 	 SITUACIÓN
↓	↓	↓
 MI NO PREPARADO 	 MI NO PREPARADO 	 MI NO PREPARADO

EL EFECTO ACUMULATIVO DEL LÍMITE

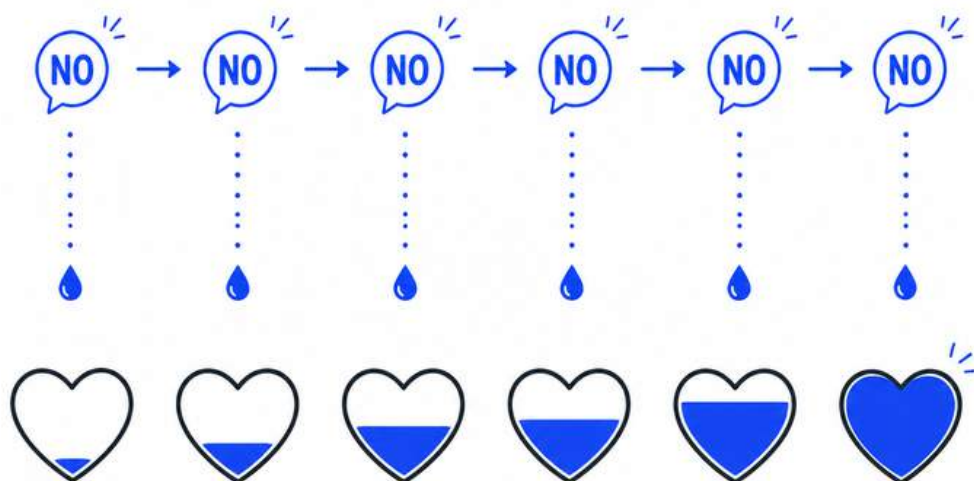


PEQUEÑOS “NO” HOY, MÁS LIBERTAD MAÑANA.

El NO también es una forma de amor propio

Cada no que sostienes en este proceso, por pequeño que parezca, es una gota más en tu jarra, no por lo que evitas, sino por lo que te demuestras a ti mismo: que tu palabra, tus límites y tus tiempos importan tanto como los de cualquier otra persona. No hace falta que te salga perfecto. No hace falta que no te tiemble la voz. Solo hace falta que lo digas, una vez, y luego otra, hasta que deje de ser un acto de valentía y se convierta simplemente en la forma normal en que te tratas a ti mismo.

Con esto cerramos la Parte II del libro, la de las herramientas concretas para atravesar el día a día de una ruptura. Toca ahora dar un paso atrás y mirar el conjunto: qué has aprendido, qué verdades incómodas conviene que te lleves grabadas, y por qué, aunque ahora mismo no lo sientas del todo, no estás roto.



III PARTE

14. 10 verdades incómodas para superar una ruptura

Un repaso directo a las ideas más importantes del libro, para que te las lleves grabadas en los días en que se te olvide todo lo demás.

Hemos hablado de la jarra, del desierto, del corcho que se desplaza, de los parches que abren agujeros nuevos. Antes de cerrar el libro, quiero reunir en un solo sitio las diez ideas que, si te las llevas grabadas, van a sostenerte en los días en que se te olvide todo lo demás.

Las llamo verdades incómodas a propósito. No porque sean crueles, sino porque van a rozar justo donde más duele, y precisamente por eso funcionan. Las verdades cómodas ya las has probado: «el tiempo lo cura todo», «ya aparecerá alguien mejor», «no pasa nada, ánimo». No te han servido de mucho, ¿verdad? Vamos con las incómodas, una por una, sin prisa.

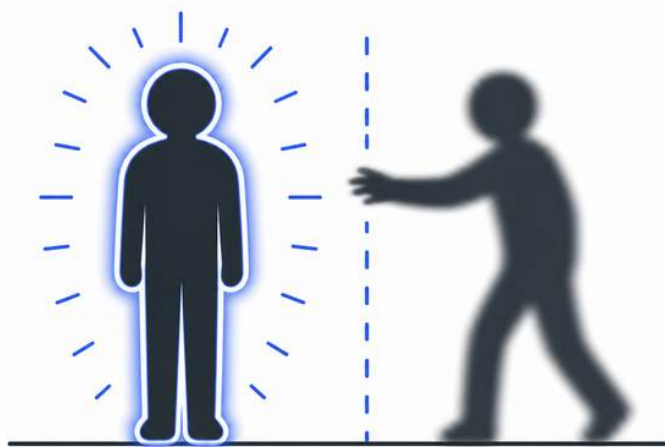
1. Nadie te debe amor

Por duro que suene, nadie está obligado a quererte ni a quedarse contigo. Muchas veces pensamos: «después de todo lo que he hecho, ¿cómo puede dejarme?». Pero el amor no funciona por méritos ni por obligaciones. Que alguien se vaya no significa que tú no valgas.

Esta idea ya la vimos con la jarra: nadie tiene el deber de llenar la tuya, igual que tú no tienes el deber de llenar la de nadie. Cuando lo entiendes de verdad, dejas de buscar explicaciones morales a algo que simplemente no funciona con contratos ni con méritos acumulados. No hay ninguna ley universal que obligue a nadie a seguir queriéndote, por mucho que eso choque contra lo que sentimos que sería justo.

Aceptar esto no es resignarse. Es, paradójicamente, el primer paso para dejar de suplicar por algo que nunca fue una obligación de nadie, y empezar a centrar esa misma energía en construir tu propia estabilidad.

➤ **NADIE TE DEBE AMOR** ➤



2. Ya existías

Antes de esa persona ya eras alguien. Tenías una vida, momentos buenos y capacidad para disfrutar. Ahora has perdido una fuente de cariño y atención, pero no has perdido tu capacidad para ser feliz. Esa persona no era la felicidad; solo se había convertido en una parte importante de ella.

Vuelve, si quieres, a la pregunta que te hicimos en algún capítulo anterior: ¿quién eras tú antes de esta relación? Qué te gustaba hacer, con quién te reías, qué planes tenías antes de que aparecieran los suyos entrelazados con los tuyos. Esa persona sigue ahí, esperando a que vuelvas a prestarle atención.

3. Ser bueno no da puntos

Ser una buena persona es algo valioso, pero no da derecho a que alguien quiera estar contigo. Solemos confundir «soy bueno» con «deberían elegirme». Y no son lo mismo. Las relaciones son mucho más complejas que un sistema de recompensas donde el esfuerzo garantiza el premio.

Esta es, quizá, la más difícil de aceptar de todas, porque parece injusta. Y lo es, en cierto modo. Pero aferrarte a la idea de que «merecías» que la relación continuara solo por haberte portado bien te mantiene enganchado a una lógica que la vida real, sencillamente, no sigue. La bondad es un valor en sí mismo, no una moneda de cambio.

TARJETA DE FIDELIDAD DEL AMOR



4. Volverás a estar bien

Ahora no lo crees, pero tu mente te dice que nunca serás feliz, que nadie volverá a quererte o que has perdido algo irremplazable. Son pensamientos propios del dolor. Cuando estamos vacíos, la cabeza se pone en modo catástrofe y nos hace creer que el mundo se acaba. Si trabajas en ti, atraviesas el proceso y haces el esfuerzo de reconstruirte, volverás a sentir paz y bienestar.

Ya conoces el mecanismo: es el mismo modo catástrofe que desmontamos capítulos atrás. No es una premonición. Es una jarra vacía hablando muy alto.

≡ **VOLVERÁS A ESTAR BIEN** ≡



5. Llénate por dentro

Echar de menos es normal. Pensar que solo esa persona podía hacerte feliz es la trampa. Ahora toca algo difícil, pero liberador: aprender a darte a ti mismo parte de lo que antes buscabas exclusivamente fuera. Este es, en el fondo, el corazón de todo el libro. Si solo te llevas una idea de estas páginas, que sea esta.

6. Empieza para ver resultados, no para sentirte motivado

Ya lo vimos con calma en el capítulo sobre empezar aunque no tengas ganas, pero merece un hueco propio entre estas verdades porque es, con diferencia, la que más gente se salta: la motivación no va a aparecer antes de que empieces. Vas a esperarla sentado, convencido de que en cuanto llegue por fin te pondrás en marcha, y mientras tanto los días van a pasar exactamente igual que hoy.

La motivación es una consecuencia de la acción, no su requisito. Vas a tener que moverte sin ganas, salir sin ganas, llamar a un amigo sin ganas, muchas veces seguidas, antes de que aparezca ese primer chispazo de «esto me está ayudando de verdad». Y cuando aparezca, no va a ser un cambio dramático de un día para otro. Va a ser un día cualquiera en el que, sin darte cuenta, llevas ya un rato haciendo algo sin tener que arrastrarte a ello.

ACTUAR ANTES QUE SENTIR



No esperes a tener ganas para empezar hoy mismo, aunque sea con cinco minutos. Esa es, casi siempre, la diferencia entre un proceso que dura unos meses y uno que se cronifica durante años.

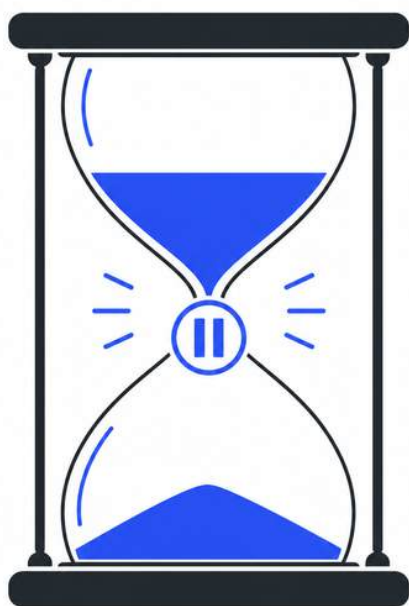
7. El tiempo no te va a salvar

El tiempo puede bajar la intensidad del dolor, pero no hace el trabajo por ti. Hay personas atrapadas en una ruptura durante años, no porque no haya pasado tiempo suficiente, sino porque nunca hicieron el trabajo de llenarse desde dentro. Sanar exige aprender, aceptar y actuar de forma diferente, no simplemente esperar sentado a que los días pasen.

Conozco casos de personas que llevan diez o quince años separadas y siguen con la herida abierta exactamente igual que el primer día, porque delegaron

todo el proceso en el calendario en vez de en sí mismas. El tiempo, sin trabajo, no cicatriza: solo acostumbra al dolor a estar ahí.

**EL TIEMPO
NO TE VA A SALVAR**



8. Distrarte no es curarte

Fiestas, sexo, compras, postureo o salir todos los días pueden anestesiar el dolor durante unas horas. Pero cuando vuelves a casa, el vacío sigue ahí. Lo que no trabajas, vuelve. Ya sabes cómo se llaman estos atajos: clavos que sacan otros clavos, y cada uno de ellos, tarde o temprano, te deja un agujero nuevo del que ocuparte.

La pregunta que aprendiste a hacerte sigue siendo válida aquí: ¿cómo me voy a sentir mañana con esto, no esta noche? Esa diferencia es la que separa una distracción sana de un parche disfrazado de solución.

9. Sé abundante y actúa

Esperar un mensaje, una llamada o que la otra persona cambie te mantiene atado. La salida empieza cuando vuelves a mover tu vida: ejercicio, amigos, proyectos, nuevas aficiones y nuevas experiencias. A veces hay que empezar sin ganas y hacer como si, hasta que poco a poco aparecen los cambios reales. No hace falta que te lo repita otra vez: ya sabes que las ganas llegan después de moverte, no antes.

Ser abundante no significa fingir que todo va bien. Significa seguir sembrando, gota a gota, aunque hoy no veas ningún resultado.

≡ **SÉ ABUNDANTE Y ACTÚA** ≡



10. Deja de buscar culpables

DEJA DE BUSCAR CULPABLES



Hacer una autopsia infinita de la ruptura rara vez trae paz. ¿Quién tuvo la culpa? ¿Qué pasó exactamente? ¿Por qué cambió? Las personas somos complejas y muchas veces no existe una respuesta clara. Buscarla una y otra vez puede convertirse en un bucle que solo te hace más daño. La perspectiva y el trabajo interior irán arrojando luz por su cuenta, con el tiempo. De momento, céntrate en ti y empieza a pasar página.

CHECKLIST DE LAS DIEZ VERDADES

1 NADIE TE DEBE AMOR ☐

2 YA EXISTÍAS ☐

3 DECIDIR LOS LÍMITES ☐

4 VOLVERÁS A ESTAR BIEN ☐

5 LLÉNATE POR DENTRO ☐

6 ACTUAR ANTES QUE SENTIR ☐

7 EL TIEMPO NO TE VA A SALVAR ☐

8 PREPARA TU NO ANTES DE NECESITARLO ☐

9 SÉ ABUNDANTE Y ACTÚA ☐

10 DEJA DE BUSCAR CULPABLES ☐



Quédate con esto

No hace falta que memorices las diez palabras por palabra. Pero si consigues que una sola de ellas se quede rondándote la cabeza en un mal momento —da igual cuál—, ya habrá merecido la pena este capítulo.

Quizá hoy te resuenen más unas que otras. Eso también va a cambiar con el tiempo: dentro de unas semanas, cuando releas esta lista, probablemente sea otra la que te golpee con más fuerza. No pasa nada. Cada verdad tiene su momento, y este libro va a seguir aquí para cuando lo necesites.

Y ahora, para cerrar el libro, vamos a hablar de la verdad más importante de todas, la que le da título a esta última página: pase lo que pase, no estás roto.



15. No estás roto

El cierre del libro: por qué una ruptura no es un punto final, y por qué amar siempre va a implicar un riesgo que merece la pena correr.

Hemos llegado al final. Antes de despedirnos, quiero decirte algo despacio, porque es la idea con la que quiero que cierres este libro y la que quiero que te lleves contigo cuando lo dejes en la estantería.

La vida sucede, y no sigue las reglas que nos gustaría que siguiera. Haber sido bueno, haber amado mucho, haberlo dado todo, no garantiza que una relación continúe. Sé que esto ya te lo he dicho de varias formas a lo largo del libro, pero quiero repetirlo aquí, al final, porque es quizá la idea que más cuesta aceptar de todas: el mundo no funciona por méritos. Ahora toca dejar de pedirle cuentas a una lógica que nunca existió, y empezar a aprender las reglas reales. Las que sí puedes controlar. Las que hemos ido viendo capítulo a capítulo: tu jarra, tus fuentes internas, tus gotas diarias, tus límites, tu manera de tratarte cuando nadie te ve.

Una ruptura no es un punto final

Una ruptura puede sentirse como si te hubieran arrancado una parte de ti. Es una sensación real, no exagerada: has compartido tiempo, planes, una forma de mirar el futuro con alguien, y de golpe ese futuro

**UNA RUPTURA
NO ES UN PUNTO FINAL**



compartido ya no existe. Es normal que duela como si te faltara un trozo.

Pero no estás roto. Piensa en tu vida como en una línea larga, con muchos tramos, algunos luminosos y otros oscuros, algunos que elegiste tú y otros que simplemente te pasaron. Esta ruptura es un tramo de esa línea. Duro, doloroso, quizá de los más difíciles que hayas atravesado. Pero no es el final de la línea, ni siquiera un punto y aparte que lo cambie todo lo que viene después. Es un tramo más, y tú sigues siendo quien decide hacia dónde va el siguiente.

Hay personas que, tras una pérdida —un despido, una ruptura, un fracaso—, actúan como si a partir de ese momento ya no quedaran más opciones. Como si la línea se hubiera cortado ahí. Y no es así. De ti depende, y solo de ti, qué haces con el resto de tu recorrido. Esa capacidad de seguir escribiendo, pase lo que pase en un tramo concreto, es lo que en psicología llamamos resiliencia, y tú la tienes, aunque ahora mismo no lo sientas.

Si te dolió es porque te importó

Quiero decirte algo sobre ese dolor que llevas dentro, por si te está resultando difícil de aceptar: que duela tanto no es una señal de que hiciste algo mal, ni de que eres una persona débil o excesivamente sensible. Es, sencillamente, la prueba de que te importó de verdad.

No puedes sentir ese vacío por alguien que no significó nada.

A veces es más fácil convertir ese dolor en rabia, en odio hacia la otra persona, que quedarte con la versión más honesta y más incómoda: me dolió porque quise, porque me entregué, porque confié. Odiar parece más digno, más fuerte. Pero casi siempre es solo un atajo para no tener que mirar de frente lo que de verdad sentiste, y lo que de verdad sigues sintiendo. No pasa nada por haber querido. No pasa nada por que aún te cueste. Eso no te hace menos fuerte que quien pasa página en dos semanas. Solo os hace distintos, con procesos distintos, y ambos igual de válidos.

La mejoría llega después de actuar, no antes

Si te llevas una sola instrucción práctica de todo el libro, que sea esta, porque la hemos repetido de mil formas distintas a lo largo de estas páginas porque es, sencillamente, la que más cambia las cosas: la mejoría casi siempre llega después de empezar a actuar, no antes.

No vas a despertarte un día con ganas renovadas de vivir y, a partir de ahí, empezar a moverte. Vas a tener que moverte primero, muchas veces sin ganas, muchas veces sintiendo que no sirve de nada, dando pasos casi a ciegas. Y solo después, con el tiempo y con

constancia, van a empezar a aparecer la motivación, la esperanza y el cambio real que llevas semanas esperando sentir antes de dar el primer paso. El orden está invertido respecto a lo que nos han enseñado, pero funciona así, lo hemos visto en cada capítulo de este libro, y va a seguir funcionando así el resto de tu vida, mucho más allá de esta ruptura.

LA MEJORÍA LLEGA DESPUÉS DE ACTUAR



Naciste solo y estabas bien

Quiero cerrar con una idea que resume, en el fondo, todo el libro. Naciste solo. Nos acostumbramos, de bebés, al amor incondicional de nuestros padres o de quien nos crío, y con el tiempo empezamos a exigir a los demás que sigan dándonos ese mismo amor, sin

condiciones, sin límites, para siempre. Pero nadie más está obligado a hacerlo. Y tampoco solemos pararnos a evaluar cuánto estamos dispuestos a dar nosotros a cambio.

PLENITUD EN SOLITUD



No necesitas a nadie para estar bien. Estabas bien antes de esta relación. Puede que ahora te cueste creerlo, con la herida tan reciente, pero la capacidad de estar en paz contigo mismo no dependía de esa persona entonces, y no depende de ella ahora. Una pareja es deseable, maravillosa incluso, siempre que sea entre dos personas que ya están completas por separado y que deciden compartir un proyecto de vida, no entre dos mitades que se necesitan para sostenerse. Eso ya lo vimos casi al principio del libro, y quiero que sea también de las últimas ideas con las que te quedes.

Amar siempre va a doler, y está bien que sea así

Antes de despedirme del todo, quiero hablarte de algo que veo muchísimo en consulta, y que me preocupa de verdad: personas a las que la vida les ha fallado en el amor y que, a partir de ahí, deciden cerrarse en banda para siempre. Se construyen una coraza tan gruesa que ya no dejan pasar nada, ni siquiera lo bueno. Y lo peor es que, sin darse cuenta, convierten esa coraza en un arma: empiezan a «cobrarle» a la siguiente pareja lo que la anterior les hizo, con límites que ya no son límites sanos sino trincheras, y con reproches que en realidad no van dirigidos a quien tienen delante, sino a un fantasma del pasado que no tiene nada que ver con esa persona nueva.

Quiero ser honesto contigo sobre algo que quizá no querías escuchar tras trescientas páginas de herramientas: amar va a doler. Siempre. No existe una versión de amar que esté libre de riesgo, por mucho que hayas leído este libro entero y hecho todos los ejercicios. Amar es, por definición, abrirte a que otra persona pueda hacerte daño, porque le estás dando un lugar importante en tu vida. Eso no es un fallo que haya que arreglar. Es, sencillamente, cómo funciona el amor, y siempre ha sido así.

Lo que sí cambia, y mucho, es desde dónde amas. Cuando amas desde la necesidad —como vimos con el

cazador de palomas, cuando te entregas de golpe porque tu jarra estaba vacía y alguien parecía llenarla toda de una vez—, el golpe, si llega, es demoledor, porque además de perder a esa persona pierdes la única fuente de la que bebías. Cuando amas desde la elección —con tu jarra ya llena por ti mismo, compartiendo en vez de necesitando—, ese mismo golpe, si llega, sigue doliendo, no te voy a engañar, pero duele de otra manera. Duele como duele perder algo bonito que tenías. No como duele que te arranquen el único sitio en el que sabías beber agua.

Así que no, este libro no te promete una vida sin dolor a partir de ahora. Te promete algo más honesto: que vas a poder amar con menos miedo, y que si te vuelven a hacer daño —porque puede pasar, nadie tiene inmunidad garantizada—, vas a tener los recursos para atravesarlo sin que te destroce entero.

Por eso, cuando llegue tu próxima relación, no le hagas pagar a esa persona lo que hizo otra. No pongas límites disfrazados de venganza ni conviertas cada gesto de cariño en un examen que el otro tiene que aprobar para demostrar que «no es como el anterior». La asertividad que hemos entrenado en este libro no consiste en levantar un muro con pinchos hacia todo el mundo; consiste en abrirte con criterio, eligiendo con quién y sabiendo por qué. Cerrarte del todo no te protege: solo cambia un tipo de dolor —que te vuelvan a hacer daño— por otro, quizá más silencioso pero igual de real, que es no volver a sentir nada de verdad.

Es tu responsabilidad, y solo tuya, decidir cómo vas a amar la próxima vez. Ni siquiera la persona que te hizo daño en el pasado tiene poder sobre eso, salvo que tú se lo sigas dando.



Una última cosa antes de cerrar el libro

Gracias por haber llegado hasta aquí. Sé que no ha sido un libro fácil de leer, porque tampoco es fácil lo que estás atravesando, y he preferido decirte la verdad, aunque incomode, antes que llenarte de frases bonitas que se olvidan a los cinco minutos.

Vas a tener días mejores y días peores. Vas a recaer alguna vez, vas a mirar el móvil cuando no debías, vas a sentir el tirón del pasado en el peor momento posible. No pasa nada. Ya sabes, porque lo hemos visto juntos, que eso no borra el camino recorrido.

EL CIERRE DEL APRENDIZAJE



Y algún día —no sé si dentro de tres meses o de un año, cada línea de vida tiene su propio ritmo y no hay prisa por compararte con la de nadie— vas a mirar atrás y vas a encontrarte con la persona que eres ahora mismo, leyendo estas páginas, dolida, insegura, buscando respuestas a las tres de la madrugada. Y le vas a sonreír con cariño, como se le sonríe a alguien que lo estaba pasando mal y que, aun así, siguió intentándolo un día más. Vas a sentir orgullo por ese tú de hoy: el que decidió empezar a llenarse aunque no tuviera ganas, el que aprendió a decir que no aunque le temblara la voz, el que se atrevió a seguir creyendo en el amor sabiendo que duele.

Vuelve a este libro cuando lo necesites, a cualquier capítulo, tantas veces como haga falta. No hay una fecha límite para sanar, y no hay una única manera correcta de hacerlo.

Solo te pido una cosa antes de cerrar esta página: no esperes a sentirte mejor para empezar a vivir. Empieza a vivir hoy, aunque sea con cinco minutos, aunque te tiemble la voz, aunque no tengas ganas. La versión de ti que llevas dentro, la que ya estaba completa antes de todo esto, sigue ahí, esperándote. Solo tienes que empezar a llenarla otra vez, gota a gota, hasta que un día, sin que sepas decir exactamente cuándo, te des cuenta de que has vuelto. Y vas a volver más fuerte, más sabio, y con más amor propio del que tenías antes de empezar a leer estas páginas.

Cierra este libro, respira hondo, y empieza. Tu vida no acaba de perder un capítulo. Acaba de ganar uno nuevo.

No estás roto. Nunca lo estuviste.

**NO ESTÁS ROTO.
NUNCA LO ESTUVISTE.**



Glosario

A lo largo de este libro hemos ido construyendo un vocabulario propio. Aquí tienes todos los conceptos reunidos, por orden de aparición.

La jarra (capítulo 3)

Tú eres la jarra. El agua es tu amor propio y autoestima. Se llena desde fuentes externas e internas y se vacía por los agujeros de las heridas emocionales.

Fuentes externas / fuentes internas (capítulo 3 y 11)

Las externas son rápidas y dependen de otros. Las internas son lentas, pero estables y no dependen de nadie más.

Autoestima, validación y complacencia (capítulo 3)

La autoestima es el agua de tu jarra. La validación es la aprobación externa. La complacencia aparece cuando dependes de esa validación para sostener tu autoestima.

El ego no es lo mismo que tu jarra (capítulo 3)

El ego es la imagen que proyectas hacia fuera. La autoestima es lo que piensas de ti puertas adentro. Puedes dejar que te toquen el ego sin que llegue a tocarte la jarra.

Apego seguro / apego inseguro (capítulo 3)

El apego inseguro (jarra vacía) mendiga amor. El apego seguro (jarra llena) atrae de forma natural y pone límites sin miedo.

El Mercadona (comprar con hambre) (capítulo 4)

Ir al «mercado del amor» con carencia y acabar eligiendo pareja por impulso, no por elección real.

El cazador de palomas (capítulo 4)

Quien persigue el amor desesperadamente, ahuyentando lo que más desea. La alternativa es «dar pan»: generar valor propio que atraiga.

El bar del amor (capítulo 4)

Montar una relación es como abrir un bar: no se atrae suplicando, se atrae cuidando tu propio local.

Pareja ideal (deseable vs. imprescindible) (capítulo 4)

Lista de rasgos deseables en una pareja, subrayando los imprescindibles. Esos imprescindibles marcan tus líneas rojas reales.

Agujeros de ayer / agujeros de hoy (capítulo 5)

Los de ayer son heridas pasadas, se trabajan con aceptación. Los de hoy son situaciones actuales que drenan energía, se trabajan con acción.

Coraza (capítulo 5)

El patrón de defensa tras una herida emocional que acaba saboteando relaciones nuevas y sanas.

Deberialandia (capítulo 6)

El país imaginario donde el mundo funciona como a ti te gustaría. No existe. El mundo real no funciona por «deberías».

No puedes cambiar a nadie (capítulo 6)

No puedes forzar el interior de otra persona desde fuera, igual que no puedes obligar a nadie a que te ame.

Técnica del camaleón (capítulo 6)

Adoptar los gustos de tu pareja para encajar, en vez de mantener una identidad propia.

El corcho que se desplaza (capítulo 7)

No se puede olvidar, pero sí desplazar el peso del recuerdo llenando la jarra con vida nueva.

Atravesar el desierto (capítulo 7)

El tramo incómodo entre dejar de recibir gotas de una fuente externa y aprender a generar las tuyas propias.

Efecto cromo (capítulo 8)

La sensación de que siempre puede aparecer una opción mejor. Entrena a no comprometerte nunca del todo.

Contacto cero (capítulo 8)

Dejar de comunicarte con tu ex para dejar de alimentarte del mismo grifo antiguo, no como castigo hacia ella o él.

Modo catástrofe (capítulo 9)

Cuando tu jarra está muy baja, tu cerebro interpreta esa carencia como peligro y lanza los peores escenarios posibles.

Hecho verificable vs. sentimiento disfrazado de hecho (capítulo 9)

Distinguir lo que se puede comprobar de lo que solo es pánico disfrazado de certeza absoluta.

Ventana de Johari (aplicada) (capítulo 9)

Contrastar tu autoimagen negativa con lo que las personas que te conocen de verdad dicen que valoran de ti.

La regla de los cinco minutos (capítulo 10)

Bajar tanto el listón de una acción que resulte casi imposible no hacerla.

El clavo que saca otro clavo (capítulo 11)

Las estrategias rápidas para tapar el vacío que abren agujeros nuevos encima de los que ya había.

Proyectas lo que llevas dentro, no lo que dices (capítulo 12)

Si por dentro llevas rencor, eso es lo que va a salpicar a quienes te rodean, incluidos tus hijos.

Los cuatro estilos de comunicación (capítulo 13)

Autoritario, complaciente, kamikaze y asertivo. Solo el asertivo deja a ambas partes con dignidad.